



**СЕНСАЦИЯ
В ПСИХОЛОГИИ**

Крис Нибауэр

НЕТ ЭГО, НЕТ ПРОБЛЕМ

ЧТО БУДДИСТЫ ЗНАЛИ О МОЗГЕ
РАНЬШЕ ВСЕХ УЧЕНЫХ

УДК 159.9
ББК 88.3
Н60

Chris Niebauer
NO SELF, NO PROBLEM:
How Neuropsychology Is Catching Up to Buddhism

Copyright © 2019 by Chris Niebauer

Нобауэр, Крис.

Н60 Нет Эго, нет проблем : что буддисты знали о мозге раньше всех ученых / Крис Нобауэр ; [перевод с английского М. И. Юрловой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с.

ISBN 978-5-04-113714-4

В то время как в западной философии разум восхвалялся испокон веков, на Востоке бытовала пословица: «Нет мыслей — нет проблем». Удивительно, но сегодня в мире, требующем от нас рациональности, исследования в области нейробиологии также доказывают: мышление обманывает нас. И кстати, само понятие «нас», или «самости», «индивидуального «Я», — тоже конструкт разума, то есть нечто иллюзорное, не существующее на самом деле. Какие последствия у этой идеи и как она может избавить нас от лишних волнений и страданий?

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-113714-4 © Юрлова М.И., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
<i>Введение</i>	13
1. Познакомьтесь с интерпретатором — случайное открытие	21
2. Язык и категории — инструменты интерпретирующего разума	37
3. Восприятие паттернов и отсутствующее «Я»	59
4. Основы правополушарного сознания	81
5. Смысл и понимание	101
6. Правополушарный интеллект — интуиция, эмоции и креативность	117
7. Что такое сознание?	137
8. В поисках истинного «Я»	149
<i>Примечания и ссылки</i>	161
<i>Благодарности</i>	173
<i>Об авторе</i>	174

*Для того, кто покорил свой разум,
разум — лучший из грузей;
но для того, кто в этом не преуспел,
разум останется величайшим врагом.*

«БХАГАВАДГИТА»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я заинтересовался психологией и внутренними механизмами разума после смерти отца, когда мне было двадцать лет. Я страдал, и это привело меня к изучению свойств мышления с целью помочь себе и другим. Я считал, что если есть какой-то вход в этот беспорядок, то должен быть и какой-то выход, я был настроен на поиски. Тогда большинство людей верили, что секреты разума нужно искать в мозге. Наш человеческий род долго обсуждал природу отношений между разумом и мозгом, которая на мой взгляд такова: мозг — это подлежащее, а разум — сказуемое, или, как выразился когнитивный ученый Марвин Мински: «Разум — это то, что производит мозг».

В то время многие пытались определить, как разум работает через мозг. На самом деле эта тема стала настолько популярной, что даже Конгресс объявил 1990-е годы «десятилетием мозга». Рассчитывая на то, что этот путь может дать надежду на выход из душевных страданий, я защитил докторскую диссертацию по когнитивной нейропсихологии в 1996 году.

Нейропсихология — это исследование архитектуры мозга и того, как эта архитектура связана с нашим восприятием мира, в частности, с нашими мыслями и поведением как следствием этих мыслей. Нейропсихология успешно сопоставила некоторые процессы с определенными областями мозга: от распознавания лиц до эмпатии. Сейчас эта наука может четко размещать определенные

процессы и функции мозга в конкретных районах нейронного ландшафта.

Конечно, все это ничего не значило для меня во время смерти отца. Я знал только то, что страдал, и надеялся, что секрет прекращения этого страдания или, по крайней мере, его понимания найдется в механизмах работы мозга. Тем не менее, несмотря на бесчисленные часы, проведенные в аудитории, я не нашел никаких реальных ответов на свой вопрос.

Я обратился к учениям Востока и именно здесь начал встречать то, чего мне не хватало в традиционном психологическом подходе. Я стал замечать поразительные параллели между определенными фактами работы мозга и идеями, выраженными в буддизме, даосизме и других школах восточной мысли. Когда аспирантура в лаборатории изучения различий между левым и правым полушариями мозга была окончена, я разделил свое время между потребностями этих двух половинок: по будням был научным сотрудником и удовлетворял левое полушарие, по выходным отступал в восточную философию, которая, казалось, наполняла мое правое полушарие.

В аспирантуре я восхищался сдвигом парадигмы, происходящим в области физики¹. Несколько исследователей заметили сходство между открытиями квантовой механики и учениями Востока. Я помню, как пришел тогда в кабинет профессора и с радостью, подобной радости ребенка в рождественское утро, рассказывал, что физика подтвердила сказанное на Востоке давным-давно. К моему великому разочарованию, он ответил, что Санты не существует, и посчитал сходство этих новых открытий простым совпадением.

Несмотря на его скептицизм, я никогда не терял надежду, что связь между нейронаукой и восточной мыслью станет реальной. В конце 1990-х, держу пари, я был одним из немногих профессоров, которые предлагали объединенные курсы по дзену и работе мозга. Однако всего несколько лет спустя Далай-ламу пригласили выступить в качестве

ведущего докладчика на крупной конференции по нейронауке, в связи с чем сегодня представление о том, что нейробиология и восточная философия могут дополнять друг друга, может быть практически отдельным исследовательским направлением².

«Я», которое казалось вам известным, не существует.

В настоящее время ученые и академики документально подтвердили многие положительные эффекты восточных практик. Возьмем медитацию, которая, как мы теперь знаем, улучшает внимание³. Нейроученый из Гарварда Сара Лазар показала, что люди, которые долго занимаются медитацией, имеют более плотную кору — область мозга, специализирующуюся на принятии сложных решений. Это сморщенный наружный слой мозга, который состоит из нейронов, являющихся клетками обработки информации. Хорошо известно, что с возрастом он уменьшается, однако Лазар обнаружила, что влияние регулярной медитации настолько сильное, что у пятидесятилетних практиков префронтальная кора выглядит так же, как у двадцатипятилетних. Даже восьминедельная программа снижения стресса на основе осознанности оказывает значительное влияние на мозг. У тех, кто занимался программой осознанности, маленькие миндалины — части мозга, которые отвечают за агрессивность и реагируют на стресс, были уменьшены, а височно-теменные узлы — части мозга, связанные с сочувствием и состраданием, увеличены⁴.

Похожие удивительные свойства были обнаружены у тай-чи, формы медитации, основанной на движении. Ее

многообещающие эффекты варьируются от физических (например, понижение кровяного давления) до психических (улучшение когнитивных функций)⁵. Древняя индустская практика йоги также приводит к подобным следствиям⁶. Так доктор Шанталь Виллемур, исследователь из Национального центра комплементарной и альтернативной медицины в Бетесде, штат Мэриленд, обнаружил, что у тех, кто практикует йогу, области коры головного мозга больше⁷. То же касается и участка мозга, который отвечает за хранение воспоминаний, — гиппокампа.

Дэвид Кресуэлл из университета Карнеги — Меллон показал, что простое трехдневное погружение в медитацию осознанности может изменять мозг и снижать риск заболеваемости⁸. У тех, кто практиковал осознанность в группе, был пониженный уровень биомаркера воспаления, связанного с такими болезнями, как диабет, артрит и рак. На самом деле трудно найти исследование, где об этих древних практиках Востока говорилось бы отрицательно или упоминалось отсутствие хоть какого-то эффекта от них.

Эти исследования удивительно информативны, но я полагаю, что многочисленные публикации, созданные на Западе, указывают на нечто более глубокое, чем физические и психические выгоды от внедрения восточных практик. Впервые в истории научные круги на Западе решительно поддерживают одну из самых фундаментальных идей Востока: индивидуальное «Я» больше похоже на вымышленного, а не реального персонажа.

Другими словами, «Я», которое казалось вам известным, *не существует*.

Мы еще не вполне понимаем последствия этих исследований или их влияние на западные представления о том, что значит быть человеком. Цель данной книги — погрузиться в процесс через изучение таких работ, оценку их значения и понимание того, что они требуют от нас.

ВВЕДЕНИЕ

*Перестаньте думать
и устраните свои проблемы*.*

ЛАО-ЦЗЫ, ДАО ДЭ ЦЗИН

Кто мы? Почему мы здесь? Что значит быть человеком? Люди пытались решить эти проблемы с незапамятных времен. Философы, духовные лидеры, ученые и художники — все были к этому причастны. В западной философии лучший ответ на вопрос «кто мы такие» — это *мышление*, определяющая характеристика человечества. Нет более краткого примера, чем знаменитое высказывание философа Рене Декарта «*cogito, ergo sum*» или «я мыслю, следовательно, я существую».

Это почтение к мышлению резко контрастирует с принципами восточной философии, которые можно обнаружить в традициях буддизма, даосизма и некоторых школ индуизма. Их позиции в лучшем случае пропагандируют недоверие к мыслящему разуму и часто идут дальше, утверждая, что мыслящий разум — это часть проблемы, а не ее решение. Дзен-буддизм предлагает нам изречение: «Нет мыслей — нет проблем».

Движимая мозгом индивидуальность, которую по-разному называют «самость», «эго», «разум» или «Я», находится в центре западной мысли. С этой точки зрения мы провозглашаем величайших мыслителей — тех, кто меняет мир. Но кто это? Давайте внимательнее посмотрим на мы-

* Пер. Е. Цветковой.

слителя, или «меня», которого мы все воспринимаем как должное. У этого определения будет большое значение на протяжении всей нашей дискуссии.

Это «Я» для большинства из нас — первое, что приходит в голову, когда мы думаем о том, кто мы есть. «Я» — это идея нашей индивидуальной самости, которая находится между ушами и за глазами и «пилотирует» тело. «Пилот» отвечает за все, он не меняется со временем и ощущается нами как то, что создает наши мысли и чувства. Он наблюдает, принимает решения и выполняет действия так же, как пилот самолета.

Идентичность/эго — это то, что мы считаем нашим истинным «Я», это индивидуальная самость, переживающая и контролирующая такие вещи, как мысли, чувства и действия. «Пилот» сам чувствует, будто управляет шоу. Он стабилен и непрерывен и контролирует наше физическое тело: например, именно «Я» понимает, что это «мое тело». Но в отличие от нашего физического тела оно не воспринимает себя как нечто изменяющееся, заканчивающееся (возможно, за исключением телесной смерти для атеистов) или находящееся под влиянием чего-либо, кроме себя самого.

Теперь давайте обратимся к Востоку. Буддизм, даосизм, индуистская школа адвайта-веданты* и другие течения восточной мысли совершенно по-иному относятся к самости, эго или «Я». Они говорят, что идея «Я» — это выдумка, хотя и очень убедительная. Для данной концепции есть слово — *анатта*** (его часто переводят как «не-Я»), это

* Адвайта-веданта — одна из первых религиозно-философских школ, сформировавшихся в рамках ортодоксального учения веданты, идеи которой заключены в монистическом единстве Атмана (абсолютный субъект) и Брахмана (мирового духа) (advaita — недвойственность, единство).

** Анатман или анната (санскр. an-atman, пали an-attā) — основополагающее учение буддизма, провозглашающее концепцию отсутствия у живых существ самости, «Я», души (атмана). Следование этому учению в буддизме — ключ к освобождению от страданий.

один из самых фундаментальных принципов буддизма, если не самый важный.

Эта идея звучит радикально, даже бессмысленно, для тех, кто воспитан западными традициями. Кажется, это противоречит нашему повседневному опыту и по сути всему нашему ощущению бытия.

В этой книге будут исследованы убедительные доказательства того, что концепция самости — это просто конструкт разума, а не физическая вещь, расположенная где-то внутри самого мозга. Другими словами, это процесс мышления, который создает «Я», а не независимо существующее «Я», отдельное от мысли. «Я» больше похоже на глагол, чем на существительное. Чтобы продвинуться несколько дальше, мы отметим, что без мышления «Я» фактически не существует. Как будто современная нейронаука и психология только сейчас догоняют то, чему учат буддизм, даосизм и адвайта-веданта индуизм уже более 2500 лет.

Этот момент может быть трудным для понимания, главным образом потому, что мы так долго ошибочно принимали процесс мышления за мышление как таковое. Понадобится некоторое время, чтобы воспринять идею «Я» просто как идею, а не как факт. Ваше иллюзорное «Я» — голос в вашей голове — очень убедительное. Оно рассказывает о мире, определяет ваши убеждения, воспроизводит воспоминания, идентифицирует вас с вашим физическим телом, прогнозирует то, что может произойти в будущем, и создает суждения о прошлом. Именно это ощущение самости мы испытываем с утра, когда открываем глаза, до самой ночи, когда закрываем их. Это кажется важным, поэтому часто я шокирую людей, когда как нейропсихолог заявляю им, что этого «Я» просто не существует. По крайней мере, в том смысле, в котором мы о нем *думаем*.

С другой стороны, это не сюрприз для тех, кто изучал восточные религии и философские движения, поскольку