

ЛАБИРИНТЫ **МОЗГА**



Брюс Худ

**ИЛЛЮЗИЯ**

**Я,**  **или**

**ИГРЫ,**

**В КОТОРЫЕ  
ИГРАЕТ С НАМИ**

**МОЗГ**



Москва  
2017

УДК 159.95  
ББК 88.3  
Х98

Bruce Hood  
THE SELF-ILLUSION:  
Why There is No You Inside Your Head

Copyright© 2012 by Bruce Hood. This edition published by arrangement  
with United Agents LLP and The Van Lear Agency LLC

Перевод на русский язык Ю. Рябининой

Художественное оформление Н. Дмитриевой

**Худ, Брюс.**

Х98 Иллюзия «Я», или Игры, в которые играет с нами мозг / Брюс Худ ;  
[пер. с англ. Ю.В. Рябининой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. —  
384 с. — (Психология. Лабиринты мозга).

ISBN 978-5-699-79277-1

В книге известного ученого Брюса Худа представлены новейшие научные данные о работе мозга и его влиянии на нашу самоидентификацию. Здесь вы найдете ответы на самые неожиданные и парадоксальные вопросы. Например: откуда возникают и как развиваются наши мысли; почему для развития мозга так важны внешние воздействия; от чего на самом деле зависят решения, которые мы принимаем; почему мы помним много лишнего, нередко забывая нужное; может ли мозг заставить нас делать то, что мы не хотим. Книга поможет «договориться» с мозгом и взять собственную жизнь под контроль, чтобы ваше «Я» стало успешным и счастливым.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-79277-1

© Рябинина Ю., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

# ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

- Почему то, как мы себя ощущаем, на самом деле иллюзия (главы 1, 2)
- Что говорит наука о мозге и его влиянии на наше самоощущение (глава 1)
- Что позволяет утверждать, что мы — это наш мозг и разум (главы 1, 2)
- Как структурно организован и каким образом работает мозг (глава 1)
- Откуда возникают и как развиваются наши мысли (главы 1–3)
- Как мозг с детства формирует наше представление о себе (глава 1)
- Почему для развития мозга так важны внешние воздействия (главы 1, 3, 6)
- Насколько важно наличие родственных и социальных связей для мозга человека (главы 1, 2, 6)
- Почему, несмотря на индивидуальность, мы порой с удовольствием подражаем другим или действуем под их влиянием (главы 3, 6, 8)
- Как влияет на наш мозг расширение социальных связей через Интернет (глава 8)
- Как работает наша память и почему мы помним много лишнего, нередко забывая нужное (главы 3, 7)
- От чего на самом деле зависят решения, которые мы принимаем (главы 3, 4, 5, 6, 8)
- Как мозг влияет на половую самоидентификацию — одну из важнейших в личности (глава 3)

- Каким образом возникают психические расстройства (глава 3, 6)
- Где находится «центр нравственности» и почему даже хорошие люди порой делают ужасные вещи (главы 3, 6)
- Может ли мозг на самом деле заставить нас делать то, что мы не хотим (главы 3, 4, 6)
- Какие механизмы в мозге определяют наше отношение к материальным благам и собственности (глава 5)
- Как «договориться с мозгом» и научиться брать свою жизнь под контроль (главы 4, 5, 6)
- Как соотносятся с жизнью наше представление о себе и наше истинное Я (главы 1–9)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пролог</b>	
<b>ОТРАЖЕННОЕ Я</b> .....	11

<b>Глава 1</b>	
<b>САМЫЙ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ОРГАН, ИЛИ МЫ — ЭТО НАШ МОЗГ</b> .....	23
«Матрица» — вот что такое наш разум .....	24
Как образуются наши мысли .....	26
Как организован мозг .....	33
Откуда берется карта Машины разума.....	40
Пластичный мозг .....	42
Окна возможностей.....	45
Судачащий мозг .....	51
Младенческий мозг летучей мыши .....	55

<b>Глава 2</b>	
<b>МАКИАВЕЛЛИАНСКИЙ МЛАДЕНЕЦ, ИЛИ КАК МЫ СТАНОВИМСЯ СОБОЙ</b> .....	57
Интерес к лицу .....	59
Поделись улыбкою своей.....	62
Хохочущие крысы .....	65
Надежная привязанность... завязками фартука.....	70
Синдром Маугли.....	77
При чем здесь любовь? .....	80
Обезьянья любовь .....	82
Делай, как я.....	86
Обезьяна увидела — обезьяна сделала .....	88

**Глава 3**

**ЗЕРКАЛЬНОЕ Я,**

**ИЛИ КАК НА НАШ МОЗГ ВЛИЯЕТ ВНЕШНИЙ МИР ..... 97**

Человек в зеркале .....	98
Почему мы теряем себя в отражении .....	102
Память как куча компоста.....	107
Вспомнить не все .....	109
Теория разума.....	111
Слепота разума .....	115
Агония юности.....	121
Мальчишки есть мальчишки .....	123
Миф об агрессивном супермене.....	127
Прирожденные убийцы.....	130
Инкубатор страха.....	132
Как научиться брать под контроль свою жизнь.....	135
Сущностное Я.....	139
Проверка памяти.....	143

**Глава 4**

**ЦЕНА СВОБОДЫ ВОЛИ,**

**ИЛИ РУКОВОДИТ ЛИ НАМИ МОЗГ ..... 144**

Мой мозг заставил меня сделать это .....	146
Неприятности со свободной волей.....	149
Очаровательные кварки .....	151
Жизнь в прошлом .....	155
Когда два ума не лучше .....	158
Мастер иллюзий.....	161
Вы чувствуете, что засыпаете .....	164
Суеверные ритуалы.....	166
Блюстительница чистоты .....	168
Контур обсессивно-компульсивного расстройства.....	170
Истощение эго .....	171
Контроль мочевого пузыря .....	175
Малыш в кондитерской.....	177

**Глава 5****ПОЧЕМУ НАШ ВЫБОР НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НАШИМ,  
ИЛИ КАК МОЗГ ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЯ.....**

Зеленый виноград.....	184
Проблема Монти Холла.....	187
Анализ рисков.....	190
Аналитический паралич.....	192
Относительность для мозга.....	196
Усвоенные Я.....	199
Горячие головы.....	201
Мы есть то, что у нас есть?.....	202
Когда потери кажутся огромными.....	205
Эффект владения.....	206
Торгующийся мозг.....	208
Расширенное Я.....	209

**Глава 6****КАК ПЛЕМЯ СДЕЛАЛО МЕНЯ,  
ИЛИ Я, МОЗГ И СОЦИУМ.....**

Подстрекательство к самоубийству.....	213
Игра в «Собачку».....	215
Хочешь быть в моей банде?.....	218
Что у тебя в глазу, брат?.....	221
Конформность.....	223
Эффект Люцифера.....	226
Человек в белом халате.....	229
Банальность зла.....	232
Человек-хамелеон.....	235
Ритм жизни.....	237
Пройди этот путь.....	239
Когда сталкиваются Восток и Запад.....	241
Как процесс развития формирует характер нашего восприятия мира.....	246
Кто я?.....	248

**Глава 7**

**ИСТОРИИ, КОТОРЫМИ МЫ ЖИВЕМ,  
ИЛИ КАК РАБОТАЕТ НАША ПАМЯТЬ.....**

Мы — это наши воспоминания .....	250
Два ума в одной голове .....	255
Знаю, кто Ты .....	261
Плавание в ОКЭАНе .....	264
«Слушаем с мамой» .....	267
Бегство из реальности.....	270
Падение сильных мира сего.....	272

**Глава 8**

**ПОЙМАННЫЕ ПАУТИНОЙ,**

**ИЛИ НАШ МОЗГ И ИНТЕРНЕТ .....**

Технологическая саванна.....	280
Кто себя не гуглил? .....	283
Ловушка «Твиттера» .....	286
Киборги?.....	292
Раскапывая горы данных.....	296
Одного поля ягоды .....	302
Время для себя .....	304
Вторая жизнь.....	307
Когда виртуальное поведение выходит в жизнь.....	313
Киберизнасилование, совершенное мистером Банглом по кличке Клоун.....	317

**Глава 9**

**ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ВИДЕТЬ СВОЕ Я В ЗЕРКАЛЕ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ НАМ ИЛЛЮЗИЯ Я .....**

.....	322
ПРИМЕЧАНИЯ.....	329
БЛАГОДАРНОСТИ .....	370
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	372

## Пролог

---

### ОТРАЖЕННОЕ Я

**Н**едавно я закончил читать биографию Говарда Хьюза — промышленного магната, авиатора, кинознаменитости и светского льва, ставшего в итоге миллиардером-отшельником, запертым в собственном доме собственным патологическим страхом перед грязью. К моменту смерти его состояние составляло два миллиарда долларов, но он окончил свои дни невымытым затворником, одетым в лохмотья, со спутанными волосами, скрюченными ногтями и пятью обломками игл для подкожных инъекций, застрявшими в его руках. На протяжении своей жизни он проявлял себя человеком разносторонним и парадоксальным. Он не выносил общества и тем не менее пользовался вниманием и спал с сотнями или тысячами женщин, если верить молве. Он щедро субсидировал сомнительные кинопроекты и юных старлеток и в то же время устраивал разборки по поводу нескольких долларов в расходной ведомости. Еще на заре авиации он был дерзким, бесстрашным пилотом и постоянно подвергал себя риску, устанавливая и побивая рекорды дальности и скорости полета, и притом синдром навязчивых состояний приводил Хьюза в ужас назойливой мыслью о том, что он может умереть от микробов. Его ближайший поверенный и советник, Ноа Дитрих, писал об этом в своих мемуарах: «Существовало несколько Хьюзов» (1)<sup>1</sup>.

Это заставило меня задуматься. Существуют ли подобные люди в наши дни? В последние годы были Бритни, Мэл, Вайнона

---

<sup>1</sup> Цифры в скобках здесь и далее в книге обозначают номер примечания (и/или данные источника) в разделе «Примечания» — в конце книги.

и Тайгер<sup>1</sup>: кажется, у каждого из них есть свои скелеты в шкафу или, по крайней мере, темные стороны личности, которые совершенно не соответствуют их публичному имиджу, — эксцентричные проявления и поступки. Рубрики светской хроники процветают на откровениях о тайной жизни знаменитостей, но разве мы, простые смертные, чем-то от них отличаемся? Мы полагаем, что являемся индивидуумами, принимающими собственные решения, и что мы честны по отношению к себе. Но так ли это? Возможно, мы не бросаемся из одной крайности в другую подобно Говарду Хьюзу, но являемся ли мы более цельными и последовательными?

Многим эти вопросы могут показаться нелепыми. Нам настолько хорошо знакомо и привычно ощущение собственного Я, что сомнения в нем вызывают подозрение — кажутся похожими на сумасшествие. Это все равно что спросить, реален я или нет. И тем не менее именно этот вопрос рассматривается в данной книге. Не ошибаемся ли мы все в своем понимании того, кто мы есть?

Каждое утро мы просыпаемся и переживаем большой взрыв осознания — яркий утренний свет солнца, запах жареного кофе (и для некоторых из нас — тепло человека, лежащего рядом с нами в постели). Когда сонное оцепенение отступает в ночь, мы пробуждаемся, чтобы ощущать себя теми, кто мы есть. Утренняя дымка снов и забытья развеивается и исчезает по мере того, как вспененное узнаванием и припоминанием содержимое нашей памяти начинает поступать в наше сознание. Короткое мгновение мы не уверены в том, где мы, а затем внезапно *Я-сознающее* просыпается (2). И нам требуется еще собрать свои мысли, чтобы это исконное Я-сознающее пробудило наше *эмпирическое-Я*<sup>2</sup> — личность с определенным прошлым. К нам возвращаются воспоминания

<sup>1</sup> Бритни Спирс — поп-певица; Мэл Гибсон — актер и кинорежиссер; Вайнона Райдер — киноактриса; Тайгер Вудс — знаменитый гольфист. — *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Автор ссылается на «отца психологии» Уильяма Джеймса. Согласно концепции Джеймса (1890), речь идет о той части Я, которую человек создает, наблюдая за собой как бы со стороны. — *Примеч. ред.*

прошедшего дня. Восстанавливаются планы на ближайшее будущее. Осознание предстоящих дел напоминает нам, что наступил рабочий день. Мы вновь превращаемся в ту личность, которую знаем мы и окружающие нас люди.

Зов природы говорит нам, что пора зайти в туалет, а затем в ванной мы привычно бросаем взгляд в зеркало. Задерживаемся на мгновение, чтобы увидеть свое отражение. Возможно, вы стали немного старше, но это по-прежнему все тот же человек, который смотрит в это самое зеркало каждый день с того момента, как въехал в эту квартиру. В этом зеркале мы видим «себя» — «вот он я».

Это ежедневное ощущение себя нам хорошо знакомо, и тем не менее наука о мозге подтверждает, что это ощущение себя является иллюзией.

Психолог Сьюзан Блэкмор подчеркивает, что слово «иллюзия» не означает, что нас не существует. Оно скорее означает, что мы — не то, чем мы себе кажемся. Мы, безусловно, ощущаем себя в некоторой форме, но наше самоощущение — это фантом, создаваемый мозгом ради нашего же блага.

Однако при обсуждении иллюзии себя возникают реальные трудности. На протяжении всей этой книги используются слова «я, себя, мой, свой, вы, ваш, наш, мы» и тому подобные, что подразумевает существование этого Я или совокупности разных Я. И вы можете возразить: мол, исходное положение об иллюзорности Я — ложное, поскольку уже сами по себе эти слова указывают на существование Я. Проблема в том, что невозможно обсуждать Я, не используя этих слов, относящихся к определенному человеческому опыту самовосприятия, которым обладает большинство из нас (3).

Во-вторых, понять, что наше Я может быть иллюзией, действительно очень трудно. Собственное Я кажется таким убедительным и реальным, оно слито с нашей личностью. Однако многие аспекты наших ощущений являются совсем не тем, чем

Мы — не то, чем себе кажемся. Наше самоощущение — это фантом, который создает мозг ради нашего же блага.

кажутся. Возьмите самый очевидный опыт переживаний, который вы испытываете прямо сейчас, читая эти слова. Когда ваши глаза пробегают по этой странице, ваш визуальный мир кажется наполненным и непрерывным, но на деле вы только выбираете отдельные элементы текста, по одному небольшому фрагменту за раз, редко прочитывая все буквы между этими фрагментами. Ваше периферийное зрение смазанно и бесцветно, но вы можете поклясться, что оно исключительно четкое — такое же, как и в центре поля зрения. На сетчатке глаза существуют два слепых участка, которые уже на расстоянии вытянутой руки порождают брешь в «картинке» размером с лимон. Причем эта брешь расположена рядом с центром поля зрения, но мы ее просто не замечаем. Все в видимом нами мире выглядит бесшовным и непрерывным, однако наш визуальный мир постоянно исчезает на доли секунды из-за микродвижений глаз. Человек не ведает обо всех этих вещах, поскольку его мозг создает весьма убедительный целостный образ. Точно такая же «доработка» касается всех аспектов человеческого опыта: от непосредственного восприятия до внутреннего созерцания своих мыслей, и сюда относится восприятие своего Я.

Большинство людей полагают: чтобы понять, что такое Я, надо в первую очередь рассмотреть это Я. Если спросить среднестатистического человека на улице о его Я, он, скорее всего, станет описывать некую индивидуальность, обитающую в его теле. Люди убеждены, что представляют собой нечто большее, нежели их тело. Этим телом вроде бы управляет наше Я. Когда мы смотрим в зеркало, мы воспринимаем тело как сосуд, который мы занимаем. Подобное ощущение того, что мы являемся индивидуумами внутри тел, иногда называют «теорией эго», хотя философ Гален Строусон выразился более поэтично, сравнив такой взгляд на собственное Я с образом жемчужины, сидящей в глубинах раковины (4). Этот «взгляд жемчужины изнутри раковины» символизирует распространенное представление, будто наше Я (эго) есть некая центральная сущность, составляющая основу нашего существования и неизменная на

протяжении всей нашей жизни. Будто именно это самое эго переживает опыт жизни как сознательная, думающая личность с уникальным прошлым, определяющим то, кем она является. И будто именно эго смотрит в зеркало в ванной и размышляет над тем, кто такой этот «я сам».

В противоположность такому взгляду на эго существует альтернативная версия Я, опирающаяся на теорию *пучка восприятия* шотландского философа эпохи Просвещения Дэвида Юма (5). Триста лет назад в унылом, дождливом, холодном и ненастном Эдинбурге («промозглom» — как любим говорить мы, шотландцы) Юм сидел и созерцал свой внутренний мир. Он рассматривал свое Я. Юм пытался описать внутреннего себя и пришел к мысли, что это не единая сущность, а скорее, пучок ассоциаций, ощущений, чувств и мыслей, наложившихся друг на друга. Он пришел к выводу, что Я возникает из простого соединения всех этих переживаний.

Доподлинно не известно, был ли знаком Юм с экзотической восточной философией, но в VI веке до нашей эры, за тысячи километров отсюда, в гораздо более теплом климате, юный Будда, медитируя под фиговым деревом, пришел к весьма схожему заключению со своим принципом анатта (не-я). Будда искал скорее духовного, нежели интеллектуального, просветления и полагал, что это состояние может быть достигнуто только при погружении в анатта путем медитации.

В наши дни открытия наук о мозге проливают свет на природу Я. Что касается духа, то нейробиология не может подтвердить его существование. Но зато она дает достаточно много фактов в поддержку теории пучка, противоположной представлению об эго как некой центральной сущности.

Если Я представляет собой лишь сумму наших мыслей и действий, значит, оно зависит от мозга. Правда, мысли и действия не принадлежат исключительно мозгу, поскольку мы все время думаем об окружающих вещах и обстоятельствах и действуем соответственно этому, используя свое тело. Однако мозг несет основную ответственность за координацию этой деятельности. В результате