

АНДРЕЙ
КУРПАТОВ



УБЕЙ
В СЕБЕ
ИДИОТА

ЧЕРТОГИ РАЗУМА

КНИГА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО МЕНЬШИНСТВА

АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА

Академия смысла

Андрей Курпатов

**Чертоги разума.
Убей в себе идиота!**

«Курпатов А.В.»

2018

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Курпатов А. В.

Чертоги разума. Убей в себе идиота! / А. В. Курпатов —
«Курпатов А.В.», 2018 — (Академия смысла)

ISBN 978-5-906902-91-7

«Чертоги разума. Убей в себе идиота!» – книга о том, как заставить наш мозг работать и достигать поставленных целей. От автора бестселлера «Красная Таблетка. Посмотри правде в глаза!» Вам понравится эта книга, если... вы хотите научиться эффективно мыслить и решать сложные задачи; вы хотите быть в курсе самых современных нейробиологических знаний, рассказанных системно, но простым и понятным языком; вам важно самим влиять на то, что происходит в вашей жизни. Важные факты «Чертоги разума» – научно-популярная книга Андрея Курпатова, полностью посвященная работе мозга и эффективным практикам улучшения качества жизни. Ещё до публикации книга стала лидером по предзаказам. Благодаря умению автора ясно, доступно и с пользой рассказывать о научных исследованиях, его книги уже проданы совокупным тиражом более 5 миллионов экземпляров и переведены на 8 иностранных языков. «Чертоги разума» превращает научные знания по нейробиологии в увлекательное интеллектуальное путешествие и эффективный практикум. Все технологии, представленные в книге, прошли апробацию в рамках проекта «Академия смысла». «Чертоги разума»: с научной точки зрения объясняет механизмы информационной и цифровой зависимости и рассказывает, что делать, чтобы не оказаться под ударом «информационной псевдодебильности»; последовательно раскрывает сложную структуру мышления, а каждый этап иллюстрируется важнейшими научными экспериментами; в книге вы найдете эффективные практические упражнения, которые позволят осознанно подходить к решению задач; из книги вы узнаете, почему мы не понимаем мыслей и чувств других людей, как избавиться от чувства одиночества и наладить отношения; в качестве отдельного научно-популярного издания по нейробиологии продолжает тему бестселлера «Красная Таблетка. Посмотри правде в глаза!»

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-906902-91-7

© Курпатов А. В., 2018

© Курпатов А.В., 2018

Содержание

Вместо введения	10
Первое обстоятельство:	13
Второе обстоятельство: Делегирование мышления	19
Третье обстоятельство: Цифровая аутизация	25
Что делать?	32
Глава первая	35
Жизнь на автопилоте	39
«Умственная жвачка»	43
Зависимость от мозга	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Доктор
Андрей Курпатов
Чертоги разума. Убей в себе идиота!
книга для интеллектуального меньшинства
абсолютно не рекомендована тем, кто
готов по любому поводу оскорбиться

© Курпатов А. В., 2018

* * *

Эту книгу я с благодарностью посвящаю участникам первого набора «Академии смысла».

*Я знаю то, что ничего не знаю.
Но другие не знают даже этого.*

Сократ

«Господи, какие же все чудовищные идиоты!»

У кого из вас хотя бы раз в жизни не промелькнула в голове эта мысль?

И вы правы: таково реальное положение дел. Но проблема в другом. Вслушайтесь ещё раз в эту сентенцию: «все идиоты!».

Да, ключевое слово в этом высказывании – «все».

Мы все с вами – идиоты. Нет, не клинические, конечно. Не те, кого держат в специальных психоневрологических интернатах. Мы идиоты в жизни, или, как ещё говорят, – «по жизни».

Мы можем как угодно объяснять себе свои промахи и неудачи, отсутствие крепких и приносящих радость отношений, своё чувство одиночества и то, почему наши мечты ежедневно гибнут под напором бессмысленной прокрастинации.

Но все эти объяснения и самооправдания, что называется, в пользу бедных.

Если наша жизнь не такова, какой мы хотим её видеть, просто абсурдно считать себя неподражаемыми умниками и умницами. Мы очевидно не можем с ней справиться: она нас не слушается, и мы не знаем, что с этим делать.

А как вы назовёте человека, который не может справиться с самыми очевидными и важными для него вещами? Идиотом.

Конечно, это разрыв шаблона. Мы же и вправду считаем себя умными; более того, мы считаем себя даже «самыми умными» – в споре, в дискуссии, выясняя с кем-то отношения. Мы всегда правы и всех умней!

И нас не смущает даже тот факт, что это чисто статистически невозможно. По крайней мере, все уж точно не могут быть самыми умными одновременно. Но нас это не смущает. Мы верим в себя! И вот это как раз – та самая глупость, идиотия.

Скажу вам по секрету, что я ни разу не встречал идиота (настоящего, клинического, в интернате или в психиатрической клинике), который бы считал себя глупее остальных постояльцев его палаты. Впрочем, и врачей, я полагаю, они тоже не считали, мягко говоря, слишком умными.

Если же вас когда-нибудь угораздит заболеть Альцгеймером (шансы, надо сказать, велики), то вы будете жаловаться на что угодно: что стали плохо слышать, видеть, помнить. Но вы не будете жаловаться на собственную глупость, которая всем окружающим будет очевидна как белый день.

В общем, фишка в том, что **заметить собственную глупость практически невозможно**. Чуть позже я объясню почему, но причины сейчас не так уж и важны. Для начала важно просто осознать этот факт – мы слепы в своей глупости, к собственному жизненному идиотизму.

Без этого осознания, без принятия этой «жестокой правды» доступ к чертогам нашего разума в буквальном смысле этого слова забетонирован. Невозможно решать задачу, если в исходные данные вкралась фундаментальная ошибка, а потому начать нужно с ревизии реального положения дел.

* * *

Мир, в котором нас угораздило себя обнаружить, – мир чрезвычайной сложности.

Нет физиков, которые знали бы всю физику; математиков, которые бы знали всю математику; биологов, которые бы знали всю биологию; врачей, которые бы знали всю медицину; экономистов, которые бы понимали всю экономику; программистов, которые бы всё знали про информационные технологии. Это просто физически невозможно.

Каждый из нас знает и понимает только какой-то мизерный фрагмент реальности. И даже его – этот фрагмент – без внешних источников информации мы знаем, честно говоря, так себе, а то и вовсе – откровенно плохо.

Но посмотрите на то, что творится в Сети. Это же просто какой-то карнавал-парад интеллектуального самолюбования!

Всякий считает своим долгом высказать своё «личное мнение» по любому вопросу, даже если он ни бельмеса в нём на самом деле не понимает. Странная и глупая самопрезентация... Зачем самолично выставлять себя дураком?! Но нет, даже этого не замечают.

Причём, если бы такое «личное мнение» было основано на достаточном массиве фактов, действительно проработанных комментатором, то ещё куда ни шло. Но ведь подавляющее большинство этих «мнений» основано на других «личных мнениях» той же степени достоверности!

Наш мир просто кишит псевдокомпетентными мыслителями, горе-профессионалами, самоуверенными начальниками, недовольными всем и вся подчинёнными, журна листами, которые ни в чём детально не разбираются и лепят всё подряд; блогерами, которые заняты исключительно ростом подписчиков и монетизацией своей площадки, политиками, которым в принципе всё равно, что они несут, главное – чтобы «народу нравилось» и т. д., и т. п.

Вы думаете, кто-то из них осознаёт собственную глупость? Да ни секунды! Все в полном восторге от себя! У человека есть мнение, и он будет его себе мыслить. Почему? Откуда? На чём основано? С какой стати? В связи с чем? Каковы аргументы? Где подтверждённые факты? Это никому не интересно...

Главное для нас – высказаться, заявить о себе граду и миру! В результате все эти заявления превращаются в бессмысленный гомон голосов, человекоподобный ор, а на деле никто никого не слышит. Впрочем, это, кажется, уже никого и не беспокоит.

Беспокоит другое, хотя и немногие осознают это отчётливо. Беспокоит скука, внутренняя опустошённость, отсутствие мотивации и желания что-то делать, к чему-то стремиться.

Современный человек не может сказать, чего он хочет. У него вроде бы всё есть, всё неплохо. Но чего-то не хватает, а чего – непонятно.

Возникает тоска, накатывает чувство одиночества и бессмысленности существования, тягостное ощущение отсутствия внятных перспектив и упадок сил. Мы как шарики, из которых вдруг выпустили воздух.

Чтобы заглушить эту боль, эту внутреннюю пустоту, мы начинаем суетиться и пичкаем себя новым порциям информационного потребления – кино, сериалы, шоу, новостные ленты... Мы «заедаем» таким образом внутреннюю пустоту.

Только вот если человека, заедающего свой стресс фастфудом, легко заметить по весьма округлым формам, то информационное ожирение, которым мы страдаем все поголовно, заметить не так-то просто.

Реальные интересы людей свелись к весьма нехитрым потребностям – вкусно поесть, выпить, посмотреть что-нибудь весёленькое (или, наоборот, страшненькое), помечтать о чём-нибудь. При этом на работе желательно не напрягаться, ездить в отпуск, тусить с кем-нибудь по случаю, заводить новые сексуальные связи. И всё это фоткать, фоткать, фоткать.

Мы как будто стыдливо прячем свою жизнь за лоском всех этих бесчисленных отфильтрованных фотографий. Мы вывешиваем их в своих профилях на потребу толпе, которой на самом-то деле совершенно на них наплевать. Но сколько бы мы ни трудились над этой своей витриной, ей предстоит та же участь – быть пролистанной.

Но всё ушло в этот никому не нужный «кадр».

Мы перешли от цивилизации текста и мысли – цивилизации Гутенберга – к цивилизации братьев Люмьер – бегущим по экрану картинкам и бесплотным фантазиям.

Да, само наше мышление перестало структурировать информацию, оно стало изобразительным. Люди больше не читают длинные тексты – в них «слишком много букв». Но зато они готовы часами рассматривать картинки в Instagram.

При этом подписчики социальных сетей – Instagram, Facebook, ВКонтакте, YouTube – настолько теряют ощущение времени, что проводят за этим занятием (лишённым всякого смысла) в два с половиной раза больше времени, чем им кажется. То же самое касается и интернет-шоперов, и любителей компьютерных игр, и всех прочих, кто бессмысленно зависает в сети.

Происходит системное искажение восприятия – и у тех, кто создаёт контент, и у тех, кто его потребляет.

Конечно, листая новостную ленту, вам кажется, что вы в этот момент о чём-то думаете. Но это только иллюзия. **Думать и воспринимать информацию – это два несовместимых друг с другом психических процесса. Поэтому или одно, или другое.** И, как правило, это, к сожалению, отнюдь не мышление.

Интересно, вас ещё удивляет собственное желание воскликнуть: «Все идиоты!»? А вы ещё помните, что ключевое слово здесь – «все»?..

Мы все, каждый из нас, находимся сейчас под этим ударом – наступающей цифровой цивилизации. И выстоят немногие. **Выстоит лишь интеллектуальное меньшинство, которое будет способно осознать существующие риски и найдёт средство противостоять им.**

* * *

Этой книгой я надеюсь внести свой посильный вклад в борьбу за сохранение разума. Впрочем, я не обольщаюсь. Думаю, что многие мои читатели уже объелись букв, хотя мы даже не добрались до главной темы книги.

Что ж, сожалею, но... «много званых, да мало избранных».

И тем, кто готов двигаться дальше, придется принять для себя непростое решение: нам нужно признать в себе идиотов. Это неприятный, но необходимый шаг. Если,

конечно, мы действительно хотим перестать ими быть, а такое желание, насколько я знаю, есть далеко не у всех.

Желание – это чувство, ощущение, а хотеть чего-то теоретически, абстрактно – это оксюморон. Так что, если вы этого чувства не испытываете, то глупо себя обманывать – у вас его нет, а без него у вас ничего не получится. Просто не мучайте себя!

Да, всякий из нас хочет успеха, достижений и «сбычи мечт». Но это не желание, не действительная внутренняя потребность, а лишь фантазии. Нельзя хотеть выдуманное – по-настоящему хотеть можно лишь хорошо продуманное. Поэтому всякое действительное желание рождается из понимания, из осознания. Желание, наполняющее жизнь смыслом и ценностью – это нечто, что должно возникнуть и созреть внутри вас.

Именно для этого нам и нужно наше мышление, наш ум. Лишь благодаря мышлению мы сможем понять, чего же мы хотим на самом деле (что на самом деле нам нужно). Лишь оно подскажет нам, как получить желаемое.

Но если вы уже считаете себя «всех умней», если вы уже думаете, что вам «всё понятно», как вы сможете совершенствовать свой ум? Так что тут только два варианта:

- вы или уже имеете то, что вам нужно, но тогда не надо расстраиваться и быть недовольным – можете наслаждаться моментом;
- или же вы пока не имеете того, что вам нужно, а следовательно, развивать свой ум вам необходимо – вы ещё не «всех умней».

Если вам действительно «всё понятно», если вы и в самом деле «всех умней», вы должны быть впереди каждого из нас, причём на милоу. Впереди и по всем возможным направлениям – иметь лучшую личную жизнь, лучшие отношения с родственниками, лучшие карьерные достижения, лучшие показатели бизнеса и цифры доходов.

Если же это не так, то не обольщайтесь – вашему уму ещё есть куда расти. Это нормально: нет никого, кто был бы «всех умней». **Но кто-то действительно хочет изменить свою жизнь, а другим только кажется, что они этого хотят, а на самом деле их всё устраивает.**

Да, мы все по-своему идиоты: кто-то – потому, что считает себя «самым умным», не имея на то никаких оснований; кто-то – потому, что понимает свою ограниченность и желает добиться большего.

Первым моя книга не поможет – не тратьте время. Она написана для вторых: для тех, кто не убоится признать в себе идиота, чтобы избавиться от него.

Таков путь, а то, что вам рассказывают в разнообразных бестселлерах про мышление, про тренинги интеллекта, – к сожалению, чистой воды профанация. **Освоение собственного мышления требует действительной внутренней трансформации – реальной и большой работы над собой.**

Поэтому я не могу обещать, что будет легко, что будет просто, что ответы лежат где-то на блюдечке с голубой каёмочкой и нам надо лишь добежать до этого секретного места. Такого места нет.

Но я уверен, что если вы превратите чтение этой книги в собственное внутреннее путешествие по чертогам вашего разума, то жизнь, властью над которой вы пока не обладаете, неизбежно начнёт меняться. **Вы научитесь ощущать в себе собственное мышление и увидите ответы на свои самые главные вопросы.**

Итак, если вы хотите убить в себе идиота, для начала признайте, что он в вас есть. А я расскажу, что делать дальше... Поехали!

Вместо введения

Информационная псевдодебилность

Клетка пошла искать птицу.
Франц Кафка

Этим введением я хочу обосновать значимость того, о чём мы будем говорить дальше. До тех пор, пока мы не осознаем серьёзность и истинные масштабы проблемы, всякие наши попытки решить её обречены на неудачу.

Правда в том, что мы живём в эпоху массового оглупления. Люди в буквальном смысле тупеют. И этому есть объективные научные доказательства.

Не удивляйтесь, что данное исследование было проведено на лицах, страдающих шизофренией, – **очень многое из того, что мы знаем о здоровье, нам объяснили именно болезни.**

То, что шизофрения в последнее время стремительно меняется, скажет вам любой психиатр. Шизофреники, так сказать, пошли не те, что-то с ними не так. Но что, собственно, изменилось? Это и решила узнать сотрудница Высшей школы методологии О. А. Литвиненко, работая над диссертацией под руководством профессора, доктора медицинских наук А. Н. Алёхина.

Представьте, что мы получили доступ к архивным историям болезни шизофреников, которые родились где-то в 60-х – начале 70-х годов прошлого века. Психика этих людей и их способность к интеллектуальной деятельности полностью сформировались в доцифровую эпоху. Теперь проводим анализ структуры бреда, который производит их больной мозг.

В общем и целом, этот бред характеризуется невероятной сложностью и вертикальной структурой, то есть все сходится к некому единому центру силы. Он детализированный, и всё в нём связано со всем. То есть это такая мощная конструкция – замысловатая, парадоксальная, но при этом очень цельная.

Помните фильм «Игры разума» о выдающемся математике и нобелевском лауреате Джоне Нэше (его играл Рассел Кроу)? Он, как известно, страдал шизофренией, и внутренняя картина его болезни очень хорошо показана в этом фильме.

Джон вдруг обнаруживает сложные взаимосвязи между разрозненными событиями. Через газетные статьи ему вдруг начинает поступать секретная информация, в обрывках разговоров он слышит указания на конкретные действия. Он говорит с несуществующими людьми и понимает, что все вокруг участвуют в заговоре.

По ночам к нему приезжают сотрудники спецслужб в чёрном и обсуждают с ним выполнение его «задания». Его гараж, в котором он собирает свой безумный пазл, испещрён заметками, вырезками из газет, фотографиями, графиками, схемами, расчётами и тысячами связующих нитей...

Да, таким бред был раньше. Я и сам хорошо помню таких шизофреников – с тяжелейшим параноидным синдромом, с мистическими и фантастическими галлюцинациями.

Помню тех, кто ощущал себя подопытным инопланетян, – они ставили на них эксперименты, чтобы изучить человечество. Помню тех, что разговаривали через телевизор с Борисом Ельциным, потому что только им – этим моим пациентам – президент России мог доверить управление страной. Помню и тех, кто чувствовал себя «орудием Бога», и тех, кто сам считал себя «Таковым».

Конечно, по мере того как болезнь прогрессировала, разрушая функциональную структуру мозга пациентов, их бред уплощался, терял былую цельность, примитивизировался. Спу-

стя годы личность больного и вовсе казалась множеством отдельных, мерцающих осколков – словно кусочки разбившегося зеркала.

Но если мы возьмёмся исследовать шизофреников, сформированных цифровой эпохой (то есть тех, кто родился уже в 90-х годах), то дебют их шизофрении начинается, как кажется, непосредственно с этой – последней – фазы. Причём это уже даже не битое зеркало, а просто какая-то стеклянная крошка...

Бред современных молодых пациентов (а эта болезнь начинается, как правило, в относительно молодом возрасте) лишён всякой структуры. В нём нет прежней вертикали, единого центра, к которому сходятся все нити повествования. Нет и прежней связности элементов бреда. Буквальный хаос.

Они вываливают на психиатра набор очень странных и примитивных идей: то соседка как-то не так посмотрела, то что-то странное говорили какие-то люди на улице, и сотрудники недолюбливают, и начальник что-то замыслил и т. п. А в остальном – просто тягостное состояние тревожности, неопределённости, неясности...

Конечно, содержание наших голов полностью зависит от культуры, в которой мы сформировались. Поэтому и у шизофреников, болеющих в разные периоды истории, разное содержание бреда.

В XIX веке, например, преобладали черти и прочие потусторонние силы, в XX – похищение инопланетянами, преследование спецслужбами. Часто больным казалось, что над ними проводятся какие-то секретные эксперименты; другие мнили себя известными историческими личностями; третьи считали, что именно из-за них случились мировые войны или ещё что-нибудь в этом роде.

Но речь сейчас не о содержании бреда. Речь о его структурной перестройке – сам способ построения истории у больных шизофренией был сложный, а сейчас стал простым, примитивным. То есть был как бы большой художественный роман с массой линий повествования и сквозным сюжетом, а тут вдруг какой-то «Колобок» или даже, прошу прощения, «Репка».

Теперь давайте подумаем вот о чём: шизофрения – это эндогенное заболевание, то есть оно продиктовано наследственностью и непосредственными биологическими причинами. Понятно, что и нейрофизиология, и биохимия шизофрении какими были тридцать лет назад, такими и остались (всеобщие генетические трансформации не происходят за столь короткий промежуток времени).

Так почему же, в таком случае, мы наблюдаем столь фундаментальные изменения в структуре бреда? Что изменилось в нашей жизни? Что так повлияло на сам способ, которым мозг душевнобольного человека реконструирует реальность? Почему он – этот больной мозг – раньше видел системы и структуры, а сейчас – крошку и битое стекло?

Кроме самой структуры информационной среды и способов потребления информации – не изменилось ничего.

То есть раньше мозги шизофреников могли создавать сложные структуры и мощные интеллектуальные конструкции, а потом, с этими изменениями в информационной среде, эта их способность чудесным образом куда-то исчезла.

Но разве мы не в одной информационной среде находимся с теми, кто заболел (или кому только предстоит заболеть) шизофренией? Думаю, что все. Но если в случае шизофрении нам есть что с чем сравнивать – бред раньше и бред теперь, то в случае здоровых лиц – что тут и как сравнишь? Мы же все в одной лодке, это происходит с каждым!

То есть если все мы – пока лишь допустим это – разучились строить сложные интеллектуальные конструкты (а по шизофреникам мы видим, что это так), то как это заметить? Если наше мышление становится всё более плоским, поверхностным, бесструктурным, то это превращается в новую «норму». А если что-то «нормально», то оно и не очевидно.

«Цифровое слабоумие»

Состояние, о котором я рассказываю, уже получило название «информационной псевдодебилности», но оно не является психическим заболеванием.

В случае олигофрении¹ – это действительно болезнь: у человека физически поражены ткани мозга, отчего он страдает умственной отсталостью. Здесь же ничего подобного не происходит. Это скорее тот способ, которым человек привыкает думать, будучи на постоянном крючке информационного потребления.

Кроме того, не следует путать информационную псевдодебилность с понятием «цифровое слабоумие», которое сейчас также активно входит в обиход специалистов, занимающихся детским развитием.

Ещё в двухтысячных учёные забили тревогу: выяснилось, что время, проведённое ребёнком у простого телевизора, прямо коррелирует с тем образованием, которое человек получит к 26 годам. В США дети, которые смотрели телевизор меньше часа в день, почти в половине случаев получили высшее образование, и только 10 % из них не получили никакого, даже школьного. Те же, кто смотрел телевизор более трёх часов в день, в 25 % случаев не получили вообще никакого образования, и только 10 % из них смогли закончить вуз.

Последующие исследования, проведённые уже в наши дни, показывают, что у ребёнка, который буквально с младенчества пользуется гаджетами, наблюдаются проблемы с вниманием и запоминанием. Это сказывается на качестве его суждений и способности решать интеллектуальные задачи, а соответственно – и на успеваемости, отношениях со сверстниками, родственниками, умении контролировать свои эмоции и т. д.

К сожалению, родители всё чаще стали использовать смартфоны и планшеты в качестве беби-ситтера для своих детей. Родителей понять можно – у них мало времени и напряжённая жизнь, но за всё приходится платить.

В данном случае плата взимается в виде синдрома дефицита внимания у собственного ребёнка, патологической гиперактивности или «цифрового слабоумия». И это уже в некотором смысле болезнь, поскольку она обусловлена проблемами формирования детского мозга, но не генетическая, а приобретённая.

В общем, нельзя сказать, что мы с вами заболели своей псевдодебилностью. Мы страдаем от последствий своей болезненной информационной зависимости. В случае последовательного и системного ограничения потребления информации способность к качественному мышлению вернётся. Но, как мы видим, реалии современного мира толкают нас к обратному.

Теперь попробуем понять, в чём именно состоят эти структурные изменения информационной среды – той самой, в которой живёт наш с вами мозг.

¹ В зависимости от выраженности умственной отсталости выделяют несколько степеней этой болезни – идиотию, имбецильность и дебилность.

Первое обстоятельство: Цифровая зависимость

Неприятно это признавать, но мы все стали информационно зависимы и потребляем информацию безостановочно.

День современного человека начинается с того, что он молитвенно прикладывает к мобильному телефону – пропущенные сообщения, уведомления, почта, новостная лента. Впрочем, с этого момента он уже с ним и не расстанется до самого отбоя. Это наша новая ладанка, наш новый священный ковчег, «крест животворящий», можно сказать.

Люди сидят в телефоне, находясь в одиночестве, общаясь с друзьями, на свидании, на работе и на общественных мероприятиях. Они сидят в нём, когда идут, когда засыпают, когда ведут машину. **Как только возникает какая-то пауза, человек автоматически тянется за телефоном, чтобы снова припасть к своей хоббитовской «прелести».**

Помните, ещё не так давно мы могли забыть телефон дома. Но теперь такого больше не случается. Он стал нашим физическим продолжением, дополнительным и обязательным органом нашего тела.

Ограничение интернета, отсутствие связи и wi-fi воспринимаются современным человеком как ограничение свободы, как наказание по приговору суда, а для некоторых это и вовсе «высшая мера».

Есть, конечно, ещё компьютеры, планшеты, геймпады, VR-очки и прочие гаджеты, но это всё одного поля ягоды. Мы сами того не заметили, как полностью погрузились в цифровую среду, хотя она-то, по большому счёту, находится пока лишь на этапе своего становления.

Публика ещё фанатеет от неуклюжих Instagram-ов и новоявленных чат-ботов. Но скоро технологии искусственного интеллекта обучатся визуализировать тексты и речь, к этому прибавится неотличимая от действительной виртуальная реальность, а также будут созданы механизмы имитации нашего физического присутствия в месте действия. **И тогда уже – всё: мы в буквальном смысле этого слова безвозвратно уйдём в сеть.**

Уже сейчас современные подростки проводят в интернете более шести часов в сутки. И это в среднем! А им ещё надо когда-то спать, выполнять домашние задания, заниматься спортом, есть, перемещаться, с кем-то общаться оффлайн, мыться, ходить в туалет, наконец. Впрочем, есть и ходить в туалет они, как вы, наверное, и сами знаете, уже вполне освоились, не покидая интернета.

Проще простого!

Мне часто приходится сталкиваться с утверждением, что чем больше информации, тем лучше: мол, много – не мало, и это хорошо. Хорошо-то хорошо, но те, кто так говорит, совершенно не понимают механики работы нашего мозга.

Делать вывод, не видя ситуацию в целом – это просто глупо. Вот, например, много кислорода – это хорошо или плохо? А много воды – плохо или хорошо? Или калорий, например? Ведь вроде бы полезные штуки, правда?

Избыток кислорода приводит к поражению тканей организма и смерти. Избыток воды – к нарушению функции почек, отёкам и сердечной недостаточности (не говоря уже о наводнениях и утопленниках). А что с людьми делают избыточные калории – вы и сами, полагаю, знаете. Да, и от них тоже умирают.

В общем, если нам кажется, что нечто хорошо, это ещё не значит, что оно хорошо в таких количествах. Так и с информацией – наш мозг подготовлен природой к определённым объёмам потребления информации. Эволюция не готовила его к гиперинформационной среде.

На самом деле происходит вот что: **наш мозг действует по принципу экономии, поэтому сталкиваясь с двумя задачами, он, естественно, выбирает ту, что проще.**

Для начала давайте поймём, как это работает: вы можете прочитать толстую и сложную книгу, где «много букв», а можете посмотреть весёлые картинки в Instagram или ВКонтакте. Что выберет ваш мозг? Весёлые картинки. А сколько там таких картинок? Бесконечное множество. И всё, вы залипли.

Теперь разберёмся в том, как на это реагирует внешний контур – то есть окружающая, так сказать, нас среда.

Не секрет, что все производители медийного контента – хоть телевизионного, хоть ю-тубного – находятся в бесконечной и беспощадной конкуренции друг с другом за рейтинги и количество просмотров.

И вот эти производители видят, как интерес аудитории неумолимо склоняется к простым темам и примитивному юмору, к коротким и бессмысленным формам. Что происходит дальше?

Производители вступают в гонку за примитивизацию контента. У них теперь соревнование – кто сделает проще, глупее, дурнее и ярче? Кто сделает, тот и получит основной кусок общего рекламного пирога. А поскольку деньги там крутятся большие, побороться есть за что. И борются, не покладая рук.

Когда я почти пятнадцать лет назад пришёл на телевидение, там существовала такая присказка: «Давайте встанем на четвереньки, уткнёмся в телевизор и посмотрим на свою работу глазами нашего зрителя!» Сейчас, впрочем, телевизионщики и сами уже передвигаются по-пластунски – дальше падать некуда. О других «медиа» я уж и вовсе молчу.

Кто-то, впрочем, опять-таки весьма глубокомысленно изречёт, что, мол, всегда так было – глупые зрелища для плебса и высокое-чистое-вечное – для тех, кто понимает. Глубокомысленная глупость.

Сложное (высокое-чистое-вечное) являлось в прежние времена пропуском в высший свет, куда люди стремились, потому что жизнь внизу иерархической пирамиды была тяжёлой, если не сказать ужасной. Сейчас нет ни того «света», ни той «пирамиды» (по крайней мере, в человеческих головах), а потому и сложное тоже тает на глазах.

Поскольку общий уровень контента снижается (а это так), даже интеллектуальный, казалось бы, продукт на самом деле становится менее интеллектуальным. Лишь на общем фоне, где царствует абсолютный примитив, он кажется чем-то особенным. Но это вовсе не значит, что он действительно сохраняет прежнюю сложность.

Думаете, что это проблема медиа-индустрии? И снова сомнительный аргумент. Контент – это то, что формирует нас (хотим мы этого или нет – вы то, что вы знаете). **Если сложного контента всё меньше, а потреблять его всё сложнее из-за бесконечного числа отвлекающих факторов, то скоро уже не будет и сложного человека.**

Царство примитива – это уже новая реальность. Но скоро это будет уже даже не царство, а иго.

Кто-то скажет, что ничего плохого в этом бесконечном потреблении информации нет. Так, впрочем, говорит любой человек, страдающий патологической зависимостью, – хоть алкоголик, хоть наркоман, хоть игроман. Мол, да, есть издержки, но в целом – дело верное!

Правда в том – и это доказано во множестве научных экспериментов, – что наше сознание не мультизадачно. Поэтому вы или потребляете информацию, или думаете: или одно – или другое; вы не можете делать то и другое вместе. О нейрофизиологических механизмах этого явления мы будем говорить чуть позже, а пока – приведу такой научный факт.

Если же вы всё время потребляете информацию, то когда вам думать?.. Ответ очевиден – вам некогда. **И с интеллектуальной функцией мозга происходит примерно то же самое, что с телом космонавта, который многие месяцы находился в невесомости: мышцы атрофируются, и ему требуется помощь экзоскелета.**

Впрочем, именно подобный экзоскелет для мозга современные технологии нам как раз и предлагают. И правда: человеку всё меньше и меньше нужно о чём-то задумываться. В любой ситуации у нас под рукой есть мобильный телефон, и скоро этого будет абсолютно достаточно для решения вообще любой сиюминутной проблемы, с которой вы только можете столкнуться.

Вы не только всегда можете себя развлечь с помощью телефона, но и знаете, например, как вам куда-то попасть – спасибо картам, навигаторам, рекомендательным сервисам, приложениям, в которых указаны все возможные пункты назначения (от аптеки и музея до публичного дома). А если что-то пойдёт не так, вы всегда можете обратиться к какому-то другому сервису и всё уточнить.

Раньше вы должны были продумывать все свои встречи заранее – и до мелочей: где конкретно вы встречаетесь, в котором часу или, например, какой код на входной двери, что сказать на проходной, на сколько вы можете опоздать и т. д. Если у вас только домашний телефон, то найти или предупредить визави о задержке, не обговорив это заранее, вы не могли.

Точно так же вы можете не задумываться, сколько у вас при себе наличных. Сейчас у вас есть карта, есть деньги на телефоне, какие-нибудь Яндекс-деньги, в конце концов. Тогда как в прежние времена, отправляясь за покупками, вы всегда должны были подумать о том, что будете покупать и сколько денег вам для этого потребуется.

То есть это был процесс постоянного и полноценного обдумывания – прогнозирования будущего, причём в деталях.

У моей мамы в доцифровые времена дважды воровали кошелёк в магазине, и она всегда знала до последней копейки, сколько там было денег. Сейчас никто такие мелочи в голове не держит.

С одной стороны, это и неплохо – зачем всякую ерунду запоминать? Но, с другой стороны, мозг больше не нуждается в том, чтобы заглядывать в будущее. Он больше не строит модели будущего, он не видит нас в нём.

Поэтому не удивляйтесь, если не знаете, чего «хотите на самом деле» и что для вас «настоящему важно». Конечно, как тут захотеть чего-то в будущем, если самого этого будущего в нашей голове толком нет? Не простирается, не рисуется... Зато у нашего мозга есть теперь цифровой экзоскелет.

Оплата любого рода услуг – такси, покупка цветов или пиццы, бесконечный шопинг в интернет-магазинах и на интернет-базах – всё это на раз-два. Мобильные приложения позволяют вызвать курьера или сексуального партнёра, найти человека, который погуляет с собакой, посидит с ребёнком, обучит его иностранному языку и заодно уберётся в доме. Там же – в интернете – вы найдёте книги, игры, фильмы, сериалы и т. д.

Раньше всё это нужно было искать в действительной реальности – в пространстве и времени. Вы должны были знать о том, что вам нужно, на своём опыте, держать это в голове, иметь огромную и чрезвычайно сложную карту реальной жизни (с местами, людьми, предметами,

возможными сложностями, договорённостями и т. д.). Сейчас ничего этого больше не нужно – достаточно нескольких кликов.

Конечно, эта цифровизация невероятно упрощает нашу жизнь! 100%! Впрочем, она упрощает жизнь не столько нам, сколько нашему мозгу. А это, в свою очередь, упрощает наш мозг.

Добравшись куда-то по навигатору, вы не запомните дороги – ваш мозг просто не станет себя этим утруждать. Если же вы едете без навигатора, он, напротив, будет схватывать массу подробностей, деталей, запомнит их и построит сложные связи внутри себя.

Вы спросите – а зачем нам запоминать всю эту ерунду? И я отвечаю: совершенно бессмысленно! Как нет смысла, например, в спортивных тренировках – ведь ни медали, ни денежные призы за них не дают. Они пригодятся вам позже, а прямо сейчас – да, смысла нет никакого.

Так что дело не в том, что вы запоминаете что-то, что вам потом будет нужно. **Дело в том, что ваш мозг учится таким образом строить сложный интеллектуальный объект: некую структуру, которая состоит из множества элементов.**

Он эту структуру складывает, прокручивает, тренирует тем самым свои внутренние связи и развивает специфические отделы коры головного мозга. Впоследствии вы сможете использовать эту его способность к сборке сложных интеллектуальных объектов при решении других задач.

Если, конечно, эта способность будет в вашем мозгу сформирована...

Так что с деньгами, дорогой и т. д. – это лишь маленький и почти несущественный пример. Если он нравится, подумайте о множестве других цифровых экзоскелетов, которые лишают ваш мозг необходимой ему тренировки.

Пораскинув мозгами, вы обязательно убедитесь в том, что ваш мозг уже начал халтурить и прогуливать «занятия». Главное – не прятать голову в песок, и вы увидите, что цифровые сервисы, подменяя работу вашего мозга, уже оставляют вас в дураках. Ну, или, если угодно, превращают в идиотов.

Правда в том, что если наш мозг не тренировать – и именно в таких мелочах, – то он не решит и сложной задачи. Олимпийские чемпионы не начинали с веса штанги в двести килограммов, с двухметровой высоты планки для прыжка, с тройных тулупов. Сначала они учились держать гриф штанги, прыгать через лужу и просто держаться на коньках.

Не следует думать, что мозг работает иначе. Это тренируемый орган, нуждающийся в серьёзном и постоянном обучении. Если спортсмен забрасывает свои тренировки, он теряет форму. Впрочем, то, что он потерял физическую форму, легко засвидетельствовать – проверьте его.

А что, если за него на соревнованиях выступит андроид-двойник? Как вы об этом узнаете? Никак. Именно это и происходит с нашей интеллектуальной функцией, которая обзавелась теперь тем самым цифровым двойником. И как теперь понять, что мы потеряли интеллектуальную форму?

Откажитесь на несколько дней от интернета, банковских карточек, гаджетов и прочей техники с электронной начинкой – и вы узнаете, на какую жизнь способен теперь ваш мозг. Результат, поверьте, будет немного шокирующим. Скорее всего, вы не сможете даже связаться со своими близкими и друзьями, потому что банально не знаете номеров их телефонов.

Возможно, у вашего мозга был неплохой образовательный опыт в детстве и юности – в доцифровую эпоху. Но не думайте, что этого интеллектуального запаса вам хватит на всю жизнь: во-первых, чем взрослее вы становитесь, тем вашему мозгу сложнее создавать новые связи, а, во-вторых, если кто-то или что-то позволит ему расслабиться, поверьте – он сделает это с оттягом.

Нейрофизиология зависимости

Группа учёных из Университета Эмори в Атланте использовала фМРТ², чтобы отследить, что происходит в мозгу человека, когда он передаёт ответственность за принятие решений каким-то внешним силам.

В рамках данного эксперимента «внешними силами» стали финансовые аналитики. Испытуемым предлагалось принять или отвергнуть некое финансовое предложение. Участникам объяснили, что им будут помогать «авторитетные» эксперты.

Дальше перед человеком, помещённым в аппарат фМРТ, появлялись предложения по сделкам и вложениям, а также высвечивалась рекомендация эксперта: «принять» или «отклонить». Но в ряде случаев указывалось – «мнение эксперта недоступно».

Как, вы думаете, вёл себя мозг подопытных? Наверное, вы угадали. Если выдуманная «экспертная оценка» убеждала их принять предложение, они с лёгкостью его принимали, если нет – тут же отклоняли. Собственно, в самом мозгу было в этот момент тихо, как в танке.

И только в тех случаях, когда испытуемые видели фразу «мнение эксперта недоступно», их мозг начинал работать, активизируя центры принятия решений в коре головного мозга.

А теперь подумайте о том, что происходит с нами, когда мы обращаемся за помощью к разнообразным мобильным приложениям, агрегаторам и интернет-магазинам. Они представляют собой один большой «рекомендательный сервис».

Хотите лучший ресторан – вот он! Гостиницу – пожалуйста! Кино посмотреть? Вот лучшее! Музыку послушать – пожалуйста, подборка под настроение! Что-то почитать – вот бестселлеры! Думаете купить фен? Прекрасно! А вот что купили те, кто интересовался данным товаром!

Конечно, вам кажется, что вы всякий раз думаете, принимая соответствующие решения, но это лишь иллюзия. На самом деле ваш мозг уже всё решил – доверять предложению. Ведь в противном случае ему надо напрягаться, а это трата энергии и сил. Эволюция же научила нас экономить силы, если можно их не тратить.

В результате вы оказываетесь в классической «ловушке потребителя»: продавец знает, как продать вам товар. Это основа современного нейромаркетинга.

На этом стоит сейчас вся экономика: убедить людей купить то, что им на самом деле совершенно не нужно. На каждый год запланирован релиз новой серии того же самого продукта, поданного под новым углом. Новая модель iPhone – вы просто обязаны это купить!

Наш мозг больше не думает – он бежит по проложенным за него тропам.

Почему же мы этого не замечаем? Всё из-за идиотского самомнения: мы считаем себя умными: нас, мол, не проведёшь! При этом, если всё стадо бросилось в загон – и нам туда надо! Причем впереди всех – мы же их «умнее»!

² фМРТ – современный метод нейрофизиологического исследования: функциональная магнитно-резонансная томография. Метод основан на регистрации уровня насыщения крови кислородом, вызванного изменением интенсивности кровотока.

И вот вопрос: решитесь ли вы убить в себе этого идиота, считающего себя «самым умным»? Не знаю. Но имеет смысл об этом подумать.

Второе обстоятельство: Делегирование мышления

Мы, не осознавая того, делегируем цифре свою интеллектуальную функцию. Когда я рассказываю об этом в своих статьях и на лекциях, мне часто говорят: ну вот, раньше тоже все боялись, что из-за калькуляторов люди разучатся считать, – но не разучились же! Довод, честно говоря, так себе.

Предлагаю задуматься о том, что происходит на самом деле. У нашего мозга есть удивительная способность расширять границы нашей, так скажем, «самости».

Возьмите, например, вилку и попытайтесь понять, где ваш мозг ощущает конец вашей руки:

- в том месте, где вы фактически держитесь за вилку,
- или там, где кончается сама вилка?

Да, там, где кончается сама вилка, а также – где кончается ручка, молоток, мухобойка, клюшка для гольфа и т. д. В противном случае мы бы просто не управились с этими предметами.

Речь идет о феномене, который называется в нейрофизиологии «схемой тела»: **мозг как бы продолжает размеры нашего тела до границ инструментов, которыми мы пользуемся.**

Дело доходит до того, что автомобилисты, освоившись с конкретным транспортным средством, ощущают «схему тела» по границам своего автомобиля (конечно, если они сидят при этом за рулём).

Этот эффект является эволюционным приобретением. Вот как это происходит в случае наших ближайших родственников, которые научились пользоваться «орудиями труда».

Нейрофизиолог Ациси Ирики исследовал нейроны теменной доли обезьяны, отвечающие за пространственную ориентацию. Выяснилось, что, когда обезьяна получает лопатку, эти нейроны начинают реагировать на предметы, которые находятся в пределах досягаемости лопатки. Но стоит вам забрать у обезьяны лопатку, активность этих нейронов тут же спадает (рис. № 1).

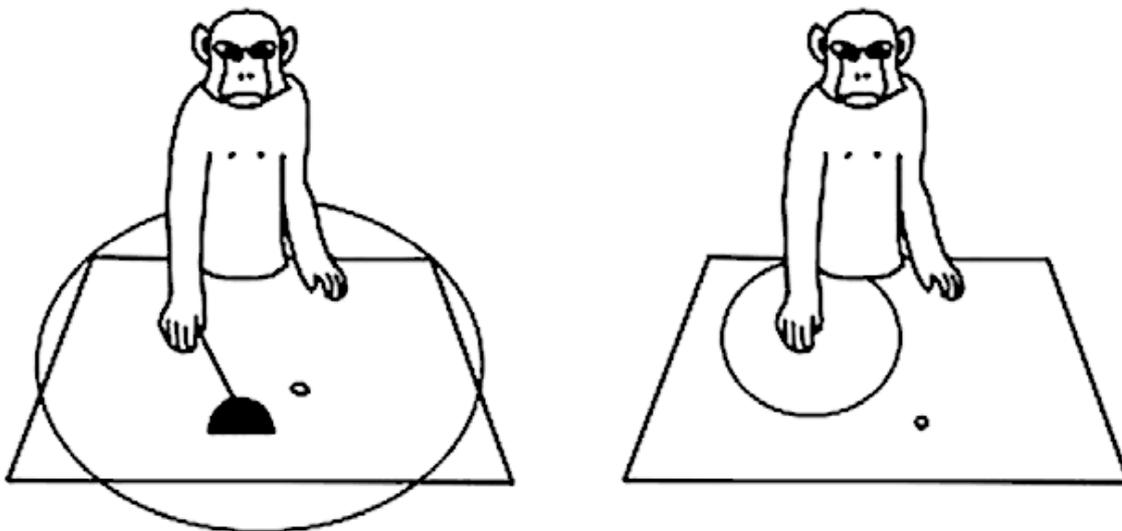


Рис. № 1. Реакция мозга обезьяны на объекты внешней среды при наличии лопатки и в её отсутствие.

Вот примерно такой же фокус наш мозг проворачивает и с интеллектуальными объектами. Да, вам кажется, что вы знаете телефоны ваших ближайших друзей. Но знаете их не вы, а ваш телефон, которому вы делегировали свою память.

Согласно последним научным исследованиям о поведении человека в сети (а их проведено гигантское множество) установлено следующее: **если мы имеем доступ к интернету и понимаем, как найти в нём ответ на вопрос, то мы искренне уверены в том, что и сами знаем этот ответ.**

Нет, мы не врём, мы действительно так чувствуем! У нас есть ощущение, что знаем это, потому что наша «самость» как бы уже вобрала в себя весь интернет. То есть тут всё точно так же: вы чувствуете то, к чему прикасаетесь вилкой, чувствуете габариты своего автомобиля.

Но это лишь иллюзия: вы не можете чувствовать то, к чему прикасаетесь вилкой, – на конце вилки нет тактильных рецепторов, и на бортах автомобиля, понятное дело, тоже. Но любая добротная психологическая иллюзия – мощная вещь.

Впрочем, кто-то, вероятно, скажет, что это не только не проблема, но наоборот – счастье распрекрасное! Можно же не загружать мозг лишними фактами, можно потратить его ресурсы на что-то другое – подумать о чём-нибудь, например.

Звучит, конечно, красиво. Но данный субъект не понимает самой важной вещи, которую мы все должны про себя знать: **человек думает не сознанием, он думает своим мозгом (подсознанием, если угодно), то есть тем, что в нём хранится, тем, что в него загружено³.**

Современная нейрофизиологическая наука с полной определённостью доказала: наше сознание справляется лишь с решением очень простых задач; а все серьёзные, сложные и важные решения принимает наш мозг. Он делает это сам, в обход сознания, и иногда даже постфактум не ставит его в известность о том, что решил.

Но как мозг может думать «сам по себе», без нашего сознательного участия?

Подробно мы начнём разбираться в этом уже с первой главы, а сейчас просто представьте себе кору головного мозга как большой сервер (на самом деле, это весьма точная аналогия). В нём хранится какая-то информация, причём в распределённом виде: здесь одно, там – другое.

Когда ваш мозг сталкивается с проблемой и испытывает озадаченность, он задействует ассоциативные связи между разными участками коры, пытается найти ответ. Он, подобно серверу, просчитывает информацию, которая на нём хранится, прорабатывает возможные варианты.

Но как ему просчитать ту информацию, которой на нём нет? Если она хранится на каком-то другом сервере – где-то в интернете, например, – мозг ею не владеет и учесть её, соответственно, не может.

Более того, даже если вы обратитесь к интернету, успех вам ещё не гарантирован, ведь ваше сознание зачастую не в курсе, какую задачу на самом деле решает ваш мозг.

Так что интернет – это, конечно, штука хорошая. Но есть риск, что удача окажется не на вашей стороне: вы просто там зависнете, отвлекаясь и снимая напряжение. Это приятнее, чем слушать навязчивое и невнятное бормотание своего мозга.

Короче говоря, **когда вы делегируете свою память цифре, вы не сохраняете в голове те интеллектуальные объекты, которые вам могут понадобиться, когда вы столкнётесь с какой-то действительной проблемой.**

Это касается любой ситуации – необходимость принять креативное решение на работе, найти способ договориться с кем-то о чём-то, понять, почему люди реагируют на вас не так, как вам того хочется, и т. д., и т. п.

³ Этому вопросу я посвятил, возможно, большую часть книги «Красная таблетка», потому что он, на мой взгляд, важен принципиально.

Решая подобные задачи, вы будете бегать по замкнутому кругу своих ограниченных представлений. И дело кончится тем, что вместо решений вы произведёте на свет набор плоских, никому не нужных объяснений.

Лучшее, что дадут вам эти объяснения – это повод плюнуть на происходящее с высокой колокольни. Вы объясните себе, почему работа, которой вы занимаетесь, вам не подходит, почему договориться с этим человеком невозможно и т. д., и т. п.

И даже если допустить, что все эти объяснения верны (в чём я сильно сомневаюсь), они парализуют вашу деятельность. Они не дают вам никакого шанса разрешить ситуацию и выйти на следующий уровень.

Вы просто уговорите себя, что плохо – это нормально. Но плохо – это плохо, а хорошо – это когда вы знаете, что делать и как добиться желаемого результата.

* * *

Итак, зная, где вы можете что-то узнать, ещё не значит знать это. Впрочем, проблемы на этом не заканчиваются. Дело в том, что места, где вы обычно ищете недостающую вам информацию, содержат в основном, как бы это сказать помягче... fake news.

Просто подумайте о том, как работает любой поисковик. Конечно, он ориентируется не на смыслы, не на качество публикаций, а на количество просмотров и кросс-ссылок. А какое у нас большинство? Надеюсь, иллюзий на этот счёт никто не испытывает. А насколько серьёзную информацию это «большинство» ищет в сети?.. Так что будет в выдаче?

Это как с телепрограммами и печатными СМИ: продаётся то, что пожелтее, попроще, да позабористее. «Жёлтые» газеты и таблоиды всегда продавались миллионными экземплярами, а научные журналы нужны скорее авторам статей, чтобы их тоже где-нибудь проиндексировали.

Содержательный материал вы найдёте в сети только в том случае, если ищете прицельно. То есть если вы уже знаете, что вам нужно найти. Проще говоря, сначала нужно знать, что искать, а потом уже начинать поиск. Не наоборот.

Кроме того, чтобы мозг действительно усвоил что-то, он это «что-то» должен пропустить через себя – проработать, поиграть с этим, покрутить. Так что информационные «выжимки», с которыми мы обычно имеем дело (взять, к примеру, ту же Википедию), – это то, что хорошо бы делать самому нашему мозгу.

Допустим, вы берёте серьёзную книгу о философии Сёрена Кьеркегора или книгу самого Кьеркегора и читаете её. Вашему мозгу предстоит осмыслить большой массив данных, отделить главное от второстепенного, осознать, о чём пытается сказать автор, самостоятельно уловить смыслы, понять, в каком философском и историческом контексте они были сформулированы, вычленив выводы и т. д.

Но при использовании Википедии этого не требуется – там всё уже разложено по полочкам: тут вам и историческая справка, и квинтэссенция философии, и основные работы, и критика, а ещё интересные факты и прочее-прочее. Пара-тройка страниц текста – и всё, вы в дамках!

Я не стану сейчас занудничать и объяснять, что Кьеркегора так не понять, а всё, что написано о нём в Википедии, – жалкая пародия на объективный анализ его жизни и творчества. Я даже не буду говорить о том, что, прочитав статью о нём в Википедии, вы ничего толком не запомните, потому что справочник – это не то, что наш мозг способен усваивать.

Обращу ваше внимание лишь на главное: **когда есть статья в Википедии, ваш мозг получает формальное право: больше не надо работать. И, конечно, он им воспользуется.**

Больше нет необходимости осмысливать сложные тексты, самостоятельно выявлять и прорабатывать в пространстве собственного мышления сложные интеллектуальные объекты. Всё сделано за нас, за наш мозг – кем-то другим.

Впрочем, мы же и стремимся к лёгкости, понятности. Мозг – слишком затратный орган нашего тела: он потребляет 20 % всей энергии, которую мы потребляем. Поэтому, если можно на его работе сэкономить, природа требует от нас экономить.

Чем проще, тем лучше – говорим мы! И в каких-то случаях, действительно, это очень правильный подход⁴. Но когда это становится для нас обычной практикой, наш мозг теряет важнейший навык – ориентироваться в сложном, понимать сложное, принимать сложные решения с учётом всех факторов.

Да, мы, в целом, начитанны, рассмотрены и эрудированы. Мы живём в сложном мире и должны многое знать, следовательно надо что-то упрощать. Да и как иначе, если информация в том же интернете постоянно и кратно увеличивается? Конечно!

Но нельзя не замечать и другого – того, что **содержание, с которым мы имеем дело, выхолащивается и уплощается**. Оно сворачивается до каких-то миллипусичных мемов, которыми мы жонглируем, подобно обезьянке в цирке.

Обезьянка не знает смысла своих действий – её просто надрессировали подкидывать и ловить шарики, а мы не знаем смысла того, что мы знаем. Мы знаем, что мы вроде бы «что-то знаем», «слышали», а если нужно будет что-то уточнить – мы найдём в сети.

Так мы превращаемся в умных глупых – слышали звон, но не знаем, где он. Впрочем, знаем. В сети. Не в наших мозгах.

Гениальное мышление

Вы никогда не задумывались, как так получилось, что все величайшие открытия, производными которых мы ежедневно пользуемся, были сделаны во времена, когда существовал дефицит информации, ограниченный доступ к ней?

В это трудно поверить, но сейчас физики, стоящие буквально на передовой научной мысли, оживлённо спорят о том, кто был точнее: Платон или Аристотель. Кто из них точнее описал то, как сейчас (заметьте – только сейчас!) физики реконструируют наши представления о реальности квантового мира.

Величайшие умы человечества – Сократ и Эпикур, Коперник и Галилей, Декарт и Спиноза, Ньютон и Лейбниц, Юм и Кант, Гаусс и Лаплас, Дарвин и Эйнштейн, Бор и Гейзенберг, Витгенштейн и Фуко, а также многие-многие другие – жили в мире, где информацию нужно было хранить в голове.

И именно их головы «сварили» такие грандиозные интеллектуальные объекты, которые позволили нашей цивилизации достичь нынешних вершин технологий и организации жизни.

Исаак Ньютон говорил: «Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов». И понятно, что эти «плечи» он ощущал как сложные интеллектуальные объекты у себя в голове, а не штудировав Википедию.

Но когда современному человеку думать?

⁴ Не хочу, чтобы вы поняли меня превратно. Я не предлагаю вам перестать пользоваться Википедией. Нет, конечно. Но её, как и любой другой справочник, нужно использовать, но как подсказку, а вовсе не как источник фундаментальных знаний.

В среднем каждые три минуты мы получаем новое сообщение – через смс, мессенджеры, звонки, электронные письма, push-уведомления и т. д. На работе нам в среднем каждые 7–10 минут приходится переключаться на новую задачу.

Но для того, чтобы наш мозг подготовился к решению задачи и загрузил в оперативную память все необходимые ему для этого факты, ему нужно 23 минуты... Так решаем ли мы вообще что-то в этом своём бешеном темпе? Или же мы лишь имитируем и работу, и решения, и само наше мышление?

Это легко проверить:

- если вы сможете позволить себе не отвлекаться на бесчисленные внешние раздражители;
- если вы сможете ему заполниться сложными интеллектуальными объектами;
- если, наконец, вы сможете ввести его в состояние подлинной озадаченности;
- вы увидите, что он начал решать их сам, даже без вашего сознательного участия.

Блистательный учёный Анри Пуанкаре (историки науки до сих пор спорят – он или Эйнштейн является подлинным автором теории относительности) описал этот удивительный феномен работы мозга в своей статье «Математическое творчество»⁵.

Безусловно, это касается не только математики, а современные нейрофизиологические исследования с определённой доказывают, что Пуанкаре был в своих предположениях прав.

В упомянутой статье он говорит, что его мышление разворачивается как бы на двух уровнях – на уровне «Я-сознательного» и на уровне «Я-бессознательного». И именно последнее – «бессознательное» – имеет ключевую роль в математическом творчестве (ну и не в нём одном, разумеется).

На первый взгляд это кажется абсурдным, но Пуанкаре приводит множество доказательных примеров. В частности, он рассказывает о том, как писал свою первую работу по автоморфным функциям (создание этой теории является одним из крупнейших его научных открытий).

Две недели он безуспешно бился над своим доказательством, сидел за стол, исследовал большое число различных комбинаций, но так и не смог прийти к нужному решению. Однажды, после почти бессонной ночи, он, наконец, осуществил первый прорыв.

«Идеи теснились, – пишет Пуанкаре, – я чувствовал, как они сталкиваются, пока две из них не соединились, чтобы образовать устойчивую комбинацию».

Впрочем, это была лишь небольшая часть задачи. Нужно было что-то ещё, нечто большее, но Пуанкаре не понимал, как продвинуться дальше.

Пуанкаре отправился со своими знакомыми на запланированную геологическую экскурсию. Путешествие, как он вспоминает, заставило его

⁵ Большинство из нас знает об Анри Пуанкаре лишь потому, что Григорий Перельман доказал его гипотезу о том, что всякое односвязное компактное трёхмерное многообразие без края гомеоморфно трёхмерной сфере. Но Перельман лишь математически доказал эту гипотезу, Пуанкаре же её создал. Он, можно сказать, «увидел внутри собственной головы» то, как устроена наша Вселенная.

переключиться и не думать о расчётах, над которыми он так настойчиво бился две предшествующие недели.

И вот уже на обратном пути, когда Пуанкаре сел в омнибус, встал на подножку... Внезапное озарение! Из-за необходимости продолжать разговор с попутчиками Пуанкаре не смог в тот момент ни записать, ни продумать своё открытие. Но у него возникло совершенно ясное ощущение, что правильный ответ наконец найден.

Впоследствии Пуанкаре проделал большой объём работы – осуществил дополнительные расчёты и сформулировал доказательство. Но это уже была, так скажем, техническая часть вопроса. Главное случилось там – на той горной тропе, когда Пуанкаре не вспоминал о проблеме, которую продолжал решать его мозг.

Фокус в том, что думать сознательно ему было и не нужно – его мозг уже был в достаточной степени озадачен соответствующим вопросом. **Его мозг продолжал работать над задачей, а решил её именно в тот момент, когда сам Пуанкаре меньше всего о ней задумывался.**

В этом нет никакого чуда. Пуанкаре лишь хорошо описал то, что знают по своему опыту многие выдающиеся учёные. Помните знаменитую байку про периодическую таблицу элементов, которая якобы «приснилась» Дмитрию Ивановичу Менделееву? Не могу сказать, правда так было или нет, но нейрофизиологически это возможно.

Кому угодно великое научное открытие, конечно, не приснится. Но, в любом случае, проникновение в суть вещей совершает не сознание, это делает ваш мозг. И не важно, бодрствуете вы в этот момент или нет. Так что если мозг занят решением задачи, сознание может быть где угодно – дремать или обозревать красоты на горной прогулке.

Сознание помогает учёному совершить предварительную работу – создать озадаченность, загрузить на «кортикальный сервер» большое количество интеллектуальных объектов и т. д. И об этом мы будем говорить дальше, а сейчас важно понять другое...

Чтобы идеи в вашей голове «теснились», «соединялись» и создавали «устойчивую комбинацию», они должны в ней быть. Не на каких-то других серверах, а непосредственно в вашем мозгу. Так что если вы не потрудились предварительно проработать сложные аспекты проблемы, доверив их памяти интернета, то рассчитывать на интеллектуальные прорывы просто бессмысленно.

«Умным глупым» быть психологически выгодно. С одной стороны, ты о многих вещах осведомлён (пусть и поверхностно), поэтому можно изображать осведомлённость по любому поводу, не рискуя показаться дураком в чужих глазах. С другой стороны, поскольку знание поверхностное – оно легко усваивается и можно сильно не напрягаться, а мозг ценит экономию его ресурсов. Но правда в том, что вы знаете только то, что вы знаете, и не знаете того, чего не знаете. И когда вы думаете, вы используете только ту информацию, которая действительно вам известна, а не ту, которую «знают» другие сервера. Так что если необходимых данных в вашем мозгу недостаточно, то не обессудьте – ваши решения будут глупыми.

Хотите ли вы убить в себе этого «умного глупца»? Тоже вопрос. И тут тоже есть над чем подумать...

Третье обстоятельство: Цифровая аутизация

Важная вещь, которую нужно понимать про наше с вами мышление, – это то, что оно глубоко социально. Интеллектуальная функция мозга вырабатывалась эволюцией не смеха ради, а как инструмент налаживания сложных социальных отношений в большой стае.

Оксфордский профессор Робин Донбар провёл сравнительный анализ 38 видов приматов и показал, что объем коры их головного мозга (то есть объём их «серверного пространства») напрямую зависит от средней численности стаи, которую эти животные образуют.

То есть чем больше стая, которую образует тот или иной вид обезьян (мозг человека, например, рассчитан на стаю в 150–230 особей), тем больше мощность мозга его представителя.

Именно эти, если так можно выразиться, «расчётные мощности мозга» и лежат в основе нашего интеллектуального потенциала. Проще говоря, чем животные более от природы социальны, тем соображалка у них лучше⁶.

При этом, как мы уже выясняли, у нас есть такая особенность: **если вы знаете, у кого (или у чего) вы можете что-то узнать, у вас есть ощущение, что вы это как бы уже знаете.** Это важный эволюционный феномен, который всегда способствовал сплочению стаи, племени, общины и любого другого сообщества.

Наши «собственные» знания, можно сказать, распределены между всеми членами нашей группы. И мы не испытываем дефицита в информации, потому что вся она доступна – нужно просто спросить или попросить. Подумайте о том, какая это мощная мотивация – терпеть друг друга и стоять горой за сородича перед внешним врагом!

Итак, раньше эти знания были распределены именно между членами группы, которые фактически держали их в своих головах. Кто-то знал, как лечить людей, и ему для этого не нужны были медицинские справочники. Кто-то – как управляться с судном на море без систем геолокации, карт и подробной инструкции к кораблю. Кто-то третий хранил в себе знание о посевных работах, сборе урожая и т. д.

А сейчас необходимость в этих «других» отпала. Любую необходимую информацию мы можем выудить из интернета. Хотите рецепт сложного блюда? – пожалуйста. Хотите рецензию на фильм? – нет проблем. Нужно узнать про лекарство? – получите. Какой автомобиль вам выбрать? – вот подробный анализ. И так абсолютно со всем!

Мы можем быть законченными аутистами, но это не ограничит нашу информированность. Это не лишит нас доступа к необходимой нам информации. То есть ценность других людей как источника знаний отпала категорически.

Вот почему социологи говорят об атомизации общества, а философы – о том, что «мир утратил свой стержень». Единственное, что сейчас хоть как-то нас объединяет, – это «новостная повестка» «большой политики», которая, надо признать, сплошь враньё и пропаганда.

Нет, например, больше фильмов, которые бы видел и знал каждый из нас. В доцифровые времена Советского Союза вы могли в любой компании процитировать «Служебный роман» или «Бриллиантовую руку», и все понимали, о чём вы и к чему. А сколько было анекдотов про героев таких «культовых фильмов» – про Чапаева или Штирлица! И они были понятны каждому.

А теперь единственная общая для всех тема разговоров – о политике: где какой президент, с кем война, где теракты, куда едут беженцы. Нет больше ни «культовых» фильмов, ни

⁶ Нужно иметь в виду, что речь идёт именно о «стае» млекопитающих, а не о «стаде», например, и не о «стае птиц». Стада могут быть большими, но они не имеют внутренней иерархии, и это, скорее, хорошо организованная толпа, а не стая с её внутренней социальной структурой.

романов, и даже безусловных «мировых звёзд» нет. Общество информационно дезинтегрировано – каждый занят чем-то своим, и все разбредаются по разным углам. Подумайте об этом: у вас всё меньше общих тем для общения даже с близкими людьми.

Впрочем, это и не удивительно: **слишком широк выбор информации и развлечений, а главное – чрезвычайно лёгок доступ к ним.** В результате каждый может найти что-то для себя – что-то специфичное. Наверное, это даже хорошо. Но это разрывает пространство нашего общения: каждый утыкается в свой айфон, и всё – общение кончилось.

* * *

Нам с собой легче и лучше, чем с другими, а с виртуальными «друзьями» комфортнее, чем с реальными. Это имеет тяжелейшие последствия для психики – увеличивается тревожность, формируются депрессивные расстройства.

Но дело не только в психологических проблемах, дело ещё и в мышлении. Что с ним происходит, когда мы выключаемся из живого социального общения?

Ещё совсем недавно социальные связи были куда плотнее, чем теперь. Да, многие преуспели в новомодном нетворкинге. Но подобное социальное взаимодействие происходит в рамках специфического и весьма краткосрочного взаимообмена: ты – мне, я – тебе.

При этом фактическая плотность непосредственного социального контакта снижается. Насколько полно оба участника вовлечены в подобный разговор? Насколько они понимают, что думает и чувствует их партнёр по диалогу? Отдают ли они себе отчёт в том, каковы его подлинные мотивы и цели?

Раньше, чтобы кто-то поделился с нами знаниями, опытом, навыками, мы должны были это право заслужить. Мы должны были в прямом смысле этого слова втереться в доверие к этому человеку. Мы должны были заставить его захотеть поделиться с нами своими знаниями, компетенциями, опытом, информацией.

А как можно было его «заставить»? На самом деле, это не так уж и просто. Чтобы кто-то взял вас к себе в ученики, надо было пару раз через голову прыгнуть! Мы должны были стать нужными и полезными. Но как стать полезным человеку, которого вы не понимаете?

Сейчас всё изменилось – незаменимых больше нет. Если с кем-то у вас контакт не ладится, вы легко найдёте ему замену. Возможно, вы рискуете получить советы весьма сомнительного качества, но спросите у «друзей» в комментариях под постом – и они у вас будут. Можно не напрягаться!

Не надо больше с кем-то долго и мучительно выстраивать отношения, хороводить человека, узнавать, понимать и т. д., и т. п. Достаточно просто просеять большое количество людей через виртуальное сито отбора – и кто-то точно клюнет. Пусть и ненадолго, пусть и бестолково, но это не страшно – ту же процедуру можно повторять до бесконечности!

То есть мы опять же заменяем сложность элементарщиной, а недостаток качества компенсируем количественным выражением. Само по себе – это ерунда, не беда. Беда в другом: там, где раньше нашему мозгу приходилось работать, теперь он может не напрягаться. Как заказывали!

Пресловутое «богатство выбора» делает нас всё менее и менее заинтересованными в конкретных людях. Причем не только в обычной, но и в личной жизни – в том, как мы создаём пары и заключаем брак.

Как с этим обстояли дела в доцифровую эпоху: выбор был небольшой, и потенциальные брачующиеся соглашались на то, что есть. Одни вместе учились в школе, другие познакомились в институте, третьи оказались сотрудниками на работе, четвёртым повезло встретиться на дне рождения у общих друзей.

И всё: встретились, приглянулись, а дальше, как в пословице, «стерпится – слюбится»: надо привыкать, входить в положение, идти на компромиссы. В результате возникали долгие партнёрства, основанные на том, что два человека действительно неплохо понимали друг друга.

А теперь открываешь мобильное приложение или социальную сеть – и вперёд, главное, не останавливаться! Познакомились, встретились, если понравились друг другу – закрутили роман. А если что-то пошло не так, то открываем мобильное приложение, социальную сеть – познакомились, встретились...

Нет нужды больше подстраиваться под партнёра, пытаться его понять, войти в его положение – всегда можно организовать следующую «пробную ночь».

И снова прошу понять меня правильно – дело не в каких-то моих «ретроградных» установках и этических соображениях.

Как врач, как психотерапевт я настолько толерантен, насколько это, наверное, в принципе возможно. Моя задача всегда состояла в том, чтобы уменьшить субъективное чувство дискомфорта пациента, а для этого нравоучения не подходят категорически.

Но факт остаётся фактом: с недавнего времени мы все избавлены от необходимости понимать другого человека и его чувства, вникать в его ситуацию, прогнозировать его реакции на наше поведение и т. д. Не нравится – не надо. Вот и весь сказ.

Опять-таки дело не в том, что я ратую за некий избыточный психологизм отношений. Меня интересует исключительно мышление (которое, впрочем, для построения отношений нужно очень!). А наше мышление или учится тому, как создавать сложные модели реальности, включая прежде всего субъективную реальность другого человека, или же – нет, не учится.

Если же нашему мозгу не обязательно что-то делать (пусть даже вы сознательно на это настроены), то он этого делать не будет. Он будет экономить силы, и с эволюционной точки зрения это правильно. **Проблема в том, что мы вышли за рамки естественной эволюции, а потому то, что было хорошо для наших предков, для нас нынешних – смерти подобно.**

Мозг экономит энергию – казалось бы, это хорошо. Но он при этом тупеет, и, в конечном итоге, даже при хорошей общей конъюнктуре, вы не можете получить желаемого результата.

Все по-прежнему хотят найти свою вторую половинку, да и выбор – колоссальный (никогда такого не было!) Но что-то счастливых супружеских пар, как мы видим, не прибавляется. Ничего не смущает? Не кажется это странным?

Да, мы тупеем, а мир вокруг нас тем временем становится всё сложнее и сложнее. Даже социальные связи – и те, при всей нашей общей тупости, становятся всё более навязчивыми и неподъёмными. Нам необходимо удерживать в голове огромное количество контактов, но в большинстве своём эти контакты – шапочные.

То есть мы опять-таки знаем многих, но толком не знаем никого. У нас на это попросту не хватает сил – мы пользуемся простыми стереотипными формулами.

Почему сейчас стали так популярны всякие «типологии» людей, включая астрологические? Вам достаточно выучить всего несколько «типов людей», а потом вы с лёгкостью навешиваете на них ярлыки: вам кажется, что вы всё о них знаете.

Вот я, если верить гороскопу, Дева и Тигр. Что ж, тем, кто придерживается астрологической типологии, легко понять, что я педантичен, в меру занудлив, а характер у меня боевой. Возможно, это и соответствует действительности. Но, если бы я сказал вам, что я, например, Овен и Дракон, вы бы тут же нашли массу доказательств и для этой теории.

То есть вы бы просто надели соответствующие когнитивные очки на своё восприятие меня и увидели бы всё сразу под заданным углом. Ваше внимание выхватило бы только те факты, которые согласуются с требуемым типом, и проигнорировало все прочие (ну, или дало бы им радикально другую интерпретацию).

Надо ли говорить, что мы этих перемен в обществе не замечаем? Надо ли напоминать, что если мозг не тренируется, он и не обретает навык? Надеюсь, что нет. Нам только кажется, что «всё просто» и «всё понятно». Мол, «не мой человек», «мне нужно самореализоваться», «всегда можно переиграть» и т. д. Но не видеть сложности – как раз это и есть проявление глупости.

В результате, впрочем, страдает не только личная жизнь, но и жизнь профессиональная, да и жизнь как таковая. **Мышление не делится на такое-то и такое-то – на социальное и математическое, например. Всё куда проще: наш корковый сервер или обучен делать сложные вещи, или нет.** Он или тренируется постоянно и находится в хорошей форме, или, действуя по пути наименьшего сопротивления, теряет хватку.

Истоки мышления

Где, как вы думаете, лежат истоки нашего мышления? С чего, так сказать, всё начинается? Посмотрите на ребёнка трёх лет. Он только-только научился говорить, пользуется примитивными языковыми конструкциями, а читать и считать для него – далёкое будущее. Но разве мы можем отказать ему в удивительной сообразительности?..

В чём же она проявляется? Правильно: в фантастическом умении малыша ориентироваться в социальной ситуации и манипулировать взрослыми. Поскольку же **мышление – это вовсе не абстрактное думание, а способность мозга решать задачи, добиваться желаемого результата**, то в этом и есть вся соль.

Умение разобраться в хитросплетениях социальных отношений – важное эволюционное приобретение. Ребёнку достаточно быть внимательным к тому, как взрослые реагируют на те или иные его выходки: он находит индивидуальный подход к каждому. Маме устраиваем истерику, на папу смотрим глазами кота из «Шрека», а бабушке просто приказываем (но не при маме!).

Да, ребёнок чётко отслеживает социальную ситуацию в целом – диспозицию, так сказать, сил. Кто в семье главный, а кто – главный сейчас, в этой комнате. С кем договариваться выгоднее и как это сделать так, чтобы другой взрослый этого не заметил. И так далее, и тому подобное. Всё это ребёнок начинает понимать и просчитывать в своей голове ещё до того, как начнёт осмысленно пользоваться языком.

Но не думайте, что это дело только первых трёх-пяти лет жизни, а потом наше мышление перестраивается на какие-то другие рельсы. Всё дальнейшее обучение и тренировка мозга обусловлены характером наших социальных связей.

Мы учимся у наших сверстников, если они нам кажутся более «крутыми» и «успешными» (даже если мы ещё не знаем таких слов). Важно и то, как сложатся отношения ребёнка с преподавателем в школе. Если учитель ребёнку нравится, то он будет успевать по соответствующему предмету, желая получить похвалу и внимание со стороны «любимого учителя». Впрочем, иногда достаточно и просто страха перед преподавателем, чтобы знания сами собой залезали ребёнку в голову.

Но испытывает ли ребёнок реальный дефицит знаний? Думает ли он, что он чего-то не знает, не понимает и ему надо это обязательно выяснить?

Конечно, нет. Как говорит нобелевский лауреат и один из мировых лидеров в исследовании мышления Дэниел Канеман: «Нормальное состояние нашего ума подразумевает, что у вас есть интуитивное мнение почти обо всём, что встречается вам на пути».

Это Канеман сказал о взрослых, но поверьте: с детьми это работает тысячекратно. Ребёнок нуждается в социальном взаимодействии, он хочет быть принятым в стаю, занимать в ней лидирующие позиции. Поэтому он и стремится учиться лучше – это прямой путь к приобретению авторитета: «Какой умный у нас малыш! Настоящий отличник!». Поэтому он и играет со взрослыми в свои бесконечные «почемучки» – это хороший способ обратить на себя внимание.

Не нужно поддаваться иллюзиям: природа не создавала нас разумными, она сделала нас социальными. Наш разум – лишь инструмент, служащий достижению социального успеха.

Нейрофизиологический секрет заключается в том, что наша способность строить перспективные планы и заглядывать в будущее формируется только к 21 году. Именно в этот момент происходит миелинизация соответствующих – отвечающих за «будущее» – зон мозга в лобной коре⁷.

То есть до этого момента все представления ребёнка, подростка и даже молодого человека о будущем абсолютно умозрительны. При всём желании он не может понять, зачем ему знания, получаемые им в школе или в институте (впрочем, некоторые и во взрослом возрасте никак не могут взять это в толк).

Подросток не просто не понимает – он даже не может задуматься о том, что на самом деле представляет собой профессия, которую он выбирает: с какими сложностями он столкнётся, насколько она востребована на рынке, соответствует ли он ей по своим задаткам и т. д.

Им руководят абсолютно умозрительные представления, которые он получил от родителей, сверстников, из рекламы и других источников информации. Он как робот, которого общество запрограммировало на тот или иной выбор. И это совершенно случайная вещь: кому-то такая установка в голову запала (например, быть экономистом), кому-то – другая (например, музыкой заниматься).

В результате, к 25-ти годам человек начинает смотреть на то, чем он обзавёлся к этому этапу своей жизни – образование, связи, интересы, компетенции – и выясняется, что всё это ему, на самом деле, не нужно. Ему не нравится его жизнь, ему хочется всё поменять.

Но пока он не поймёт, что дело в мышлении – в том, как он думает, и чем руководствуется – он так и будет бегать по замкнутому кругу. Параллельно впадая во всю большую информационную зависимость – только бы не задумываться над реальными проблемами.

Не буду приводить в пример Россию – здесь много разных «нюансов», и вряд ли многие из нас считают, что их юношеские решения оказались верны.

Но посмотрите на успешные и процветающие Соединённые Штаты – 40 % американских юристов (а это там огромная индустрия) не посоветовали бы никому выбирать эту профессию. Каждый второй учитель в США планирует устроиться на другую работу. О чём все они думали, когда шли в

⁷ Миелинизация – это специфический процесс, когда отростки, соединяющие нейроны друг с другом, обрастают клетками глии. В результате возникает миелиновая оболочка, которая улучшает качество передачи сигнала от одного нейрона к другому.

колледж? Ответ прост: они ещё не умели думать про своё будущее правильно. Они думали «чужим умом», и это не мышление, а фейк и симуляция.

Проще говоря, первые два десятилетия своей жизни наш мозг думает дефектно. Он только созревает до способности формировать «перспективные планы». И лишь эта способность заглядывать в будущее придаст нашим мыслям действительный вес. Это уже будут не голые абстракции, а связанные с реальностью сложные интеллектуальные конструкции.

Но каким нейрофизиологическим инструментарием будут обслуживаться в нашем мозгу эти сложные интеллектуальные конструкции? Все они сядут на матрицу нашего социального опыта. Именно жизнь в социальной группе учит нас видеть ситуацию в целом, учитывать интересы её участников, понимать, каким образом необходимо модифицировать своё поведение с учётом этих вводных и т. д. и т. п.

Таким образом, навык социальных взаимодействий является принципиальным для нашего мышления. И всё было бы прекрасно, если бы эти сложные социальные взаимодействия в нашей культуре сохранялись... Собственно, об этом я и говорю: в современном обществе социальность деформируется и становится плоской, а это прямо влияет на качество нашего мышления.

Причем в действительности социальные отношения сейчас даже стали сложнее, чем прежде. Конечно, ведь строить их с такими же аутистами, как и ты сам, – крайне непростое занятие! Плюс нам всё труднее заметить эти структурные дефекты нашего общества. Поэтому многие так и не преодолевают своей детской инфантильности, продолжая решать задачи на уровне трёхлетнего ребёнка.

Так что я даже не знаю, что может быть важнее для современного человека, чем формирование навыков реального, а не виртуального, социального взаимодействия. Это важно для его мышления, а как результат – для того будущего, которое его ждёт.

Каждый из нас считает себя «центром мироздания», «самым умным», «правым» и при этом очень дорожит свои «личным мнением», цена которому – ломаный грош в базарный день.

И ничто не мешает нам так о себе думать, потому что другие люди – как люди, чьё мнение мы должны учитывать, – нам больше не нужны. Мы можем легко без них обойтись, просто покупая нужные нам услуги.

Если же они нам всё-таки понадобятся, то мы без труда найдём себе какого-нибудь временного попутчика. В конце концов, если мы не планируем «жить долго и счастливо и умереть в один день», то почему бы просто друг другом не попользоваться – потом всё равно разбежимся?

Мы – социальные животные, которые больше не хотят принадлежать к социальной стае. Мы просто не видим от этого никаких практических выгод: какой смысл терпеть других людей, если то, что могут дать нам «близкие», можно получить «дешевле и проще»?

Другие люди – сложные, странные, у них вечно какие-то свои «тараканы», «загибоны», потребности и мнения. Это же такая мука – принимать всё это во внимание! Стань они такими, как нам надо, было бы, конечно, хорошо. А если нет, то зачем тратить на них время и силы?

В результате мы аутизируемся, не понимая, что это прямая дорога в идиотию. Имеет ли смысл убить в себе этого аутичного идиота?

Лично я уверен, что это абсолютно необходимо, если вы хотите обладать по-настоящему эффективным мышлением. Но из двух вариантов – простого и сложного – наш мозг всегда выбирает тот, что попроще.

Что делать?

Думаю, в том, что я рассказываю о нарастающей информационной псевдобедности, приятного мало. Поэтому многие мои читатели, вероятно, испытывают внутреннее сопротивление – мол, всё не так плохо, автор преувеличивает и т. д.

Но сказать «я не согласен» – не значит устранить проблему. Это страусиная политика или, если хотите, детский инфантилизм: не вижу – значит, не существует. Нет же, существует.

Наша цивилизация сама себе бросила вызов. И надвигающиеся на нас перемены касаются каждого – меня, вас, ваших знакомых и близких. Кто-то сможет это осознать, кто-то нет. И идиотов, к сожалению, всегда подавляющее большинство.

Нас никогда не учили думать своим умом. Родители, учителя, авторитеты учили нас тому, что они сами знали и умели: думай так, поступай эдак, соответствуй вот этим требованиям, слушай, что тебе говорят, будь хорошим мальчиком/девочкой.

Потом подключились другие «учителя жизни»: ретушированные герои рекламных роликов, выдуманные персонажи кинофильмов, коучи всех видов и мастей со своими духоподъёмными речами, религиозные проповедники, «друзья» из Facebook и Instagram, демонстрирующие заоблачный уровень жизни (совершенно, впрочем, не соответствующий реальному положению дел).

Так в наших головах нарисовались цели и мечты – нам показалось, что мы знаем, чего хотим. Так мы обнаружили в себе желание и одновременно с этим – странную внутреннюю пустоту, полное отсутствие действительного стремления добиваться поставленных целей.

Впрочем, это и не удивительно, ведь ни одна из этих «мечт» не была по-настоящему нашей. Ни одна из них не родилась в нас, мы просто заразились ими, как сезонным гриппом.

Культура ваяла из нас глиняный горшок на гончарном круге, а потом поставила в духовку и закончила дело обжигом. Кто-то стал садовым горшком, кто-то – декоративной вазой, кто-то – посудинкой для вина или глиняной свистулькой, а из кого-то и вовсе вышла погребальная урна.

Как бы там ни было, каждый из нас – лишь полый сосуд. Каждый, что бы он вам ни говорил, как бы ни приукрашивал свою жизнь, ощущает эту тягостную пустоту внутри.

У одних она проявляется чувством одиночества, у других – «ленью», у третьих – жадной «новых впечатлений». Мы все страдаем странными зависимостями, включая цифровую и информационную.

Остаться наедине с самими собой, без интернета, социальных сетей, роликов на YouTube, сериалов, музыки и прочей ерунды для нас смерти подобно. Мы обречены постоянно заглушать свою внутреннюю пустоту.

Жизнь превратилась в бег по кругу, в бесконечное кручение на гончарном круге. Прожить ещё один день, а там, глядишь, и станет лучше. Но дальше всё тот же день сурка. Лучше не становится.

И никто из нас в этом не виноват. Мы просто оказались заложниками этой странной, почти патологической игры нашего мозга и той цивилизации, которая сваяла нас на своём крутящемся колесе.

Игра началась буквально с момента нашего рождения. Наверное, вы об этом слышали: в мозгу младенца нервных клеток даже больше, чем у взрослого. Дальше начинается процесс воспитания, при котором часть клеток будет активизирована, они сформируют плотные связи друг с другом и сохранятся, остальные просто отомрут.

К двадцати пяти годам наш мозг сформирован окончательно – ставки сделаны, ставок больше нет. Мы стали теми, кем нам суждено быть.

Конечно, всё не так однозначно. Наш мозг представляет собой что-то вроде конструктора Lego, и в целом у нас всегда сохраняется возможность кое-что в нём пересобрать, сконструировать как-то иначе, построить заново.

Да, степени свободы куда меньше, чем в детстве, а главное – нас цепко держат наши собственные стереотипы. То, как мы привыкли действовать, реагировать, думать – это наша вторая натура, ставшая первой. Мы даже чувства воспроизводим стереотипно.

Ещё Иван Петрович Павлов – великий русский учёный, лауреат Нобелевской премии, создатель теории условных рефлексов – высказал предположение, что вся работа нашего мозга «есть бесконечное стремление к динамической стереотипии».

Наш мозг постоянно пытается сформировать некий определённый способ поведения в заданных обстоятельствах и всеми силами препятствует любым изменениям в однажды установленном шаблоне. В результате мы представляем собой просто заезженную пластинку.

Прошло сто лет – и современная нейрофизиология, сумевшая с помощью уникальных технологий заглянуть внутрь нашего мозга, подтвердила абсолютную правоту Ивана Павлова. Но, кажется, так никто и не придал этому факту должного значения.

Он же явно того заслуживает. Ведь как бы мы ни хотели измениться, самореализоваться, стать более успешными, сильными, прожить другую, лучшую жизнь, мы всё время возвращаемся к прежним реакциям, мыслям и способам действий. А как говорил Альберт Эйнштейн: «Самая большая глупость – делать то же самое и надеяться на другой результат».

Наше сознание полно иллюзий и заблуждений, воспринятых нами из культурной среды, в которой мы сформировались и живём. И всё это – те самые стереотипы, шаблоны, привычки.

Мифы о «счастье», о «любви до гроба», о «самореализации», о «полном взаимопонимании», о «свободе воли», о «деле всей жизни», об «абсолютной преданности» и т. д., и т. п. – всё это культурные выдумки, подтверждения которым вы никогда не найдёте в реальной жизни.

Иногда нам кажется, что мы с чем-то подобным и правда встречаемся. Но на коротких дистанциях и не такое может показаться. Дайте времени сделать своё дело – и вы обнаружите, что это лишь иллюзии, которые вы приняли за реальность, потому что соответствующие мифы внедрены вам в голову.

Правда в том, что ничего из того, что мы считаем «своим», не является по-настоящему нашим – всё это мы где-то услышали, кто-то нам это подсказал, что-то нас к этому подвело.

Все знания, мысли, мечты и даже чувства, которые мы испытываем, почерпнуты нами из культуры. Мы их выучили, присвоили и лишь по наивности считаем своими.

Так что в действительности мы представляем собой не «личность», не «индивидуальное я», а самую настоящую биологическую машину, запрограммированную культурой на определённое поведение и весьма стереотипное мышление.

Конечно, мы всего этого не осознаём, потому что, ко всему прочему, больны ещё и «мифом о Человеке» – «венце творенья» и «светоче разума». Возможно, что это даже главный миф, сформированный в нашей голове всё той же культурой.

Но главный инженер Google Рей Курдцвейл сейчас работает над созданием искусственного интеллекта, который будет знать, чего вы хотите, ещё до того, как вы осознаете своё желание. А Илон Маск программирует свою Tesla так, чтобы она знала, куда вы собрались ехать, даже если вы ей об этом не сообщите.

Вы спросите: как такое возможно?! Просто анализ данных. Если использовать информацию, которую вы оставляете о себе в Сети, технологии Big Data прекрасно с этим справятся. Правда в том, что мы с вами тривиальны и до банальности предсказуемы, потому что запрограммированы.

Мы рабы своего мозга. Он – машина, которая несётся на бешеной скорости по автобану чёрт знает куда, а нам остаётся лишь скучать на заднем сиденье. Нам может это не нравиться, мы можем не хотеть туда, куда нас везут, но машину это, поверьте, совершенно не интересует. Она едет по маршруту, который когда-то усвоила.

И не обольщайтесь, думая, что можете руководить этим процессом: за рулём вашего мозго-автомобиля никого нет, и ваши команды слушать некому. Вы один на один со своим мозгом, и он делает с вами то, что считает нужным. Конечно, это не его выбор, а тем более – не ваш. Просто угораздило подхватить такую программу...

Впрочем, большинству такая жизнь, я думаю, по душе. Ну а что, – связи в мозгу налажены, требования общества кажутся вполне приемлемыми, жизнь течёт потихоньку – чего переживать-то? Если вас всё устраивает, то и хорошо. Вам эта книга совсем ни к чему. Смело закрывайте!

«Чертоги разума» – книга не для всех.

- Она для тех немногих, кто не хочет быть пустым горшком, свистулькой, а тем более урной, и проживать жизнь с чувством её полной бессмысленности.

- Она для тех, кто готов рискнуть и пересест за руль машины под названием «мой мозг», чтобы направить её туда, куда вы сами того хотите.

- Она для тех, кто не хочет быть предсказуемым, а кто хочет видеть реальность такой, какова она есть, и уметь предсказывать ход событий.

Не гарантирую, Впрочем, что у всех это получится.

Чертоги разума – это огромный и сложный лабиринт, в котором идиоты всегда запутываются. Так что нам придётся этого идиота в себе убить. А мы ведь так с ним свыклись, так его полюбили...

В общем, кто-то своего идиота пожалеет и вернётся на пассажирское сиденье. Но кто не убьёт идиота в себе – тот не пройдет этот квест.

Итак, начнём наш триллер...

Глава первая

Карта и территория

*Карта не есть территория.
Альфред Коржибски*

Представьте себе Мироздание.

Несчётные массы материи, разбросанные по просторам Вселенной, множество действующих в ней сил, отдельные галактики, звёздные системы, чёрные дыры, белые карлики... Где-то ещё есть тёмная материя и её вроде как даже больше, чем самой материи, но мы пока не можем её обнаружить.

Спустимся уровнем ниже – планета Земля: литосферные плиты, континенты, океаны, атмосфера, природные ископаемые, химические связи элементов, огромное разнообразие биологических видов; страны, города, разные культуры, народы, религии, идеологии, общественные и политические системы; наука, искусство, интернет, новые технологии и т. д., и т. п.

Теперь совсем сузим круг – ваша жизнь: знакомые вам люди, их ментальность, жизненный уклад и опыт, их индивидуальные черты характера и особенности, профессиональные навыки и предубеждения, все прочие традиции вашего общества; средства массовой информации, которыми вы пользуетесь, индустрии, с которыми вы имеете дело, экономические связи, в которые вы включены... Продолжать можно до бесконечности.

Всё это, взятое вместе (а брать нужно именно всё вместе, потому что всё связано со всем), и есть наша с вами реальность. Теперь давайте сделаем предположение: каким должен быть сервер, чтобы сохранить на нём всю эту информацию? И не просто сохранить, а сохранить с учётом всех внутренних взаимосвязей этой мегасистемы? Проще говоря, что нужно сделать, чтобы создать карту этой фантастической по объёму и сложности территории?

Думаю, даже вообразить такой сервер невозможно. Ну, а теперь давайте посмотрим, каким сервером мы с вами в реальности обладаем. Тут всё просто, поскольку его функцию выполняет кора нашего мозга, а с её объёмами всё более-менее понятно.

- Возьмите шесть визитных карточек и сложите их в стопку. Такова – порядка двух миллиметров – толщина коры вашего головного мозга (в ней как раз шесть слоёв больших кортикальных колонок).

- Теперь посмотрите на стандартную клавиатуру компьютера. Площадь двух клавиатур (или, например, одной большой салфетки) составляет примерно 2200 см². Да, такова площадь коры вашего головного мозга.

Теперь мысленно сопоставьте гипотетический сервер, о котором мы говорили (и который мы даже не можем себе вообразить), и вот эту салфетку в два миллиметра толщиной. Что думаете?..

Насколько корректной может быть карта реальности, которую мы создаём в своём мозгу? Смешно, правда? Но при этом она нам кажется исчерпывающей. Впрочем, и крысе, и обезьяне, и африканскому аборигену тоже всё с этим миром «понятно». Да и две тысячи лет назад человек не испытывал проблем с созданием объяснительной модели всего и вся.

Мы, конечно, можем посмеяться над их наивностью. Но чем мы сами-то лучше? Мы точно так же уверены, что обладаем уникальным, особенным и раскрепасным пониманием мира. И это забавно, если учесть, что тот орган, который должен этот мир картировать, имеет столь мизерную мощность (по сравнению с этой задачей, разумеется).

Конечно, если сравнить объёмы нашей мозговой коры с корой, например, крысы (у неё она размером с почтовую марку) или обезьяны (у неё почти целый конверт), мы обладаем ого-го каким мощным сервером! Но не будем обольщаться – мы обогнали крысу и обезьяну. Не бог весть что.

Да, в коре нашего мозга несколько десятков миллиардов нейронов, связанных между собой. Но и тут нечем гордиться – это смехотворное число. У Билла Гейтса и Уоррена Баффета – у каждого по отдельности – долларов больше, чем у нас нейронов в мозгу.

Кроме того, надо иметь в виду, что наш мозг занимается постоянным дублированием информации. То есть одна и та же информация записывается в нём разными способами множество раз. Так что придется снизить вместимость нашего сервера ещё на порядок.

Наконец, часть зон мозга имеют узкую специализацию: обеспечивают наши моторные навыки и работу сенсорных систем, которые отвечают за создание образов окружающего нас мира. Так что если мы говорим о мышлении, то и эти объёмы коры тоже придётся вынести за скобки.

Посмотрите на рисунок, который отражает сравнительный анализ, проведённый выдающимся нейрофизиологом Уайлдером Пенфилдом (рис. № 2).

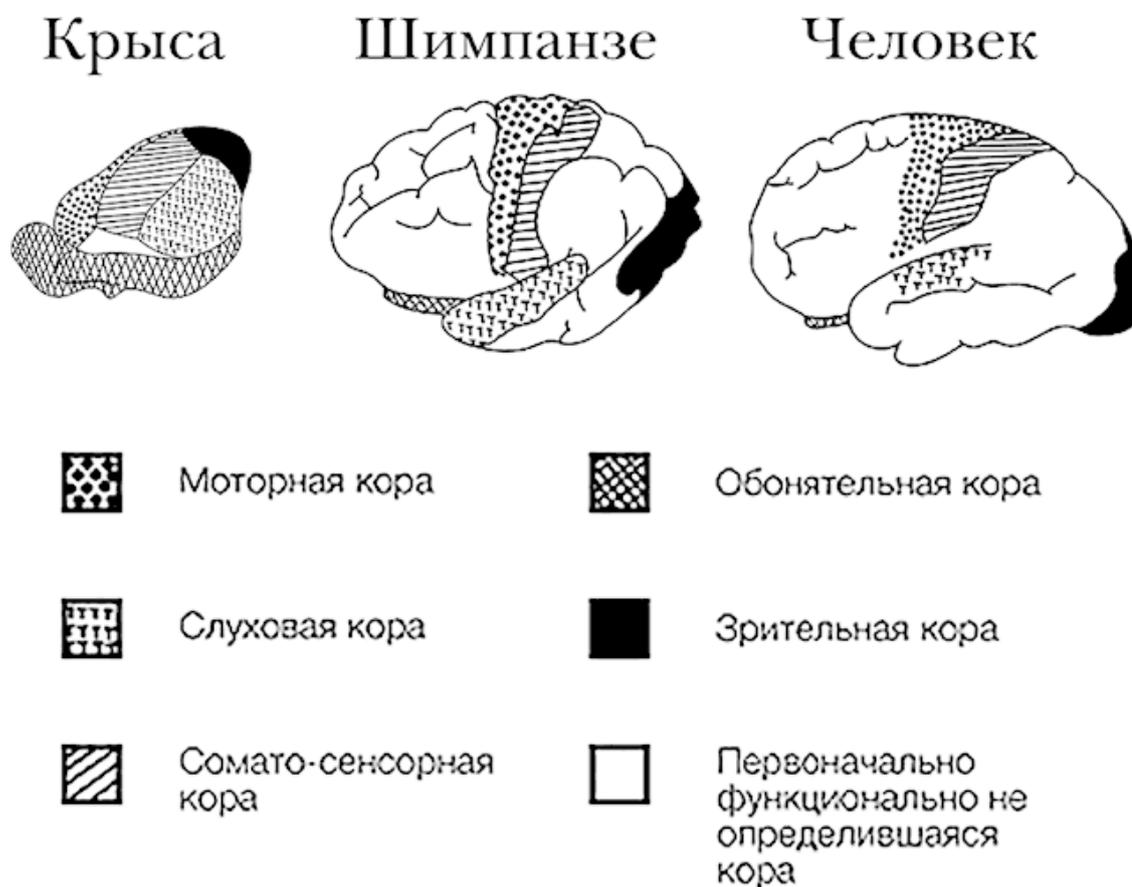


Рис. № 2. Первоначально функционально не определившаяся кора (крыса, шимпанзе, человек)

Белым цветом на рисунке обозначены те области коры головного мозга, которые свободны для новой информации и новых функций. Их-то мы и можем использовать для картирования реальности и для хранения информации о её взаимосвязях.

Сюда, в эти счётные кубические сантиметры, будут впихнуты все наши знания языка, математики, физики, географии, истории, литературы, кинематографа; весь наш личный опыт, воспоминания, мечты, а также то, что мы знаем о других людях, о том, как следует вести себя

в той или другой ситуации, наши профессиональные навыки, идеологические предпочтения и т. д., и т. п.

По сравнению с крысой мы, конечно, сильно продвинулись. У крысы соображаловка, очевидно, так себе – свободного места у неё в коре почти нет, всё подчинено сиюминутным реакциям. Но сравните нас с шимпанзе – и всякие иллюзии относительно мощи человеческого интеллекта канут в бездну.

Да, наш хваленый мозг – это зазнавшийся идиот, катастрофически не понимающий своей ущербности, ограниченности и непроходимой глупости.

Реальность, с которой мы имеем дело, поистине огромна, многогранна, сложна, а серверное пространство нашего мозга – микроскопическое. И одно дело, если бы наш мозг понимал, насколько ограничены его возможности, и постоянно предупреждал нас об этом. Но нет: он рассказывает нам байки о том, как хорошо мы «всё понимаем», «ясно видим» и насколько «невероятно правильно действуем».

Он лжёт нам на голубом глазу, водит нас за нос, дурачит, будучи дураком. А мы развешили уши и верим ему. Впрочем, это и понятно – ведь подобная версия событий тешит наше самолюбие, а за это, как известно, можно всё отдать...

Кто-то, возможно, скажет сейчас – мол, ну хорошо, мозг ограничен, но у нас ведь есть ещё сознание! А что такое сознание?.. Сознание – это, грубо говоря, луч прожектора, который высвечивает кое-что из того, что происходит в нашем же собственном мозгу.

Буквально: сознание лишь делает осознанным отдельные, некоторые результаты работы нашего мозга и не обладает никакой собственной сущностью, о чём я уже подробно рассказал в «Красной таблетке».

О возможностях и потенциале нашего сознания говорить и вовсе как-то неловко.

Во-первых, оно не мультизадачно (возможно, вы слышали об обратном, но вас ввели в заблуждение). То есть в единицу времени оно способно решать только одну задачу. Ну, и ещё наше сознание умеет быстро перепрыгивать с одной задачи на другую, существенно, впрочем, теряя при этом в продуктивности (и так не бог весть какой).

Во-вторых, информация, которой может оперировать наше сознание в единицу времени, ограничивается тремя интеллектуальными объектами, поэтому, когда вы умножаете два числа в столбик, одно вы пишете, а то, что «пошло на ум» (столько-то «в уме»), лучше тоже записать, а то забудете, пока будете перемножать следующие цифры. Сознание может такую «тяжесть» и не удержать.

В-третьих, продолжительность нашей сознательной мысли, которую мы способны мыслить одномоментно, не превышает трёх секунд. Да, это не опечатка и вы прочли всё правильно – три секунды. Такова истинная длина нашей мысли, хотя это и кажется странным. Да, мысли, с которыми мы имеем дело (наши собственные или нами воспринимаемые), представляют собой трёхсекундные фрагменты, которые как-то – тляп-ляп – в нашем мозгу сшиваются.

Короче говоря, на фоне нашего сознания мозг человека, надо сказать, настоящий гений. Но когда один идиот меряется с другим идиотом интеллектом – это, согласитесь, жалкое зрелище.

Итак, у нас есть территория – реальность, с которой мы имеем дело, – и полтора идиота, которые строят её карту в нашем мозгу. Дальше мы этой картой пользуемся, строим на ней свои маршруты и невероятно удивляемся, почему всё время обнаруживаем себя не там, где мы, вроде бы, по нашим «умным» расчётам должны были оказаться.

Задумайтесь сейчас о своей жизни: каковы были ваши планы и какова реальность (если, конечно, вы уже можете подводить некоторые итоги)?

Думаю, что каждый хотел счастья в личной жизни и очень к этому стремился. Получилось? Уверен, что каждый хотел добиться успеха, сделать что-нибудь значительное, добиться чего-то выдающегося. Каков результат?

А как вам ваши отношения с близкими – всё устраивает? А зарплата и карьера? Может быть, дети у вас получились именно такими, какими вы их задумывали? Что вообще в вашей жизни случилось так, как вы того хотели?

Ну, а если что-то и пошло, как говорится, «по плану “А”», то не было ли это простой случайностью, которые тоже, как известно, иногда случаются?

Понимаете, к чему клоню? **Реальность, с которой мы имеем дело, куда сложнее, чем мы можем себе представить. А те средства, которыми мы пользуемся, чтобы её картировать, крайне нефункциональны.**

И это первое, что мы должны хотя бы просто признать.

Жизнь на автопилоте

Привычка – это разум глупцов.
Пьер Буаст

Согласно исследованиям гарвардского профессора Даниэла Т. Гилберта, 46 % времени своего бодрствования мы проводим на «автопилоте». То есть примерно половину жизни мы не думаем сосредоточенно о том, что с нами происходит здесь и сейчас, не решаем сознательно какие-то задачи, а витаем, мягко говоря, где-то в облаках.

И ладно бы, если бы эти облака были прекрасными. Но, судя по отчётам исследуемых лиц, в состоянии «блуждания» (так его называют нейропсихологи) их настроение снижается. Что, впрочем, и не удивительно, ведь обычно мы витаем в «облаках» своих проблем и тревог, а это настроение вряд ли может улучшить. Удивительно другое...

- Во-первых, удивительно то, каким образом мы всё ещё остались живы, несмотря на то, что столь долгие промежутки времени находимся где-то «не здесь»? Представьте себе обезьянку в дикой природе, которая мечтательно «задумалась»... Хлопот не оберётся!

- Во-вторых, удивительно то, что мы способны в этом состоянии эффективно и целенаправленно действовать, а также производить при этом на окружающих впечатление вполне разумных и сознательных существ. То есть мы как бы не здесь и не с ними, а всё более-менее идёт своим чередом.

К первому мы ещё вернемся, а последнее объясняется хитрой системой работы нашего мозга. Вспомните, как вы чему-то учились – писать, считать, кататься на велосипеде, плавать, играть на музыкальном инструменте, водить автомобиль. Какой это был тяжёлый, напряжённый и сознательный труд!

Формирование любого из этих навыков требовало от нас полной самоотдачи и огромного времени (ну, положим, с велосипедом вы более-менее быстро освоились). Но теперь вы делаете это абсолютно не задумываясь. Моторные зоны коры вашего мозга сформировали соответствующие привычки и выполняют эту работу сами по себе, без вашего сознательного участия.

Освоив, например, навыки письма, вы можете теперь одновременно и думать, о чём вы пишете, и в тот же момент автоматически выводить буквы на бумаге. Когда же вы только учились писать, вы могли думать лишь о чём-то одном: или над загогулинами соответствующих букв, или о том, какую букву собираетесь вывести в своей прописи следующей.

Точно так же, играя на музыкальном инструменте, если навык звукоизвлечения стал уже вашим автоматизмом, вы думаете о музыке, которую исполняете, и не контролируете сознательно ваши пальцы на клавишах или струнах – они действуют автоматически.

Став опытным автомобилистом и сидя за рулём своей машины, вы отслеживаете огромное количество факторов: другие машины, пешеходов, светофоры, знаки дорожного движения, ямы на дороге. Плюс вы слушаете музыку, говорите по телефону и настойчиво о чём-то думаете⁸. Но кто же в этот момент ведёт ваш автомобиль? Ваш внутренний автопилот.

Но если вы думаете, что дело ограничивается только моторными навыками, вы сильно заблуждаетесь. Ваши мысли работают ровно на таком же автопилоте, и в этом мы скоро убедимся на вашем собственном опыте, а сейчас просто попробуйте себе кое-что представить...

⁸ Пишу через запятую, хотя, поскольку наше сознание не многозадачно, вы в каждый момент времени занимаетесь чем-то одним – или следите за дорогой, или действительно о чём-то самопогружённо думаете, или говорите по телефону. Просто ваше внимание быстро переключается с одной задачи на другую. В любом случае, такое отвлечение от дороги существенно увеличивает риск аварий.

Например, вы читаете книгу. Думаю, вы иногда замечали за собой, что прочли, например, целую страницу текста, но совершенно не помните, о чём там шла речь. Вы отвлеклись и задумались о чём-то «своём», при этом ваши глаза продолжали бежать по строчкам, и вы, возможно, даже перелистнули эту страницу, но содержание прошло мимо вашего сознания. Да, по данным соответствующих исследований, от 20 % до 40 % времени вашего чтения вы на самом деле «блуждаете» где-то в своих мыслях.

Точно такое же мысленное «блуждание» свойственно водителям, которые хорошо освоились с транспортным средством. Учёные подсчитали, что водителю достаточно 20–30 раз проехать по одному маршруту, чтобы сам маршрут записался в его памяти, и водитель перестал следить за разметкой, дорожными знаками и т. д.

Поэтому, если вдруг сотрудники ГИБДД что-то меняют в знаках (например, добавляют стрелку на светофоре), в этом месте резко увеличивается количество аварий. Водители, привыкшие пользоваться данным маршрутом, действуют на внутреннем автопилоте и неосознанно совершают правонарушение.

Если же у вас нет опыта вождения, то, вероятно, вам знакомы другие ситуации подобного рода.

Вы выходите из дома, собираясь, например, пойти до магазина, но пока спускались в лифте, вы о чём-то задумались (мысли отправились в «блуждание»), и, оказавшись на улице, поворачиваете не к магазину, а, например, к метро – то есть на более привычный для вас маршрут.

Впрочем, ситуации бывают и куда более тривиальные: вы просто отправляетесь на кухню, собираясь там что-то сделать (например, вскипятить чайник). Но, оказавшись на месте, то есть буквально просто свернув за угол, не можете припомнить, что вас сюда привело. Очевидно, что какая-то цель была, но какая? Чёрт его знает.

Иными словами, мы с невероятной лёгкостью переключаемся на свой автопилот, а наше сознание тем временем поглощается мыслями, которые крутятся у нас в голове на таком же, только уже чисто мыслительном, автопилоте.

Но о чём же таком важном вы думаете, что это заставляет вас позабыть обо всех ваших действительных целях и о том, что происходит вокруг?

С сожалением должен констатировать, что для большинства из нас это вовсе не что-то «важное» и «ценное». Как правило, это целый вагон разнообразных глупостей – перетирание конфликтов с другими людьми, продумывание своих невротических страхов и привычных тревог, депрессивных мыслей и прочей «умственной жвачки».

Зачем столько раз повторять?!

Программу «Всё решим с доктором Курпатовым!» для телеканала «Домашний» мы снимали в очень забавных условиях. Бюджет программы был не просто мизерным, он был буквально микроскопическим. Так что в качестве студии нам пришлось использовать обычную трёхкомнатную квартиру в районе Чистых Прудов.

Всё делалось исключительно на энтузиазме и увлечённости телевизионной группы во главе с моим замечательным шеф-редактором Юлей Бредун (надо сказать, что именно на её хрупких плечах наша программа и выехала).

В гостиной мы оборудовали саму телевизионную студию. Спальня была моим рабочим местом и местом же моего проживания. Ещё в одной комнате –

аппаратная (там, где за пультом и мониторами сидят режиссёр и редакторы), в кухне – редакторская и общая столовая, в душе – гримёрка.

Тогда мы должны были делать каждый день по новой программе – 30 эфиров в месяц. И не просто осуществлять съёмки, но ещё и готовить выпуски, искать героев, монтировать сюжеты и т. д., и т. п. В общем, это была такая круглосуточная телевизионная коммуна. Но все были очень воодушевлены и работали не покладая рук: подготовка, съёмки, монтаж, эфир – и так день за днём.

К этому моменту у нас уже была разработана чёткая технология работы: в частности, по каждому герою я писал подробный сценарий для итоговой сборки программы⁹. Это был очень подробный план, где я описывал, что я спрошу у героя, что он мне ответит, как я покажу, в чём корень проблемы, как подведу его к осознанию этого «корня», чем мы всё это проиллюстрируем и т. д.

В эфире история одного героя занимала около 20 минут, но съёмка продолжалась в районе часа. В любом случае, шеф-редактор знала, что из моего разговора с героем должно попасть в сборку программы, а что – просто разговор, чтобы добиться лучшего результата с психотерапевтической точки зрения.

И вот мы все в этом жутком цейтноте, в день снимается по восемь-девять героев, сил ни у кого нет никаких. Не спамши, не емши, язык на плече – и снимаем, снимаем, снимаем... Закончили.

Поздняя ночь. Настало время так называемых «подводок» (слова ведущего, которые записываются на крупном плане, – приветственные, прощальные и прочие тексты).

Юля выходит из аппаратной, смотрит на меня с некоторым не то недоумением, не то строгостью, и произносит:

– Слушай, док, а зачем ты одно и то же повторяешь им по несколько раз?

– В смысле?... – не понял я, продолжая править свои бесконечные подводки.

– Ну, сказал ты им один раз – мол, так-то и так-то (как у тебя в сценарии написано), и хватит. Зачем всё по несколько раз повторять? И так, и эдак крутишь, и с этой стороны, и с той... Я же всё равно это вырежу!

Я посмотрел на Юлю. От общей усталости лица на ней не было.

– Юль, ты меня прости, что долго, – отвечаю я. – Я понимаю. Но одно дело читать сценарий и смотреть на ситуацию со стороны, и другое – понять то же самое, когда ты внутри своей проблемы находишься. Так что если нам надо, чтобы человек что-то понял и в конце программы начал улыбаться, придётся потерпеть. Нужно, чтобы у него эта мысль щёлкнула.

Юля глубоко вздохнула, почесала затылок, улыбнулась (как она умеет – словно про себя) и ушла в аппаратную, попутно командуя съёмочной группой:

– Всё, пишемся! Терпим все! Надо, чтобы улыбался!

Да, все мы живём на автопилоте. Но если у вас возникает какая-то серьёзная проблема, вы столько о ней думаете, что именно эти мысли – сами по

⁹ Идея состояла в том, чтобы я впервые встретился с героем программы уже во время съёмок, иначе наше беседа не выглядела бы естественной. Поэтому собеседования с будущими участниками проводили редакторы программы, но об этом я расскажу чуть позже.

себе – и становятся вашим автопилотом. Причём абсолютно неуправляемым: они думаются в вас помимо вашей воли – навязчиво и неотступно.

И чтобы выскочить из этого невротического состояния, из этой мыслительной зашоренности, подчас приходится проделать не один и не два круга. Но чем быстрее вы поймёте, что ваши мысли о проблеме составляют как раз бóльшую её часть, тем скорее вы с ней разберётесь.

«Умственная жвачка»

Глупца можно узнать по двум приметам: он много говорит о вещах, для него бесполезных, и высказывается о том, про что его не спрашивают.

Платон

«Умственная жвачка» – это те навязчивые мысли, которые не дают вам покоя и крутятся у вас в голове изо дня в день. Вы бы и рады их не думать, а они думаются – сами по себе, без всякого вашего контроля и участия.

Это как в притче про буддийского монаха. Ученик его спрашивает:

– Учитель, что мне сделать, чтобы достичь просветления?

– Очень просто, – отвечает монах. – Пройди вон через тот мост, но только не думай о розовом слоне.

Фокус в том, что ученик, возможно, тысячу раз проходил через тот самый мост и никогда не думал ни о каком слоне (тем более розовом!). Но когда тебе говорят не думать о розовом слоне, ты начинаешь стараться о нём не думать и думаешь, соответственно, только о нём.

В мозгу формируется то, что психологи называют «незавершённым гештальтом»¹⁰: вы о чём-то думаете, но мысль до конца не докручивается (она как вопрос без ответа), и вы не знаете, что вам делать, – нет вывода, нет решения. Поэтому вы снова и снова заходите на один и тот же круг.

И только в тот момент, когда соответствующий гештальт завершится, а мысль превратится в действие, ваш мозг наконец получит возможность связать несколько нервных центров в единый комплекс и произвести его архивирование. Теперь уже он к этому вопросу возвращаться не будет.

Собственно, наша «умственная жвачка» и состоит именно из таких «недодуманных мыслей» и «недоделанных дел». Сложнее всего, я полагаю, додумать мысль о «розовом слоне», потому что она предельно бессмысленна. Но, видимо, монахи и даже с такой задачей могут справиться, если сильно постараются.

Но мы – люди смертные, в святости не замеченные, поэтому у нас и проблемы попроще. У большинства нормальных людей обычная «умственная жвачка» выглядит примерно следующим, достаточно тривиальным образом:

- несколько конфликтных ситуаций на работе – с начальником, с коллегами, родственниками и т. д.;
- мысли о том, кто и что про вас думает, как к вам относится и т. д.;
- какие-то обязательства – перед друзьями, сотрудниками и т. д.;
- переживания по поводу отношений со второй половиной – кто что кому сказал, кто был прав, а кто виноват, куда подевалась любовь и т. д.;
- соображения по поводу всеобщей несправедливости, отсутствия смысла в жизни, человеческого эгоизма и прочие, так сказать, «философские вопросы»;
- плюс страхи – что-то не успеть, с чем-то не справиться, «что станет плохо, а скорую помощь вызвать будет некому» и т. п.;
- наконец, размышления о том, какую фотографию запостить в Instagram или что написать в Facebook, чтобы сообщить таким образом своим «виртуальным друзьям» о собственном существовании, да так, чтобы им ещё понравилось и лайки посыпались.

¹⁰ На нейрофизиологическом языке это называется формирующимся или нарушенным динамическим стереотипом.

То есть перечень, как правило, весьма конкретный и понятный, а главное – достаточно ограниченный. Почему же мы гоняем эти мысли по кругу, вместо того, чтобы додумать их до конца и забыть как страшный сон?

Тут всё просто: когда вы обнаруживаете в себе какую-то из этих мыслей, вы начинаете её прокручивать (мыслить, так сказать), но быстро приходите то ли в ужас, то ли в негодование, то ли в уныние, и тут же бросаете её. Это понятно: думать неприятное – неприятно.

Учёные подсчитали, что длительность такой «блуждающей» мысли (длительность ваших размышлений о конкретной ситуации), как правило, не превышает и 10 секунд. Понятно, что ничего дельного вы за столь короткое время продумать и придумать не можете.

Место брошенной на полпути, недодуманной до конца мысли тут же занимает следующая мысль из вашего ограниченного списка автоматических мыслей.

Вы проделываете ту же процедуру: рьяно берётесь эту мысль думать, но, едва натыкаетесь на трудности, отталкиваете её и тут же хватаетесь за следующую.

В целом, это напоминает своего рода детскую карусель – лошади вроде едут и задорно, но по кругу и не на самом деле. При этом вы затрачиваете на эту карусель колоссальное количество энергии, а ваше душевное состояние приходит в совершеннейшую негодность.

Как же можно избавиться себя от этой «умственной жвачки» и освободить пространство своего мышления для чего-то более стоящего? Как убить в себе этого жвачного идиота? Выясняется, что это не так-то и сложно.

- Возьмите ручку и бумагу, сядьте за стол и позвольте вашим мыслям «поблуждать». Если не получается, просто пройдите по комнате.

- В вашей голове будут вспыхивать воспоминания – какие-то люди, с которыми вы находитесь, так скажем, «в дискуссии», некие ситуации, которые требуют вашего участия, дела, которые вы должны сделать, но не знаете, с какого конца взяться или просто всё время откладываете.

- Как только соответствующая мысль в вас возникла, тут же записывайте её – и продолжайте «блуждать», пока не поймаете следующую.

После того, как список вашей «умственной жвачки» составлен, разделите его на две части: то, что вы должны сделать, и то, что вы должны продумать.

- Начнём с самого простого – **списка дел, которые вы должны сделать**, но так к ним всё и не приступите.

Допустим, вы должны подготовить отчёт по работе, подстричь собаку, переговорить с начальником о новом проекте, оплатить счета, договориться с заказчиком по гонорару, сходить с другом в ресторан (вы давно ему обещали), позвонить родителям, вымыть окна, купить батарейки и т. д.

Все эти дела внесите в свой календарь, распределив их так, чтобы это было максимально удобно и реалистично. Всё, об этих вещах вам больше думать не надо. Вы знаете теперь, когда вы их сделаете, а на том – и делу конец. Делать дело ещё придётся, но постоянно вспоминать о нём уже не нужно: вы вспомните, когда нужно будет им реально заняться.

- Вторая часть списка – **мысли, которые вы должны додумать**. Тут, конечно, посложнее.

Допустим, у вас с вашей второй половиной некие «неразрешимые противоречия» – вы по-разному видите ваше совместное будущее, нет элементарного взаимопонимания, чувства притупились и т. д.

Или, например, вы не уверены, что правильно тратите своё время с точки зрения профессии и карьерного роста – мол, вам «неинтересно», «не ваше», «перспектив нет» и т. д.

Далее, как вариант: начальник предъявляет к вам какие-то требования, которые вы считаете неуместными, и не знаете, что с этим делать; друзья не разделяют вашего нового увлечения и т. д., и т. п.

Наконец, что-нибудь драматическое: кто-то из родственников страдает неизлечимой болезнью, и вы не понимаете, что вам делать, как вам следует в связи с этим себя вести и т. д.

Кроме того, вы, предположим, думаете о том, что жизнь ваша не удалась, что вы неудачник: не там свернули, не на то или не на того сделали ставку и т. д.

Все эти мысли нужно будет волевым решением разделить на две группы: на бессмысленные и требующие осмысления.

– **К бессмысленным мыслям** относятся любые суждения предельно общего характера – о мировой несправедливости, о жестокости мира, о вашей неудачливости; о том, что вы пошли не туда и не тем путём; о том, что хорошо бы иметь миллион долларов и ничего не делать, а также жить, как миллиардеры, рассекая океаны на трансатлантических яхтах.

Все эти пустые мысли должны быть, по здравому рассуждению, признаны бессмысленными.

Мысли в них действительно нет никакой. Это просто автоматизмы – привычка так думать, если вам плохо на душе.

У вашего мозга сформировался специфический паттерн реагирования в подобных ситуациях, и одна из частей этого паттерна (кроме выпить, затусить, пуститься во все тяжкие и т. д.) – подсунуть вам ряд подобных бессмыслиц, чтобы вам было чем в вашей депрессии заняться.

Маркируя эти мысли как «бессмысленные», вы лишаете себя возможности их думать: сталкиваясь с ними в своем «блуждании», вы будете видеть их абсурдность.

Но вы действительно должны внутренне согласиться с их бессмысленностью, в противном случае мозг будет продолжать вас ими третировать.

Поверьте: мозг точно не будет что-либо делать, если он считает это бессмысленным. Поэтому стоит ему доказать, что нечто бессмысленно, как он тут же теряет всякий интерес к соответствующей авантюре.

Если же «бессмысленные мысли» продолжают вас донимать, значит, вы где-то слюкавили и водите себя за нос. Скорее всего, вы используете эти мысли для какой-то другой цели – например, для самооправдания или повышения собственной самооценки.

Все эти пагубные стремления (толку от них в любом случае никакого) следует разоблачить и покончить наконец со всей этой травмирующей вас бессмыслицей.

Поэтому, составив эту часть списка, посмотрите на него внимательно, продумайте бессмысленность каждой внесённой в него мысли и, убедившись в том, что она именно такова – бессмысленна – последовательно вычёркивайте их одну за одной.

В завершение вам нужно зафиксировать в памяти, что каждая ваша мысль из этого списка вами продумана, доведена до логического конца, признана бессмысленной и вычеркнута.

– Итак, у нас остались **мысли, нуждающиеся в настоящем промысливании**. И правда, в состоянии «блуждания» мы нередко сталкиваемся с мыслями, которые необходимо завершить – додумать до конца, принять конкретное взвешенное решение и остановиться на этом.

Именно этого эффекта и нельзя добиться в состоянии «блуждания». Если они не положены на бумагу и вы не фокусируетесь на них целенаправленно, ваше внимание обязательно куда-нибудь утечёт, схватившись за какие-то другие мысли о прочей ерунде.

Подумайте для начала о том, что вас останавливает – почему вы не решаетесь додумать то, что следует? Уверен: вы обнаружите, что дело в ответственности, которую вы не хотите на себя брать.

Вам боязно посмотреть правде в глаза, неловко в чём-то себе признаться: вам страшно, что принятое решение, возможно, изменит вашу жизнь.

Так или иначе, если вы продумаете мысли, которые в этом нуждаются, до конца, то перед вами возникнет решение.

Вы поймёте, что вам надо делать, как правильно себя вести, какие решения следует принять и т. д. Да, это пугает. Не только потому, что «просто страшно», а потому, что это потребует от вас изменения стереотипов вашего привычного поведения.

Например, обычно вы поругаетесь со своей второй половиной, пообижаетесь друг на друга, потом выясняете отношения, помиритесь и дальше спокойно ждёте, когда бахнет в следующий раз.

Это привычная для вас форма поведения – это рельсы, по которым вы ездите на классическом автоматизме. Если же надо что-то менять, то придётся эти рельсы перекладывать. Мозгу придётся совершать работу, налаживать новые связи, а это против принципа экономии! Да и вообще боязно, потому что по-новому и непривычно. Тут-то и возникает паника.

Но секундочку: когда вы что-то продумываете, вы же ещё ничего изменить не можете, так что паниковать нет никакой необходимости. Запишите каждую проблему отдельно на листочке и подумайте о том, из каких элементов она складывается.

Дальше я расскажу, как решать подобные задачи с максимальной эффективностью. А сейчас вам достаточно отнестись к этому как к простой математической задаче – есть такие-то условия, такой-то список фактов и из этого можно сделать такой-то вывод. Он может быть любым, **главное, чтобы это был тот вывод, который вы можете сделать, исходя из тех фактов, которые вы имеете на данный момент.**

Возможно, этот вывод не будет исчерпывающим, и, возможно, он вас полностью не устроит. Но у вас уже есть промежуточное решение – и это всё, к чему вы пока, на данный момент, можете прийти. Размышлять над этой задачей дальше, не имея дополнительных фактов, опять-таки бессмысленно.

Да, возможно, теперь вы знаете, каких фактов вам не хватает. Возможно, вы увидите, что что-то упускаете, потому что общая картинка не складывается. Но главное – что вы уже имеете промежуточный результат.

А поэтому всякий раз, когда на вашем мысленном горизонте снова появится этот вопрос, вы просто будете сами себе говорить: «Пока я думаю про это так-то и так-то, а когда появятся дополнительные факты, я подумаю об этом снова. Но сейчас возвращаться к этому бессмысленно».

Таким образом, вы будете прерывать это своё бесконечное внутреннее блуждающее бормотание и дополнительно фиксировать возникшую в вашем мозге новую нервную связь.

Этому новому «пониманию» потребуется какое-то время устояться, но когда это наконец случится (соответствующие синаптические «шипики» нарастут¹¹), данная навязчивая мысль перестанет вас беспокоить.

Теперь ещё раз просмотрите свои списки, составьте финальный и подведите итоги:

- есть *дела*, которые вы должны сделать, и они вами уже распланированы – **вы будете думать о них тогда, когда придёт их время;**
- набор *бессмысленных мыслей*, которые вы продумали и вычеркнули, потому что это **чужь, которая не стоит ваших времени и сил;**

¹¹ «Шипики» – разросшиеся нервные окончания, увеличивающие площадь соприкосновения между связанными нейронами. Это увеличение синапсов сопровождается переходом кратковременной памяти в долговременную. В своё время выдающийся нейробиолог Эрик Кандел получил за это открытие Нобелевскую премию по биологии и медицине. Подробнее об этом можно прочитать в книге «Красная таблетка».

• набор **важных мыслей**, которые нуждаются в доработке, но сейчас вы ничего нового про них сказать не можете, поэтому **вы вернётесь к ним тогда, когда соберёте достаточное количество новых фактов.**

Таковы внутренние установки, которые вы должны чётко запомнить.

Но это, к сожалению, лишь половина дела. Теперь вам надлежит начать отслеживать собственное «блуждание»: всякий раз, когда ваши мысли потекут куда-то не в ту степь, вы сможете это заметить и вспомнить, к какому классу относятся эти ваши мысли.

Когда вы поймёте, что это класс мыслительных автоматизмов – «дела», «бессмыслица» или «важная мысль», – вы сможете использовать соответствующую формулировку.

Ваш мозг ещё не раз попытается сыграть с вами в игру – «А ну-ка поблуждай!». Но если вы осуществляете прерывание этого автоматизма, то оно буквально встроится в соответствующую нейрофизиологическую структуру, эти мысли перестанут появляться в вашем сознании. По крайней мере, до тех пор, пока вы их об этом не просите.

Ещё раз: «умственной жвачке», происходящей на полном автопилоте, посвящена **половина всей вашей жизни. Вы только вдумайтесь: половина жизни – на то, чтобы гонять одни и те же мысли в голове! Причем без всякого проку!** Если же у нас стресс, серьёзный конфликт с кем-то, то мы и вовсе можем гонять эти мысли по кругу сутки напролёт.

Убить этого жвачного и вечно чавкающего идиота – единственная возможность освободить ваш мозг для того, чтобы он начал реально на вас работать.

Гениальная задумчивость

У всякой медали две стороны. Сейчас мы посмотрели на плохую, но есть и хорошая. Не секрет, что патологической задумчивостью страдал, например, Альберт Эйнштейн...

Он регулярно забывал застёгивать ширинку, посетив туалет. После обеда не мог вспомнить, что именно он ел. Выйдя на улицу, иногда подолгу стоял у порога, потому что был слишком погружён в себя, чтобы двинуться в путь.

Рассказывают забавную историю. Однажды Эйнштейн вернулся из недельной командировки на какую-то научную конференцию, его супруга Эльза принялась распаковывать чемодан и... пришла в ужас. Все вещи были чистыми – выглаженные, они были сложены в чемодане заботливой женской рукой.

Последовала, понятное дело, бурная сцена ревности. Пока не выяснилось, что той самой заботливой женской рукой была рука Эльзы. За всё время своего путешествия Альберт ни разу не открыл чемодан. Ну и, наверное, его можно понять – он уезжал на научную конференцию, у него было много интересных разговоров и встреч. Зачем тратить время на всякую ерунду – одеваться, переодеваться? Что за чушь! Было не до того...

Многие руководители крупнейших компаний – легендарный Стив Джобс или Марк Цукерберг – сознательно «экономят» интеллектуальный потенциал своего мозга, а поэтому всегда ходят в одной одежде (предполагаю, впрочем, что в отличие от Эйнштейна, они хотя бы её регулярно меняют).

Не думаю, впрочем, что это обязательное условие интеллектуальной эффективности. Но всё-таки, согласитесь, заставляет задуматься... **На то ли мы тратим своё время? Чем заняты расчётные мощности нашего мозга?**

Это вопросы, которые имеет смысл задавать себе регулярно. В противном случае, у нас возникает ложная иллюзия, что мы думаем, хотя на самом деле мы просто позволяем своему «мозговому электричеству» бегать по одним и тем же, однажды проторенным дорожкам.

От этого бесконечного повторения, кстати сказать, эти нейронные «дорожки» становятся только крепче – потому что соответствующие комплексы нервных клеток, отвечающих у вас в мозгу за соответствующие мысли, лишь усиливаются за счёт тех же шипиков и дополнительной миелинизации¹².

То есть чем больше вы думаете о какой-то глупости, тем эта глупость становится всё более и более навязчивой (повторение – не только мать учения, но и любого запоминания). Вы, по сути, сами тренируете себя помнить бессмысленное и буквально ввинчиваете себя в эту воронку.

¹² За миелинизацию нервных окончаний отвечают так называемые клетки глии. Миелин – это вещество, которое можно сравнить с изолятором на проводах. Если провод хорошо упакован в изолятор, то электричество по нему идёт быстрее и не теряется по дороге. Примерно эту функцию в нервной системе человека и выполняет миелин.

Зависимость от мозга

Хуже нет тирана, чем мозг.

Луи-Фердинанд Селин

Многие великие научные открытия были, как известно, сделаны почти что случайно, лишь благодаря невероятному вниманию учёных к фактам, с которыми они столкнулись. История, которую я хочу рассказать, относится к числу таких выдающихся «научных казусов».

Пётр Кузьмич Анохин – выдающийся нейрофизиолог, ученик Ивана Петровича Павлова, создатель прорывной теории об акцепторе результата действия – работал над формированием у собаки сложного условного рефлекса.

В лаборатории был специально выстроен хитрый лабиринт, который собака должна была научиться проходить. В конце пути её ждал секретный ящик, открыть который она могла только с помощью целого набора действий. Внутри ящика, как вы, наверное, догадываетесь, находилась «подкормка».

В качестве «подкормки» в небогатой советской лаборатории использовался обычный сахарный порошок. Лакомство для собаки так себе, но на голодный желудок, может, и ничего.

Итак, очередной день эксперимента. Собака, которая уже выучила лабиринт, побежит по нему к заветной кормушке. Ловко преодолев все хитросплетения развилки и поворотов, она оказывается у ящика, решительно выполняет все необходимые трюки, открывает его...

И дальше происходит нечто предельно странное: на миг животное замирает, у него начинается приступ паники – собака пришла в неопишное волнение и начала лаять на кормушку! В общем, натурально двинулась умом.

Сотрудники лаборатории в растерянности. Что случилось с собакой? Почему она так испугалась? Не с той ноги сегодня встала? Анохин же просто идёт в лабиринт и заглядывает в кормушку... Там лежит мясо.

Действительно, на смену заступил новый лаборант, ответственный за оснащение эксперимента, и, заменив по недоразумению одну подкормку на другую, открыл перед учёными новые горизонты.

Давайте попробуем понять, что случилось с животным, которому вместо не слишком вкусного сахарного порошка дали кусок мяса?

По логике вещей, собака действительно среагировала предельно неадекватно. И правда, дают тебе мясо вместо сахарного порошка – бери срочно, беги быстро (пока не отобрали)! Но с другой-то стороны...

Поставьте себя на место Её Величества Эволюции. Какова ваша главная задача? Всё просто: сохранить жизнь особи – по крайней мере, до того момента, пока она не оставит потомства, способного к самостоятельной жизни.

Для этого, понятное дело, животное должно чётко следовать инструкциям, которые до сего момента позволяли ему успешно выживать. Как говорили у нас на телевидении: «Проект работает?.. Ничего не трогай!!!».

И вот животное честно выполняет инструкцию, уверенно бежит по лабиринту, открывает ящик... А ситуация оказывается не такой, какой она должна была бы быть, согласно выученной привычке. Собака привыкла получать из этого ящика сахарный порошок, а тут – на тебе – мясо дают!

Не значит ли это, что что-то пошло не так? Очевидно! Какая разница, вкуснее мясо сахарного порошка или нет? Мы же ещё не знаем, чем дело кончится! Может, это «хорошо» приведёт к «плохо»?

Поэтому правильная реакция какая? Правильная реакция – оборонительная. Что собака Петру Кузьмичу и продемонстрировала. Причём именно ему: остальные заохали-заохали, а он *увидел*.

Случившееся стало для учёного важной вехой в становлении его учения о «потребном будущем»: **действительно, наше поведение всегда настроено на некий ожидаемый результат – наш мозг всегда превосхищает то, что будет, по его мнению, происходить**. Присмотримся к этому психическому механизму повнимательнее.

* * *

Мы живём, ориентируясь на предсказания, которые неустанно делает наш мозг: собираясь выйти из дома, мы узнаём, что там с прогнозом погоды, и одеваемся соответственно; занимаясь квартальным отчётом, вы делаете это тоже не просто так, а потому, что ожидаете получения заработной платы.

Но странная реакция собаки из эксперимента Петра Кузьмича Анохина, как я уже сказал, свидетельствует о том, что **наш мозг запрограммирован эволюцией на жёсткое следование однажды опробованным и приведшим к желаемым результатам привычкам**.

То есть, если вы что-то сделали именно так, то в следующий раз мозг побудит вас поступить ровно таким же образом. Это, согласитесь, выглядит разумно: в тот раз всё закончилось хорошо – значит, можем повторить!

Но рациональность животных не всегда подходит нашей с вами куда более сложно организованной жизни. В естественной для животных среде всё просто: какая разница, насколько то или иное действие эффективно с точки зрения КПД, – если вы сделали и выжили, не надо ничего менять! Лишние эксперименты ни к чему! Таков завет эволюции, которая смело экспериментирует на уровне генов, но не на уровне нашего с вами фактического поведения.

Уверен, что если вы хорошенько об этом подумаете, то заметите, что всё время повторяете одни и те же действия. За общим обеденным столом вы всегда занимаете одно и то же место, а если вдруг кто-то сядет на ваш стул, вы почувствуете странное чувство дискомфорта, хотя другие места, возможно, вовсе ничем не хуже.

Эта стереотипность наших действий – фундаментальное свойство мозга. Помните, как мы говорили о письме или о вождении автомобиля на автопилоте? Да, это набор стереотипных действий, и лучше тут ничего не менять.

Вспомните, как вы вытираетесь полотенцем после душа. Вы всегда совершаете набор одних и тех же движений, а другие люди – совершают другие действия и в другой последовательности. Но при этом все действуют на автомате, и все повторяют раз за разом одно и то же.

С эмоциональными привычками – аналогично. Если вы думаете, что у вас, например, «плохой характер» или, наоборот, «хороший характер», – выбросьте это из головы, это лишь оценочное суждение. На самом деле у вас просто такой набор привычек – в одних ситуациях вы привыкли раздражаться, в других – испытывать страх и стесняетесь, а в третьих – вы, например, хохочете.

Да, есть набор ходов, которые позволяют вызвать у вас хохот. Это тоже стереотипная реакция. Когда-то всех смешил падающий и ударяющийся обо все возможные поверхности Чарли Чаплин. Сейчас все смеются, например, когда речь заходит о половых органах, прямой кишке и их взаимодействии. Не будем себе льстить: это не «чувство юмора» – это привычки у нас такие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.