

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

Часть I

О МОЗГЕ КОРОТКО И ЯСНО

ГЛАВА 1

Моя история и наш мозг	15
------------------------------	----

ГЛАВА 2

Анатомия и личностные особенности мозга	31
---	----

ГЛАВА 3

Команда нашего мозга: четыре персонажа	41
--	----

Часть II

ВАШИ ЧЕТЫРЕ ПЕРСОНАЖА

ГЛАВА 4

Персонаж 1 — левополушарное мышление	57
--	----

ГЛАВА 5

Персонаж 2 — левополушарный эмоциональный мозг	83
---	----

ГЛАВА 6

Персонаж 3 — правополушарный эмоциональный мозг	111
--	-----

ГЛАВА 7

Персонаж 4 — правополушарное мышление	133
--	-----

ГЛАВА 8

«Мозговая планерка»: эффективный инструмент
обретения душевного покоя 157

Часть III

ЧЕТЫРЕ ПЕРСОНАЖА В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 9

Связь с собой: наши четыре персонажа
и их отношения с телом 183

ГЛАВА 10

Связь с другими: наши четыре персонажа
в романтических отношениях 199

ГЛАВА 11

Жизненные перипетии: наши четыре персонажа
и зависимость 211

ГЛАВА 12

Последние 100 лет: наши четыре персонажа
и развитие технологий 241

ГЛАВА 13

Мы — одно целое, мы совершенны, и мы прекрасны . . . 265

БЛАГОДАРНОСТИ 283

ОБ АВТОРЕ 285



ВВЕДЕНИЕ

От душевного покоя нас отделяет лишь мысль

В 2008 году меня пригласили выступить на TED. На тот момент в Интернете было всего шесть конференций TED, и я понятия не имела, что это такое. (Оказалось, что Technology, Entertainment, Design — «технологии, развлечения, дизайн».) Мой TED-доклад «Удар прозрения» (My Stroke of Insight), с которым я выступала в Монтерее, мгновенно стал вирусным, а мы с TED — мировыми знаменитостями.

В том выступлении я поделилась с аудиторией своей историей выздоровления после обширного инсульта, вследствие которого у меня полностью вышла из строя левая половина мозга. Я рассказала о том, как с неподдельным интересом наблюдала все эти процессы глазами ученого-нейробиолога, как постепенно угасали когнитивные функции моего левого полушария и как в конце концов я погрузилась в неведомое ранее состояние безмятежной эйфории и единения с Вселенной.

За три месяца, прошедшие с моего TED-выступления, я была включена в список журнала Time «100 самых влиятельных людей мира» за 2008 год, стала почетным гостем веб-трансляции Oprah's Soul Series и выпустила книгу «Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом», которая продержалась в списке бестселлеров по версии New York Times 63 недели и сегодня, через 12 с лишним лет, остается самой продаваемой книгой на Amazon по медицинской тематике.

Та 18-минутная презентация мгновенно изменила мой мир — и не только мой. Ко мне до сих пор подходят участники той конференции, одной из самых популярных за всю историю TED и набравшей свыше 25 миллионов просмотров. Я получаю сотни тысяч писем из разных уголков земного шара. И всех этих людей интересует, можно ли познать состояние глубокого душевного покоя и умиротворения без инсульта.

В общем, мое TED-выступление было, бесспорно, успешным во многих отношениях.

Но одной, сокровенной, цели мне достичь не удалось. Я хотела, чтобы мы, люди, поняли, что являемся одним целым, и относились друг к другу с большей степенью уважения и доброты. К сожалению, наше взаимодействие все больше ослабевает.

Возможно, в этом нет ничего удивительного, учитывая, в какой сумбур и хаос скатывается наш мир. Жизнь, с ее взлетами и падениями, сурова, и пошагового практического руководства никому из нас при рождении не выдают. Но я узнала, что мы действительно обладаем силой сознания. Мы в силах сбавить темп, поставить мысли на паузу, отойти от привычных шаблонов и сделать более правильный выбор. Мы каждую секунду можем выбирать, кем мы хотим быть в этом мире и как мы хотим жить.

Эта способность, как и все наши способности, зависит от клеток головного мозга, выполняющих соответствующие функции. Наш мозг — это мощнейший инструмент управления мыслями, эмоциями, впечатлениями и поведением. Когда мы понимаем, как взаимосвязаны на клеточном уровне наши мысли и эмоции, нам больше не нужно страдать от перепадов настроения и эмоциональных вспышек. Мы можем быть лучшей версией себя и прожить лучшую версию своей жизни. У нас гораздо больше власти над происходящим в нашей голове, чем нас когда-либо учили.

Материал этой книги во многом основывается на моем личном опыте наблюдений за своим состоянием после обширного инсульта и открытий, сделанных по мере восстановления клеток и функций моего мозга. В более глобальном смысле это книга о нашем совместном путешествии под названием «жизнь» и о том, как сделать нашу жизнь и наш мир лучше с точки зрения анатомии мозга. На этих страницах вы найдете новую парадигму понимания того, как мозг формирует наше

восприятие реальности, а также набор реальных инструментов, с помощью которых можно управлять реактивностью своего ума и жить на все сто.

Вы — движущая сила Вселенной, а ваш мозг — удивительный феномен, превосходящий ваши самые смелые ожидания. Далее я объясню, что это значит и как научиться по максимуму использовать свой потенциал. Эта книга — верный способ обрести душевный покой, от которого на самом деле нас отделяет лишь мысль.

Часть I

**О МОЗГЕ КОРОТКО
И ЯСНО**



ГЛАВА 1

Моя история и наш мозг

Я занялась изучением человеческого мозга, потому что моему брату, который на полтора года старше меня, однажды диагностировали шизофрению. В детстве мы, как погодки, были практически неразлучны, но я уже тогда замечала, что мы очень отличаемся по восприятию окружающей действительности. Одну и ту же бытовую ситуацию мы интерпретировали совершенно по-разному. Например, брату могло показаться, что, судя по тону голоса, мама на нас сердится, тогда как я была почти уверена, что она просто за нас испугалась. Я терзалась вопросом, кто из нас двоих «нормальный», потому что один был явно атипичным. Брат же, судя по всему, не замечал наших различий.

Ради собственного выживания и душевного спокойствия я стала обращать пристальное внимание на реакции и язык тела других людей. Позже я увлеклась анатомией и получила степень бакалавра в области физиологической психологии и биологии в Университете штата Индиана. Проработав пару лет лаборантом в нейроанатомической лаборатории, я, минуя магистратуру, поступила в аспирантуру.

Хотя моей научной специализацией была нейроанатомия, я любила проводить время в лаборатории топографической анатомии Медицинской школы, где мы препарировали человеческие трупы. Для меня поистине нет ничего более великолепного, чем человеческое тело, поэтому «анатомичка» стала моей страстью.

Пока я всем этим занималась, моему брату, которому на тот момент исполнился 31 год, официально поставили диагноз «хроническая шизофрения». Как вы можете себе представить, я в каком-то смысле испытала облегчение оттого, что «ненормальным» оказался он.

После получения докторской степени я переехала в Бостон, где сначала обосновалась на факультете нейробиологии Гарварда, а через два года перешла на факультет психиатрии под началом несравненной «королевы шизофрении», доктора наук Франсин Бенес. Моя научная и профессиональная деятельность стала по-настоящему расцветать. Я обожала быть лабораторной крысой и испытывала благоговейное чувство товарищества с прекрасными клетками, которые изучала под микроскопом.

Мне хотелось понять, как наш мозг формирует представления о мире. Я сравнивала клетки и нейронные цепи мозга умерших людей, чье состояние было диагностировано как «нормальное», и тех, у кого выявили шизофрению, шизоаффективное или биполярное расстройство. Мои будни проходили за сногшибательными инновационными исследованиями, результаты которых нашли отражение в статьях с не менее сногшибательными названиями: «Дифференциальное распределение тирозингидроксилазных волокон на малых и крупных нейронах в слое II передней поясной коры шизофренического мозга» и «Колокализация глутаматдекарбоксилазы, тирозингидроксилазы и иммунореактивности серотонина в медиальной префронтальной коре головного мозга крысы». «Колокализация...» стала первой статьей, опубликованной на первом научном интернет-портале Neuroscience-Net.

По выходным я превращалась из лабораторной крысы в «поющего ученого» Гарвардского банка мозга и с гитарой наперевес ездил по стране, в завуалированной форме рассказывая — точнее, напевая — о важности передачи мозга для исследований. В возрасте 36 лет меня избрали в совет директоров Национального союза по охране психического здоровья (NAMI). Нужно сказать, что я была самым молодым членом NAMI за всю историю ее существования, чем очень гордилась. В эту организацию входит более 100 000 семей, у родственников которых диагностированы психи-

ческие отклонения, и она действительно оказывает им существенную помощь и поддержку (более подробную информацию можно найти на сайте NAMI.org). Исследования и социальные проекты наполняли мою жизнь глубоким смыслом. Я помогала таким людям, как мой брат, и одновременно держала руку на пульсе научной и общественной жизни.

Я была в расцвете жизненных сил, взбиралась по ступенькам гарвардской лестницы и осуществляла свои мечты и планы. Но потом все резко оборвалось. Утром 10 декабря 1996 года, в возрасте 37 лет, я проснулась от жгучей, пульсирующей боли за левым глазом.

Инсульт и удар прозрения

Оказалось, что у меня врожденная патология, о существовании которой я не подозревала, пока она не дала о себе знать. Артериовенозная мальформация (АВМ) проявилась в виде обширного кровоизлияния в левое полушарие, и в течение четырех часов я наблюдала, как одна за одной отключались функции моего мозга. В полдень я уже не могла ходить, говорить, читать, писать и вспомнить что-либо из своей жизни. Фактически я превратилась в младенца в теле взрослой женщины.

Как вы можете себе представить, мне было фантастически интересно наблюдать за происходящими со мной процессами глазами ученого-нейробиолога. Левая половина моего мозга оказалась настолько травмированной, что я предсказуемо утратила способность говорить и понимать речь. Умолк и болтливый «обезьяний ум» моего левого полушария. Даже тот тихий внутренний голос, которой мог сказать: «Я — самостоятельная, независимая личность. Я — доктор Джилл Болти Тейлор», тоже затих. В таком полном безмолвии ума я провела целых пять недель. Без болтовни и линейного мышления левого полушария я погрузилась в непередаваемые ощущения настоящего момента, и это было прекрасно.

Утрата речи и индивидуальности была не единственным последствием мозговой травмы. Из-за повреждения левой теменной доли, отвечающей за обработку сенсорной информации

из внешнего мира, я утратила способность определять границы своего тела. А поскольку я не могла различить, где я начинаюсь и где заканчиваюсь, я чувствовала себя огромной и бесконечной. Я ощущала себя не физическим созданием, а энергетическим шаром размером с Вселенную, и мой дух свободно парил по этим необъятным просторам безмолвной эйфории.

В эмоциональном плане я перестала испытывать что-либо, кроме умиротворения и блаженства. Я знаю, что это звучит как удивительное благословение, и это, несомненно, было благословением, но способность испытывать разнородные эмоции делает жизнь более яркой, насыщенной и интересной. Физически я за те четыре часа превратилась из сильной, тренированной женщины, способной проплыть милю за 30 минут, в лежащего на больничной каталке «овоща», с сознанием, закованным в неподвижное, похожее на тонну свинца, тело.

Прошло восемь лет, прежде чем мое тело полностью восстановилось и я смогла снова гонять на водных лыжах. За это время у меня воссоздались нейронные цепи гнева, вины, смущения, а также других, более тонких чувств и эмоций, которые делают нас живыми. Эмоции, даже отрицательные, действительно обогащают наше восприятие опыта и разнообразят жизнь. Я написала об этом испытании и вынесенных из него уроках о нейропластичности мозга в своих мемуарах «Мой инсульт был мне наукой».

С тех пор я стала еще глубже исследовать самую ценную вспышку озарения, которая произошла у меня за время пребывания в глубинах моего мозга: осознание того, что мы способны целенаправленно «включать» и «выключать» свои эмоциональные микросхемы. Дело в том, что в основе эмоциональных ответных реакций (когда мы рефлекторно реагируем на какой-то раздражитель страхом, гневом, враждебностью или чем бы то ни было) лежит тот же принцип рефлекторной деятельности нервной системы, что и в основе физических ответных реакций, таких как сокращение сухожилия при ударе медицинским молоточком по коленке.

Когда запускается рефлекторная эмоциональная реакция, этот химический процесс длится всего 90 секунд, после чего эмоция

нейтрализуется и полностью вымывается из нашего кровотока. Конечно, мы можем сознательно или бессознательно прокручивать в голове мысль, активирующую эту нейронную микросхему, и злиться, грустить или обижаться дольше, чем 90 секунд. Тем самым мы будем постоянно запускать один и тот же эмоциональный цикл. Если же этого не делать, он естественным образом прекратится через 90 секунд. Я называю это «правилом 90 секунд» и приведу его примеры в следующих главах.

«Мы» внутри меня

Конференция TED, на которой я выступала, имела тему «Главные вопросы человечества», и во вступительном слове нас попросили осветить вопрос «Кто мы?». Я решила подойти к нему с позиции, что «мы» — это наши два полушария. В списке ораторов числились всемирно известные ученые, такие как канадский антрополог Уэйд Дэвис и кенийский палеонтолог, исследователь общества National Geographic Луиза Лики. Излишне говорить, что я, девушка из Индианы с дипломом Гарварда, оправившаяся от тяжелого инсульта, была там наименее известной личностью.

Мы ежесекундно можем выбирать, кем мы хотим быть в этом мире и как мы хотим жить.

За день до открытия конференции у нас был репетиционный прогон. Организаторы проверяли свет, звук и другие детали вроде демонстрации законсервированного человеческого мозга, который я привезла с собой. Через шесть минут репетиции я остановилась и была готова уходить со сцены, но Крис Андерсон, куратор TED, попросил меня продолжить. Его мать перенесла инсульт, поэтому моя презентация вызвала у него особый интерес.

В следующей части своего выступления я подробно описала все, что происходило со мной в то утро, когда мой мозг дал сбой. Я поделилась тем, что я чувствовала, курсируя между сознаниями своих двух полушарий. Это был драматический спектакль,

в котором мое левое полушарие отчаянно пыталось организовать мое спасение, в то время как правое пребывало в блаженной эйфории.

Я рассказала, как изо всех сил пыталась оставаться на связи со своим функциональным левым полушарием и как мне удалось дозвониться до коллеги и попросить о помощи, хотя ни говорить, ни понимать речь я уже не могла. Когда в машине скорой помощи мой необъятный энергетический шар сжался в маленький комочек-эмбрион, я почувствовала, что мой дух меня покидает, и была уверена, что нахожусь на грани жизни и смерти. К моему удивлению, при этих моих словах в зале воцарилась гробовая тишина, и даже технические работники и члены команды TED перестали делать то, что они делали, чтобы послушать мою историю.

Цитата: «Позже, придя в себя, я была в шоке оттого, что все еще жива. Когда я почувствовала, что мой дух меня покидает, я попрощалась с жизнью... Потом я поняла: “А ведь я все еще жива! Я все еще жива! И я обрела нирвану. И если я обрела нирвану и не умерла, то каждый из живущих может ее обрести”. И я представила себе мир, наполненный прекрасными, миролюбивыми, сострадательными, любящими людьми, которые знают, что они могут целенаправленно переключиться с левого полушария на правое и обрести душевный покой. А потом я осознала, каким потрясающим даром мог быть этот опыт, что это могла быть вспышка озарения, открывшая глаза на то, как мы живем. И это послужило мне стимулом для выздоровления».

Гробовой тишины больше не было. Когда я закончила говорить, в зале слышались всхлипывания и даже плач. Крис немедленно изменил порядок выступлений, сделав мое завершающим. Он знал, что эта презентация была чем-то особенным и что зрители наверняка будут тронуты. И оказался прав.

Благодаря такой реакции персонала и команды я в ту ночь хорошо выспалась и пришла на TED свежей и бодрой. Свое выступление я закончила ответом на «главный вопрос», которым следует задаться каждому из нас: