



Подписывайтесь на  
наши социальные сети,  
если поняли,  
чья цитата в названии



# **Body Am I**

The New Science of  
Self-Consciousness

Moheb Costandi

# **Я — тело, только тело**

Исследование  
телесности, сознания  
и ампутированных  
конечностей

Мохеб Костанди

Перевод с английского Никиты Белобородова

Издательство АСТ  
Москва

УДК 612.8  
ББК 28.70  
К72

Оригинальное издание:  
Body Am I  
The New Science of Self-Consciousness  
Moheb Costandi

*Печатается при содействии Агентства  
Александра Корженевского (Москва)*

**Костанди, Мохеб.**  
К72 Я — тело, только тело. Исследование телесности, сознания и ампутированных конечностей / Мохеб Костанди ; [перевод с английского Н. Белобородова]. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — *(Психология и нейронаука)*.

ISBN 978-5-17-154803-2

Люди веками украшают свои тела одеждой и драгоценностями, наносят макияж и окрашивают волосы. Но тело — не просто холст для самовыражения. Тело — это мы. Восходящая звезда современной нейробиологии Мохеб Костанди в своей дебютной книге рассказывает, как сочетаются наша телесность и сознание, как мозг очерчивает границы и создает карту тела и каким образом мы осознаем себя через тело.

Также в книге показано, что бывает, когда ощущение нашей целостности нарушается и механизмы самосознания дают сбой, вызывая многочисленные расстройства, синдром чужой руки, фантомные конечности и другие необычные неврологические состояния — даже такие, которые вынуждают человека избавиться от совершенно здоровой руки или ноги.

УДК 612.8  
ББК 28.70

© 2022 Massachusetts Institute of Technology  
© Н. К. Белобородов, перевод, 2024  
© А. М. Винкельман, предисловие, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

ISBN 978-5-17-154803-2

*Моим детям*

*Познавайте себя и смело будьте теми, кто вы есть, а не теми, кем вас хотят видеть другие*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Природа должна быть видимым духом, дух — невидимой природой.

Ф. В. Й. Шеллинг

«Призрак дуализма» ходит по Европе, «преследует науку и медицину» и затуманивает наше понимание себя.

---

7

Дуализм — яркий пример того, как нечто становится проблемой, хотя изначально ею не было. В философии науки дуализм означает учение, которое исходит из существования двух равноправных и несводимых друг к другу начал мироздания: материального и духовного. Какие точные термины обозначают эти два начала — всегда нужно уточнять, рассмотрев конкретную теорию. Иногда говорят о дуализме *души* и *тела*, иногда о противоположности между *психическим* и *физическим*. Сегодня чаще всего речь о дуальности *тела* и *сознания*.

Термин «дуализм» восходит к латинскому «два» (*duo*). Он был введен в научную среду немецким фи-

лософом Христианом Вольфом (1679–1754). Однако в истории философии и науки *основателем* первой дуалистической *теории* считается Рене Декарт (1596–1650). Его философия предполагает различие двух субстанций — протяженной (*res extensa*) и мыслящей (*res cogitans*). Для материальной субстанции характерно *протяжение* (она занимает место в пространстве и подчинена законам механики), а для мыслящей субстанции, которую Декарт обозначает термином *душа*, напротив, характерно не-протяженное существование, а значит, эта субстанция не подчиняется причинно-следственным связям в природе.

Хотя дуализм и правда очень убедительно демонстрирует, что в человеке есть что-то такое, что, по всей видимости, не подчинено природе, для всех дуалистических концепций характерна одна большая трудность. Состоит она не в том, что существуют *две* разные субстанции — их вообще можно допустить намного больше, как это делали, например, древние греки. Главная трудность в том — как в рамках научной методологии помыслить их сосуществование.

Декарт полагал, что связь между телом и сознанием устанавливается и поддерживается Богом. Однако этим еще не было объяснено, как внутри этой связи возможно *взаимодействие*. Как может то, что не обладает материей (сознание) воздействовать на тело? Ведь сложно себе представить, что — пусть это и несколько грубый пример — от слова «удар» можно получить синяк.

И все же саму идею дуализма философия и наука стремилась сохранить всеми силами. Почему? Получается, что существование сознания наиболее убедитель-

но выглядит тогда, когда сознание противопоставляется материи. А сознание мы хотим сохранить в качестве гарантии возможности свободы и способности к самоопределению.

Попытки объяснить взаимодействие тела и сознания главным образом состоят в том, чтобы указать и описать точку, где они сходятся, причем более определенную, чем декартовскую. В этой точке сознание и тело должны оказаться взаимообусловлены — тело должно активно влиять на сознание, а сознание на тело.

Почти 500 лет спустя после того, как Декарт опубликовал свою теорию, наука демонстрирует явную тенденцию к тому, чтобы решать этот вопрос в пользу материи. То есть если смотреть на пару «тело» — «сознание», то главное тут тело, поскольку сознание возникает в мозге, а мозг — часть тела. Плюсы такого подхода в том, что он удобен для решения практических задач, особенно в медицине или прикладных гуманитарных науках. Тело, посмысленное как материя, которая заключена в конкретную форму, намного более пригодно для описания и прогноза, чем невидимая субстанция сознания. Однако как только мы пытаемся воспринять тело и сознание *вместе*, вернуться к самому смыслу вопроса, то сразу становится ясно, что постулат первенства материи лишь смещается в центр тяжести проблемы. Опять-таки потому, что вопрос о связи и взаимодействии тела и сознания имеет глубокий смысл — что есть первая причина всего? Готовы ли мы сказать, что первой причиной является мозг?

Даже будь мы к этому готовы, все непросто. Мохеб Костанди пишет, что «мозг не существует изолирован-

но, он является одной из частей сложной и динамичной системы, включающей также остальное тело и окружающую среду, и в рамках такого взаимодействия и формируется наша личность... Мы воспринимаем свое тело вписанным в окружающий мир и действуем в соответствии со своим восприятием, но и наши действия тоже влияют на то, как мы воспринимаем все вокруг. Хотя наше тело находится на пересечении всех этих процессов, оно не является просто пассивным проводником наших действий и восприятий».

Впрочем, тут мы имеем дело не с чисто философским комментарием. Автор книги, которую читатель держит в руках, нейробиолог. Это значит, что он занимается изучением нейронных (происходящих в нервной системе) процессов на междисциплинарном уровне. Нейронаука — одна из самых сложноустроенных областей в сегодняшнем научном процессе — главным образом как раз в силу междисциплинарности. Нужно учесть огромное количество разных перспектив на вопрос соотношения тела и сознания, так как нервная система реагирует как на внутренние, так и на внешние процессы.

Это и преимущество, и недостаток нейронауки перед лицом проблемы дуализма. С одной стороны, она дает многообразную и разностороннюю перспективу, а значит, увеличивается количество шансов найти правильный ответ. С другой стороны, все эти перспективы нужно учесть, переработать, свести все в одну картину.

«Я — тело, только тело» — прекрасное упражнение этих перспектив. В дальнейшем изложении я постараюсь сориентировать и подготовить читателя к хоть

и увлекательному, но сложному в своем многообразии тексту.

Костанди рассказывает как о современных и классических теориях, так и о достижениях экспериментальных наук, объясняет смысл и суть этих экспериментов. Его авторские размышления демонстрируют оригинальный и перспективный тезис о том, что сам вопрос о дуализме можно задать не только по отношению к человеку, но и ко всем другим существам. Это глобально новая перспектива: дуализм опасен только тогда, когда он антропоцентрирован. Но если, как и предложил Костанди, взглянуть на мир шире, увидеть природу как целое, а тело — как *цельную* часть природы, то напряжение между телом и сознанием отступает.

Эта книга — это не только *история* возникновения этих перспектив, в тексте есть философская претензия. Подобно Шопенгауэру Костанди начинает исследование с самого близкого и волнующего — собственного тела и того, как оно воспринимается: «Эта книга посвящена тому, как наш мозг воспринимает собственное тело, как это восприятие переходит в сознательное переживание тела и как это переживание способствует формированию самоощущения. Основная идея, представленная здесь, состоит в том, что *телесная осознанность* составляет фундамент самосознания и притом включает в себя два основных компонента: владение телом — ощущение того, что наше тело принадлежит нашему Я, и агентность — ощущение того, что мы контролируем наше тело, наши мысли и действия».

Итак, в центре внимания — телесная осознанность, то есть ощущение своего тела и владение им. Трудность

в том, что ощущение и владение — не синонимы, иногда между ними даже конфликтные отношения. Это побудило Костанди найти оригинальный методологический подход. Во-первых, отношение между телом и сознанием он предлагает мыслить *схематично*: «Мозг создает схемы и модели из фрагментов сенсорной информации, получаемой от тела, методично изменяет и реконструирует их».

По своей структуре эта идея напоминает Кантовскую догадку о том, как мы можем объяснить возможность связи между нематериальным *понятием* (то есть тем, что мы имеем только в мышлении, например, как слово «круг») и конкретным объектом (например, круглой тарелкой). Ведь если слово по своей природе существует *не так* как вещь, то связь между ними еще нужно доказать. Поэтому Кант пишет, что так как понятие и объект неоднородны, нужны так называемые схемы (B171)\*.

Костанди говорит о схемах с иного, неожиданного ракурса. Если Кант ищет ответ в самом человеческом мышлении, то Костанди обращается к многочисленным зафиксированным медицинским наблюдениям, которые демонстрируют это самое *схематичное* восприятие тела. Большинство примеров, которые приведены в первой половине текста, связаны с фантомными болями в ампутированных конечностях. Автор обсуждает как непосредственно фантомные боли в конечностях, которых уже нет, так и различные нарушения восприятия тела.

---

\* Здесь и далее пагинация по: Кант, И. Критика чистого разума. Сочинения в 8 томах. — Т. 3. — Чоро 1994.

Исторически традиция описывать состояния пациентов восходит еще к Гиппократу\*. В своих сочинениях он подробно описывает известные на тот момент болезни и прочие физические недуги и всегда стремится обобщить опыт работы с пациентами.

Однако, чисто исторически, тема телесности и описания пациентов с трудом нашла себе место в интеллектуальном и научном пространстве Европы. Например, как мы знаем, в Средние века телесность была запретным сюжетом. Даже элементарное обсуждение устройства организма — табу. Западная философия того времени намного более активно интересовалась темой души, чем тела. Эта идея прекрасно отражена в фильме «Лекарь: Ученик Авиценны» (*The Physician*) 2013 года.

Начиная с Нового времени интерес к телу возростал. Тело представлялось как механизм, который нужно изучить, но — чтобы понять и покорить. Большой вклад в это внес уже упомянутый в связи с дуализмом Декарт, например в «Описании человеческого тела. Об образовании животного, 1648».

Костанди, когда говорит о фантомных болях, на Декарта ссылается прямо. Дело в том, что во время армейской службы Декарт подробно описал свои наблюдения того, как солдаты ощущают свои утерянные конечности. Но если смотреть на нашу тему в целом, то Костанди важно показать — что то, что он называет схемами, можно разглядеть даже и с Декартовской позиции. Так что наблюдения за теми, кто пережил ампутацию, свидетельствуют о том, что сигналы в мозг

---

\* Гиппократ. Избранные книги. — 1936.

поступают не только непосредственно от тела, но возникают — по некому пока загадочному механизму — и в самой схеме, которую Костанди понимает как продукт мозга.

Из таким образом описанной *непрямолинейной* связи тела и мозга Костанди делает оптимистичный вывод. По всей видимости, возможно появление протезов, которые смогут посылать сигнал прямо в мозг, а значит, человек сможет их чувствовать и взаимодействовать с ними. Насколько скоро это случится и кому будет доступна эта технология еще не ясно, но для начала развития прогресса в эту сторону необходимо иметь нейробиологическое подтверждение *возможности* этого, и работа Костанди в некотором смысле тоже является вкладом в развитие этой линии.

Следующий сюжет, который рассматривает Костанди, — нарушения связи между телом и сознанием. Сегодня такими нарушениями занимается главным образом психология. Речь идет о так называемом нарушении целостного восприятия тела. Что тут имеется в виду? В психологии главным симптомом таких нарушений являются навязчивые состояния. Например, иногда пациенты испытывают желание избавиться от какой-то части тела или переживают нетипичные сексуальные фантазии.

Философское рассмотрение этих описаний подталкивает к выводу, что есть и какая-то очень общая, «правильная», схема соотношения тела и мозга. Она отражает то, как организм задуман *вообще*. Вероятно, она появляется еще до того, как мы начинаем сознательно и активно взаимодействовать со своим телом. На фило-

софском языке можно было бы, не отсылая ни к какому конкретному автору, сказать *пререфлексивное сознание*.

Однако нас интересует не только общая, но и частная схема восприятия тела. Так в явном виде появляется тема сознания и агентности. Агентность тут понимается как осознанность. Осознанность, в свою очередь, открывает перспективу контроля.

Костанди говорит, что телесная осознанность в широком смысле зависит от разных потоков чувственной информации, которая поступает от тела к мозгу. Но все же окончательной ясности еще нет. Опыт наблюдения над различными клиническими случаями (фантомные боли и психологические нарушения) показывает, что отношение между сознанием и агентностью пластичное. Кроме того, пока что нет оснований допустить, что «схемы» есть *исключительно* продукт обработки опыта.

Из Канта мы помним, что «всякое наше познание начинается с опыта». Опыт, как говорит Кант, «пробуждает» к деятельности нашу познавательную способность, так как воспринимает предметы, которые воздействуют на нашу чувственность. Однако, говорит он, «хотя всякое наше познание и начинается с опыта, отсюда вовсе не следует, что оно целиком происходит *из* опыта. Вполне возможно, что даже наше опытное знание складывается из того, что мы воспринимаем посредством впечатлений, и из того, что наша собственная познавательная способность (только побуждаемая чувственными впечатлениями) дает от себя самой, причем это добавление мы отличаем от основного чувственного материала лишь тогда, когда продолжительное упражнение обращает на него наше внимание и делает нас