

Содержание

Введение. Почему имеет смысл заниматься изучением мозга 3

Часть I: МОЗГ

Внимание: ваш мозг склонен ошибаться (только не говорите ему об этом, а то он свихнется)	12
«А теперь все вместе!» Как мы копируем и воспринимаем движения?	18
Обезьяна видит — обезьяна делает. Как ошибка в опыте произвела революцию в неврологии?	27
Ни один мозг не похож на остров. Почему окружающие не оставляют нас равнодушными?	40
Лучше натянуть на голову одеяло. Почему эмпатия так трудна? Ты все еще сочувствуешь или уже помогаешь? Продуктивные чувства	51
Вот и разберись тут. Модель психического состояния и социальное познание для продвинутых читателей	62
Я не настроен понимать тебя. Самые распространенные ошибки теории сознания	88
Тот, кто хочет все продумать заранее, ничего не достигнет. Когнитивные иерархии, или Почему дурак — это всегда кто-то другой?	124
«Юмор — это разум, сошедший с ума» (<i>Граучо Маркс</i>). Без теории сознания ни одна лошадь не зайдет в бар	128
Гормональный диктат как одна из форм самообладания. Вот такая странная у нас социальная жизнь	134
Разделенное внимание. Я смотрю тебе в глаза	141
	185

Часть II: МОЗГ

Объединение мозгов. На мамонта не охотятся в одиночку ...	196
С людьми лучше, чем без них. Почему мы стали сначала общественными существами и только потом разумными?	203
Азбука сотрудничества	214
Неудачи кооперации. Почему не все всегда получается?	227
Сладкая месть. Имеет ли наказание смысл?	241
У морали и чувства отвращения на удивление много общего	253
Как мы справляемся с чувством стыда, получив отказ?	266

Эти люди не из наших. Граница между своими и чужими	279
Я делаю мир таким, каким хочу. Почему чистый разум — это не выход из положения?	296
Перспективы. Как можно изменить свой мозг?	308
<i>Резюме</i>	328
<i>Слова благодарности</i>	330
<i>Примечания</i>	331

ВВЕДЕНИЕ

Почему имеет смысл заниматься изучением мозга



— Зачем ты это сказал? — повторяет Кай, на этот раз уже громче.

— Я тебе еще раз говорю: в тот момент мне показалось, что это хорошая идея, — отвечает мозг Кая. Он чувствует себя неловко. Как, впрочем, и Кай. Они оба плетутся вниз по лестнице, после того как Сусанна в результате продолжительной ссоры выставила их за дверь своей квартиры.

— Хорошая идея? Сусанна спрашивает, о чем я думаю, а ты мне подсказываешь: «О кризисе евро».

— У меня было слишком мало времени, чтобы найти подходящую формулировку, — сухо объясняет мозг Кая. — А этот спонтанный ответ должен был подчеркнуть твой интеллект.

— Какой интеллект? Мы лежали в постели!

— Об этом я тогда не думал... Мне пришлось работать в сложных условиях. Ты отвлекся, а я не могу принимать все правильные решения в одиночку.

— Да ты бы хоть раз что-то сделал правильно!!!

Весь остаток недели мозг с ним не разговаривает. Сусанна тоже.

Если бы вы лучше знали свой мозг, то относились бы к нему с бóльшим терпением. Как, впрочем, и к Каю, и к повседневным проблемам человеческих взаимоотношений. Вы могли бы успешнее с ними справляться, если бы лучше понимали свой мозг. И это, казалось бы, не так уж трудно. В конце концов, мы знаем его уже достаточно долго и каждый день имеем с ним дело. Но в конечном итоге все получается так же, как со смартфоном: мы носим его с собой каждый день, но если кто-то спросит, как он устроен, то услышит в

ответ что-то типа «Ну, там приложения всякие, кремниевые чипы, еще какая-то фигня...» И после этого мы еще удивляемся, что аккумулятор постоянно разряжен или что во время киносеанса вдруг срабатывает будильник.

Если вы внимательно разберетесь со своим смартфоном, то поймете, что именно разряжает аккумулятор и чем заполнена его память. Вы сможете выявить вредоносные программы, которые шпионят за вашими банковскими данными, и поймете, почему программа автоматической проверки правописания так и норовит подставить вам ножку.

То же самое можно сказать и о мозге. Вы начнете более снисходительно относиться к себе в тех случаях, когда помните, что что-то забыли, но не помните, что именно. К тому, что самые удачные аргументы приходят вам в голову только тогда, когда вы уже стоите дома под душем. И к тому, что вас не покидают неприятные воспоминания, которые уже давно стоило бы забыть, причем происходит все это главным образом в три часа ночи.

Вы научитесь больше ценить свой мозг за его способность к обучению, гибкость, умение проводить десятки различных расчетов в день (и прежде всего в социальных вопросах). Насколько высока вероятность, что Сусанна согласится еще раз поужинать с Каем? Особенно если учесть, что он не просто допустил ляп с кризисом евро, но еще и забыл снять носки, ложась в кровать? Вместе с тем нельзя упускать из виду, что до этого момента они общались уже несколько месяцев и все это время были абсолютно счастливы друг с другом. Для вашего мозга эта задача намного проще, чем та, где надо вычислить время встречи двух поездов, которые выезжают навстречу друг другу со станций, находящихся на расстоянии 100 километров, причем первый поезд идет со скоростью 80 километров в час, а второй — 160 километров в час. А ведь вторую задачу можно элементарно ре-

шить с помощью простых формул, в то время как с первой не справится ни один компьютер в мире.

Люди настолько непредсказуемы, что их поступки могут ввести в ступор любую компьютерную программу, но только не мозг. Почему так получается? Как ему удастся судить о мыслях и чувствах других людей и подбирать на них подходящую реакцию лишь за то время, за которое ваш партнер успевает только выключить свет и направиться к кровати? А ведь для решения этой задачи органы чувств дают мозгу крайне мало информации. Каким же образом он справляется с проблемой? И чем, собственно говоря, занимаются 86 миллиардов наших нервных клеток на протяжении дня?

Если вы поймете это, то вам, возможно, станет ясно и многое другое. В конце концов, все большие и маленькие проблемы, с которыми вы сталкиваетесь каждый день, первоначально родились в чьей-то голове. И чаще всего в вашей собственной. Именно от вашего мозга в первую очередь зависит то, каким человеком вы себя ощущаете: оскорбленным, счастливым, слегка обиженным или переполненным энергией. Он определяет, что является для вас самым сильным стимулом: энтузиазм, тупое упрямство, чувство соперничества или тайная симпатия. В мозге хранятся все ваши воспоминания, представления о морали, опыт — короче говоря, всё, даже то, от чего бы вы с удовольствием избавились. И из этого вы собираетесь сформировать некий объективный взгляд на мир?

Кроме того, как будто хаоса в собственной голове недостаточно, мозгу постоянно приходится находить общий язык с окружающими: родителями, партнером, коллегами и с тем нервным типом в метро, который слушает музыку на полную громкость. Наши предки думали лишь о том, как добыть огонь, не попасть в лапы к медведю и перезимовать, но сегодня все стало намного сложнее. Почему же нам так труд-

но жить рядом друг с другом, если это общество было создано людьми и для людей? У нас постоянно возникают разногласия с окружающими, мы спорим и обижаемся. Последствия в глобальном масштабе бывают очень тяжелыми и даже угрожающими жизни. Писатель Дуглас Адамс говорил, что, если люди до сих пор не вымерли, это не значит, что они не делали подобных попыток.

Знаете ли вы, что в 1958 году американский самолет по ошибке сбросил атомную бомбу над Южной Каролиной? К счастью, она не взорвалась. И это только один из многих примеров человеческой глупости и тяги к самоуничтожению. (Хотя, возможно, уже наступил мир во всем мире. Если так, то я вас поздравляю. Можете почитать какую-нибудь другую книгу. Возможно, что-нибудь про лошадей.) Вообще-то в этом нет ничего удивительного. Наш мозг даже представить себе не мог, как разрастется со временем общество. Он еще неплохо справляется с тем, чтобы скоординировать деятельность нескольких себе подобных, но что делать, когда их 80 миллионов? Или семь миллиардов? Да еще и объединенных сетью интернета? В этом случае мозгу приходится иметь дело с духами, которых он сам же и вызвал, и думать о людях, которых он никогда в жизни не видел. Или пытаться найти эмоциональное содержание в каком-нибудь коротком сообщении. Он постоянно должен заботиться о соблюдении каких-то установленных сроков и последствиях своих решений, хотя просчитать их наперед при таком количестве уже не представляется возможным. Вся проблема в нехватке времени. Мир меняется с такой бешеной скоростью, что мозг, не успевая приспособиться к новым условиям, испытывает перегрузку и дает сбой.

Но есть и хорошие новости: благодаря развитию науки мы за последние десятилетия узнали о своем мозге массу нового — о функционировании и о том, как мы можем помочь ему лучше понимать себя и окружающих.

Специалисты в области социальной неврологии ведут наблюдения за людьми как в естественной среде, так и в лаборатории, но практически всегда в режиме диалога. И прежде всего они смотрят, что происходит в этот момент в голове участника эксперимента. Ученые пытаются разобраться, каким образом два мозга находят путь к взаимопониманию. Разумеется, это усложняет задачу. Я знаю, что я ничего не знаю. Но знаешь ли ты, что я ничего не знаю? И знаешь ли ты, что я знаю, что ты это знаешь? И видно ли это окружающим? Примерно так выглядит ход мысли. Человеческий мозг похож на лабиринт. А если речь идет о мозге двух человек, то лабиринт становится зеркальным. Вот такие вопросы ставит проблема человеческого общения перед учеными.

Но если наука до сих пор не может толком разобраться в одном мозге, то имеет ли смысл заниматься сразу несколькими? Вопрос совершенно оправдан, но уже сегодня имеет смысл рассматривать мозг как социальное явление.

Ведь наш мозг работает не в вакууме. И, в отличие от физиков, неврологи не могут позволить себе пренебречь какими-то фактами и предположить, что мозг будет помещен в некие идеальные условия. Он реагирует на внешние влияния и непрерывно подстраивается под них. Главной темой всех наших мыслей являются окружающие люди. Вы тоже наверняка часто о них думаете. Как же мы сможем понять, чем занят мозг на протяжении дня, если будем рассматривать его изолированно?

Поэтому мозги должны рассматриваться во множественном числе. Начнем с двух.

Что происходит, когда встречаются два человека, и почему очень часто между ними сразу же возникают проблемы? Чтобы ответить на этот вопрос, мы в первой части книги обсудим ситуации, в которых происходит взаимодействие двух мозгов, и попробуем проследить, что в них при этом происходит. Каким образом мы понимаем, что делает другой

человек, что он чувствует и о чем думает? Чем занят мозг во время делового ужина или беседы с глазу на глаз? Почему в таких ситуациях мы относительно редко начинаем швырять в собеседника разные предметы? Что происходит у нас в голове? От кого и когда мы этому научились? И самое главное: что в этом процессе может пойти не так? Что можно улучшить? Стоит ли больше (или меньше) прислушиваться к гормонам? Пытается ли наш разум договориться с чувствами?

Вопрос на вопросе, а поиск ответов ведет в мир социальной неврологии. По пути нам встретятся маленькие дети, иррациональные страхи, различные западни, романтические чувства и несколько приматов.

Во второй части мы рассмотрим ситуации, в которых происходит взаимодействие более чем двух мозгов. Чему следует научиться, чтобы комфортно чувствовать себя в группе, будь то офисный коллектив, город или страна? Хорошо ли нам это удастся? В каких ситуациях терпят неудачу наши попытки сотрудничества? А может быть, лучший выход — это необитаемый остров?

Мы поговорим о доверии и мести, о взаимопомощи и денежных штрафах, о тех, кто нас поддерживает, и о том, какой стала бы жизнь, если бы все поступали так же. Нам предстоит тернистый с моральной точки зрения путь. На нем встретятся нежелательные попутчики и неопределенные ситуации. Чистый хаос. Так давайте же разберемся в моделях мышления, которые осложняют взаимодействие между людьми! Кто знает, может быть, нам удастся их поменять! Как функционирует общество? Что мы в состоянии изменить и почему этого не делаем? Другими словами, для какого общества мы созданы? И почему мы в нем не живем?

В конце путешествия мы сможем насладиться перспективами будущего и еще раз задать себе вопросы: можно ли жить лучше, способен ли наш мозг к социальному обуче-

нию? Ведь во всех остальных отношениях он очень гибок. Это значит, что он способен измениться в зависимости от того, как мы его используем и что происходит вокруг. Да он это и делает, хотя не всегда так, как нам бы хотелось. Но, может быть, нам поможет социальная неврология? Можем ли мы использовать полученные знания, чтобы сделать человека хоть немного лучше? Кем станет такой человек? И приведет ли это к улучшению общества?