Чертоги разума. Убей в себе идиота!

Автор:
Андрей Курпатов

Чертоги разума. Убей в себе идиота!

Андрей Владимирович Курпатов

Академия смысла

«Чертоги разума. Убей в себе идиота!» – книга о том, как заставить наш мозг работать и достигать поставленных целей.

От автора бестселлера «Красная Таблетка. Посмотри правде в глаза!»

Вам понравится эта книга, если…

• вы хотите научиться эффективно мыслить и решать сложные задачи;

• вы хотите быть в курсе самых современных нейробиологических знаний, рассказанных системно, но простым и понятным языком;

• вам важно самим влиять на то, что происходит в вашей жизни.

Важные факты

«Чертоги разума» – научно-популярная книга Андрея Курпатова, полностью посвященная работе мозга и эффективным практикам улучшения качества жизни.

Ещё до публикации книга стала лидером по предзаказам.

Благодаря умению автора ясно, доступно и с пользой рассказывать о научных исследованиях, его книги уже проданы совокупным тиражом более 5 миллионов экземпляров и переведены на 8 иностранных языков.

«Чертоги разума» превращает научные знания по нейробиологии в увлекательное интеллектуальное путешествие и эффективный практикум.

Все технологии, представленные в книге, прошли апробацию в рамках проекта «Академия смысла».

«Чертоги разума»:

• с научной точки зрения объясняет механизмы информационной и цифровой зависимости и рассказывает, что делать, чтобы не оказаться под ударом «информационной псевдодебильности»;

• последовательно раскрывает сложную структуру мышления, а каждый этап иллюстрируется важнейшими научными экспериментами;

• в книге вы найдете эффективные практические упражнения, которые позволят осознанно подходить к решению задач;

• из книги вы узнаете, почему мы не понимаем мыслей и чувств других людей, как избавиться от чувства одиночества и наладить отношения;

• в качестве отдельного научно-популярного издания по нейробиологии продолжает тему бестселлера «Красная Таблетка. Посмотри правде в глаза!».

Андрей Курпатов

Чертоги разума. Убей в себе идиота!

книга для интеллектуального меньшинства

абсолютно не рекомендована тем, кто готов по любому поводу оскорбиться

© Курпатов А. В., 2018

?

Эту книгу я с благодарностью посвящаю участникам первого набора «Академии смысла».

Я знаю то, что ничего не знаю.

Но другие не знают даже этого.

Сократ

«Господи, какие же все чудовищные идиоты!»

У кого из вас хотя бы раз в жизни не промелькнула в голове эта мысль?

И вы правы: таково реальное положение дел. Но проблема в другом. Вслушайтесь ещё раз в эту сентенцию: «все идиоты!».

Да, ключевое слово в этом высказывании – «все».

Мы все с вами – идиоты. Нет, не клинические, конечно. Не те, кого держат в специальных психоневрологических интернатах. Мы идиоты в жизни, или, как ещё говорят, – «по жизни».

Мы можем как угодно объяснять себе свои промахи и неудачи, отсутствие крепких и приносящих радость отношений, своё чувство одиночества и то, почему наши мечты ежедневно гибнут под напором бессмысленной прокрастинации.

Но все эти объяснения и самооправдания, что называется, в пользу бедных.

Если наша жизнь не такова, какой мы хотим её видеть, просто абсурдно считать себя неподражаемыми умниками и умницами. Мы очевидно не можем с ней справиться: она нас не слушается, и мы не знаем, что с этим делать.

А как вы назовёте человека, который не может справиться с самыми очевидными и важными для него вещами? Идиотом.

Конечно, это разрыв шаблона. Мы же и вправду считаем себя умными; более того, мы считаем себя даже «самыми умными» – в споре, в дискуссии, выясняя с кем-то отношения. Мы всегда правы и всех умней!

И нас не смущает даже тот факт, что это чисто статистически невозможно. По крайней мере, все уж точно не могут быть самыми умными одновременно. Но нас это не смущает. Мы верим в себя! И вот это как раз – та самая глупость, идиотия.

Скажу вам по секрету, что я ни разу не встречал идиота (настоящего, клинического, в интернате или в психиатрической клинике), который бы считал себя глупее остальных постояльцев его палаты. Впрочем, и врачей, я полагаю, они тоже не считали, мягко говоря, слишком умными.

Если же вас когда-нибудь угораздит заболеть Альцгеймером (шансы, надо сказать, велики), то вы будете жаловаться на что угодно: что стали плохо слышать, видеть, помнить. Но вы не будете жаловаться на собственную глупость, которая всем окружающим будет очевидна как белый день.

В общем, фишка в том, что заметить собственную глупость практически невозможно. Чуть позже я объясню почему, но причины сейчас не так уж и важны. Для начала важно просто осознать этот факт – мы слепы в своей глупости, к собственному жизненному идиотизму.

Без этого осознания, без принятия этой «жестокой правды» доступ к чертогам нашего разума в буквальном смысле этого слова забетонирован. Невозможно решать задачу, если в исходные данные вкралась фундаментальная ошибка, а потому начать нужно с ревизии реального положения дел.

?

Мир, в котором нас угораздило себя обнаружить, – мир чрезвычайной сложности.

Нет физиков, которые знали бы всю физику; математиков, которые бы знали всю математику; биологов, которые бы знали всю биологию; врачей, которые бы знали всю медицину; экономистов, которые бы понимали всю экономику; программистов, которые бы всё знали про информационные технологии. Это просто физически невозможно.

Каждый из нас знает и понимает только какой-то мизерный фрагмент реальности. И даже его – этот фрагмент – без внешних источников информации мы знаем, честно говоря, так себе, а то и вовсе – откровенно плохо.

Но посмотрите на то, что творится в Сети. Это же просто какой-то карнавал-парад интеллектуального самолюбования!

Всякий считает своим долгом высказать своё «личное мнение» по любому вопросу, даже если он ни бельмеса в нём на самом деле не понимает. Странная и глупая самопрезентация… Зачем самолично выставлять себя дураком?! Но нет, даже этого не замечают.

Причём, если бы такое «личное мнение» было основано на достаточном массиве фактов, действительно проработанных комментатором, то ещё куда ни шло. Но ведь подавляющее большинство этих «мнений» основано на других «личных мнениях» той же степени достоверности!

Наш мир просто кишит псевдокомпетентными мыслителями, горе-профессионалами, самоуверенными начальниками, недовольными всем и вся подчинёнными, журна листами, которые ни в чём детально не разбираются и лепят всё подряд; блогерами, которые заняты исключительно ростом подписчиков и монетизацией своей площадки, политиками, которым в принципе

всё равно, что они несут, главное – чтобы «народу нравилось» и т. д., и т. п.

Вы думаете, кто-то из них осознаёт собственную глупость? Да ни секунды! Все в полном восторге от себя! У человека есть мнение, и он будет его себе мыслить. Почему? Откуда? На чём основано? С какой стати? В связи с чем? Каковы аргументы? Где подтверждённые факты? Это никому не интересно…

Главное для нас – высказаться, заявить о себе граду и миру! В результате все эти заявления превращаются в бессмысленный гомон голосов, человекоподобный ор, а на деле никто никого не слышит. Впрочем, это, кажется, уже никого и не беспокоит.

Беспокоит другое, хотя и немногие осознают это отчётливо. Беспокоит скука, внутренняя опустошённость, отсутствие мотивации и желания что-то делать, к чему-то стремиться.

Современный человек не может сказать, чего он хочет. У него вроде бы всё есть, всё неплохо. Но чего-то не хватает, а чего – непонятно.

Возникает тоска, накатывает чувство одиночества и бессмысленности существования, тягостное ощущение отсутствия внятных перспектив и упадок сил. Мы как шарики, из которых вдруг выпустили воздух.

Чтобы заглушить эту боль, эту внутреннюю пустоту, мы начинаем суетиться и пичкаем себя новым порциям информационного потребления – кино, сериалы, шоу, новостные ленты… Мы «заедаем» таким образом внутреннюю пустоту.

Только вот если человека, заедающего свой стресс фастфудом, легко заметить по весьма округлым формам, то информационное ожирение, которым мы страдаем все поголовно, заметить не так-то просто.

Реальные интересы людей свелись к весьма нехитрым потребностям – вкусно поесть, выпить, посмотреть что-нибудь весёленькое (или, наоборот, страшненькое), помечтать о чём-нибудь. При этом на работе желательно не напрягаться, ездить в отпуск, тусить с кем-нибудь по случаю, заводить новые сексуальные связи. И всё это фоткать, фоткать, фоткать.

Мы как будто стыдливо прячем свою жизнь за лоском всех этих бесчисленных отфильтрованных фотографий. Мы вывешиваем их в своих профилях на потребу толпе, которой на самом-то деле совершенно на них наплевать. Но сколько бы мы ни трудились над этой своей витриной, ей предстоит та же участь – быть пролистанной.

Но всё ушло в этот никому не нужный «кадр».

Мы перешли от цивилизации текста и мысли – цивилизации Гутенберга – к цивилизации братьев Люмьер – бегущим по экрану картинкам и бесплотным фантазиям.

Да, само наше мышление перестало структурировать информацию, оно стало изобразительным. Люди больше не читают длинные тексты – в них «слишком много букв». Но зато они готовы часами рассматривать картинки в Instagram.

При этом подписчики социальных сетей – Instagram, Facebook, ВКонтакте, YouTube – настолько теряют ощущение времени, что проводят за этим занятием (лишённым всякого смысла) в два с половиной раза больше времени, чем им кажется. То же самое касается и интернет-шоперов, и любителей компьютерных игр, и всех прочих, кто бессмысленно зависает в сети.

Происходит системное искажение восприятия – и у тех, кто создаёт контент, и у тех, кто его потребляет.

Конечно, листая новостную ленту, вам кажется, что вы в этот момент о чём-то думаете. Но это только иллюзия. Думать и воспринимать информацию – это два несовместимых друг с другом психических процесса. Поэтому или одно, или другое. И, как правило, это, к сожалению, отнюдь не мышление.

Интересно, вас ещё удивляет собственное желание воскликнуть: «Все идиоты!»? А вы ещё помните, что ключевое слово здесь – «все»?..

Мы все, каждый из нас, находимся сейчас под этим ударом – наступающей цифровой цивилизации. И выстоят немногие. Выстоит лишь интеллектуальное меньшинство, которое будет способно осознать существующие риски и найдёт средство противостоять им.

?

Этой книгой я надеюсь внести свой посильный вклад в борьбу за сохранение разума. Впрочем, я не обольщаюсь. Думаю, что многие мои читатели уже объелись букв, хотя мы даже не добрались до главной темы книги.

Что ж, сожалею, но… «много званых, да мало избранных».

И тем, кто готов двигаться дальше, придется принять для себя непростое решение: нам нужно признать в себе идиотов. Это неприятный, но необходимый шаг. Если, конечно, мы действительно хотим перестать ими быть, а такое желание, насколько я знаю, есть далеко не у всех.

Желание – это чувство, ощущение, а хотеть чего-то теоретически, абстрактно – это оксюморон. Так что, если вы этого чувства не испытываете, то глупо себя обманывать – у вас его нет, а без него у вас ничего не получится. Просто не мучайте себя!

Да, всякий из нас хочет успеха, достижений и «сбычи мечт». Но это не желание, не действительная внутренняя потребность, а лишь фантазии. Нельзя хотеть выдуманное – по-настоящему хотеть можно лишь хорошо продуманное. Поэтому всякое действительное желание рождается из понимания, из осознания. Желание, наполняющее жизнь смыслом и ценностью – это нечто, что должно возникнуть и созреть внутри вас.

Именно для этого нам и нужно наше мышление, наш ум. Лишь благодаря мышлению мы сможем понять, чего же мы хотим на самом деле (что на самом деле нам нужно). Лишь оно подскажет нам, как получить желаемое.

Но если вы уже считаете себя «всех умней», если вы уже думаете, что вам «всё понятно», как вы сможете совершенствовать свой ум? Так что тут только два варианта:

• вы или уже имеете то, что вам нужно, но тогда не надо расстраиваться и быть недовольным – можете наслаждаться моментом;

• или же вы пока не имеете того, что вам нужно, а следовательно, развивать свой ум вам необходимо – вы ещё не «всех умней».

Если вам действительно «всё понятно», если вы и в самом деле «всех умней», вы должны быть впереди каждого из нас, причём на милю. Впереди и по всем возможным направлениям – иметь лучшую личную жизнь, лучшие отношения с родственниками, лучшие карьерные достижения, лучшие показатели бизнеса и цифры доходов.

Если же это не так, то не обольщайтесь – вашему уму ещё есть куда расти. Это нормально: нет никого, кто был бы «всех умней». Но кто-то действительно хочет изменить свою жизнь, а другим только кажется, что они этого хотят, а на самом деле их всё устраивает.

Да, мы все по-своему идиоты: кто-то – потому, что считает себя «самым умным», не имея на то никаких оснований; кто-то – потому, что понимает свою ограниченность и желает добиться большего.

Первым моя книга не поможет – не тратьте время. Она написана для вторых: для тех, кто не убоится признать в себе идиота, чтобы избавиться от него.

Таков путь, а то, что вам рассказывают в разнообразных бестселлерах про мышление, про тренинги интеллекта, – к сожалению, чистой воды профанация. Освоение собственного мышления требует действительной внутренней трансформации – реальной и большой работы над собой.

Поэтому я не могу обещать, что будет легко, что будет просто, что ответы лежат где-то на блюдечке с голубой каёмочкой и нам надо лишь добежать до этого секретного места. Такого места нет.

Но я уверен, что если вы превратите чтение этой книги в собственное внутреннее путешествие по чертогам вашего разума, то жизнь, властью над которой вы пока не обладаете, неизбежно начнёт меняться. Вы научитесь ощущать в себе собственное мышление и увидите ответы на свои самые главные вопросы.

Итак, если вы хотите убить в себе идиота, для начала признайте, что он в вас есть. А я расскажу, что делать дальше… Поехали!

Вместо введения

Информационная псевдодебильность

Клетка пошла искать птицу.

Франц Кафка

Этим введением я хочу обосновать значимость того, о чём мы будем говорить дальше. До тех пор, пока мы не осознаем серьёзность и истинные масштабы проблемы, всякие наши попытки решить её обречены на неудачу.

Правда в том, что мы живём в эпоху массового оглупления. Люди в буквальном смысле тупеют. И этому есть объективные научные доказательства.

Не удивляйтесь, что данное исследование было проведено на лицах, страдающих шизофренией, – очень многое из того, что мы знаем о здоровье, нам объяснили именно болезни.

То, что шизофрения в последнее время стремительно меняется, скажет вам любой психиатр. Шизофреники, так сказать, пошли не те, что-то с ними не так. Но что, собственно, изменилось? Это и решила узнать сотрудница Высшей школы методологии О. А. Литвиненко, работая над диссертацией под руководством профессора, доктора медицинских наук А. Н. Алёхина.

Представьте, что мы получили доступ к архивным историям болезни шизофреников, которые родились где-то в 60-х – начале 70-х годов прошлого века. Психика этих людей и их способность к интеллектуальной деятельности полностью сформировались в доцифровую эпоху. Теперь проводим анализ структуры бреда, который производит их больной мозг.

В общем и целом, этот бред характеризуется невероятной сложностью и вертикальной структурой, то есть все сходится к некому единому центру силы. Он детализированный, и всё в нём связано со всем. То есть это такая мощная конструкция – замысловатая, парадоксальная, но при этом очень цельная.

Помните фильм «Игры разума» о выдающемся математике и нобелевском лауреате Джоне Нэше (его играл Рассел Кроу)? Он, как известно, страдал шизофренией, и внутренняя картина его болезни очень хорошо показана в этом фильме.

Джон вдруг обнаруживает сложные взаимосвязи между разрозненными событиями. Через газетные статьи ему вдруг начинает поступать секретная информация, в обрывках разговоров он слышит указания на конкретные действия. Он говорит с несуществующими людьми и понимает, что все вокруг участвуют в заговоре.

По ночам к нему приезжают сотрудники спецслужб в чёрном и обсуждают с ним выполнение его «задания». Его гараж, в котором он собирает свой безумный пазл, испещрён заметками, вырезками из газет, фотографиями, графиками, схемами, расчётами и тысячью связующих нитей…

Да, таким бред был раньше. Я и сам хорошо помню таких шизофреников – с тяжелейшим параноидным синдромом, с мистическими и фантастическими галлюцинациями.

Помню тех, кто ощущал себя подопытным инопланетян, – они ставили на них эксперименты, чтобы изучить человечество. Помню тех, что разговаривали через телевизор с Борисом Ельциным, потому что только им – этим моим пациентам – президент России мог доверить управление страной. Помню и тех, кто чувствовал себя «орудием Бога», и тех, кто сам считал себя «Таковым».

Конечно, по мере того как болезнь прогрессировала, разрушая функциональную структуру мозга пациентов, их бред уплощался, терял былую цельность, примитивизировался. Спустя годы личность больного и вовсе казалась множеством отдельных, мерцающих осколков – словно кусочки разбившегося зеркала.

Но если мы возьмёмся исследовать шизофреников, сформированных цифровой эпохой (то есть тех, кто родился уже в 90-х годах), то дебют их шизофрении начинается, как кажется, непосредственно с этой – последней – фазы. Причём это уже даже не битое зеркало, а просто какая-то стеклянная крошка…

Бред современных молодых пациентов (а эта болезнь начинается, как правило, в относительно молодом возрасте) лишён всякой структуры. В нём нет прежней вертикали, единого центра, к которому сходятся все нити повествования. Нет и прежней связности элементов бреда. Буквальный хаос.

Они вываливают на психиатра набор очень странных и примитивных идей: то соседка как-то не так посмотрела, то что-то странное говорили какие-то люди на улице, и сотрудники недолюбливают, и начальник что-то замыслил и т. п. А в остальном – просто тягостное состояние тревожности, неопределённости, неясности…

Конечно, содержание наших голов полностью зависит от культуры, в которой мы сформировались. Поэтому и у шизофреников, заболевающих в разные периоды истории, разное содержание бреда.

В XIX веке, например, преобладали черти и прочие потусторонние силы, в XX – похищение инопланетянами, преследование спецслужбами. Часто больным казалось, что над ними проводятся какие-то секретные эксперименты; другие мнили себя известными историческими личностями; третьи считали, что именно из-за них случились мировые войны или ещё что-нибудь в этом роде.

Но речь сейчас не о содержании бреда. Речь о его структурной перестройке – сам способ построения истории у больных шизофренией был сложный, а сейчас стал простым, примитивным. То есть был как бы большой художественный роман с массой линий повествования и сквозным сюжетом, а тут вдруг какой-то «Колобок» или даже, прошу прощения, «Репка».

Теперь давайте подумаем вот о чём: шизофрения – это эндогенное заболевание, то есть оно продиктовано наследственностью и непосредственными биологическими причинами. Понятно, что и нейрофизиология, и биохимия шизофрении какими были тридцать лет назад, такими и остались (всеобщие генетические трансформации не происходят за столь короткий промежуток времени).

Так почему же, в таком случае, мы наблюдаем столь фундаментальные изменения в структуре бреда? Что изменилось в нашей жизни? Что так повлияло на сам способ, которым мозг душевнобольного человека реконструирует реальность? Почему он – этот больной мозг – раньше видел системы и структуры, а сейчас – окрошку и битое стекло?

Кроме самой структуры информационной среды и способов потребления информации – не изменилось ничего.

То есть раньше мозги шизофреников могли создавать сложные структуры и мощные интеллектуальные конструкции, а потом, с этими изменениями в информационной среде, эта их способность чудесным образом куда-то исчезла.

Но разве мы не в одной информационной среде находимся с теми, кто заболел (или кому только предстоит заболеть) шизофренией? Думаю, что все. Но если в случае шизофрении нам есть что с чем сравнивать – бред раньше и бред теперь, то в случае здоровых лиц – что тут и как сравнишь? Мы же все в одной лодке, это происходит с каждым!

То есть если все мы – пока лишь допустим это – разучились строить сложные интеллектуальные конструкты (а по шизофреникам мы видим, что это так), то как это заметить? Если наше мышление становится всё более плоским, поверхностным, бесструктурным, то это превращается в новую «норму». А если что-то «нормально», то оно и не очевидно.

«Цифровое слабоумие»

Состояние, о котором я рассказываю, уже получило название «информационной псевдодебильности», но оно не является психическим заболеванием.

В случае олигофрении[1 - В зависимости от выраженности умственной отсталости выделяют несколько степеней этой болезни – идиотию, имбецильность и дебильность.] – это действительно болезнь: у человека физически поражены ткани мозга, отчего он страдает умственной отсталостью. Здесь же ничего подобного не происходит. Это скорее тот способ, которым человек привыкает думать, будучи на постоянном крючке информационного

потребления.

Кроме того, не следует путать информационную псевдодебильность с понятием «цифровое слабоумие», которое сейчас также активно входит в обиход специалистов, занимающихся детским развитием.

Ещё в двухтысячных учёные забили тревогу: выяснилось, что время, проведённое ребёнком у простого телевизора, прямо коррелирует с тем образованием, которое человек получит к 26 годам. В США дети, которые смотрели телевизор меньше часа в день, почти в половине случаев получили высшее образование, и только 10 % из них не получили никакого, даже школьного. Те же, кто смотрел телевизор более трёх часов в день, в 25 % случаев не получили вообще никакого образования, и только 10 % из них смогли закончить вуз.

Последующие исследования, проведённые уже в наши дни, показывают, что у ребёнка, который буквально с младенчества пользуется гаджетами, наблюдаются проблемы с вниманием и запоминанием. Это сказывается на качестве его суждений и способности решать интеллектуальные задачи, а соответственно – и на успеваемости, отношениях со сверстниками, родственниками, умении контролировать свои эмоции и т. д.

К сожалению, родители всё чаще стали использовать смартфоны и планшеты в качестве беби-ситтера для своих детей. Родителей понять можно – у них мало времени и напряжённая жизнь, но за всё приходится платить.

В данном случае плата взымается в виде синдрома дефицита внимания у собственного ребёнка, патологической гиперактивности или «цифрового слабоумия». И это уже в некотором смысле болезнь, поскольку она обусловлена проблемами формирования детского мозга, но не генетическая, а приобретённая.

В общем, нельзя сказать, что мы с вами заболели своей псевдодебильностью. Мы страдаем от последствий своей болезненной информационной зависимости. В случае последовательного и системного ограничения потребления информации способность к качественному мышлению вернётся. Но, как мы видим, реалии современного мира толкают нас к обратному.

Теперь попробуем понять, в чём именно состоят эти структурные изменения информационной среды – той самой, в которой живёт наш с вами мозг.

Первое обстоятельство:

Цифровая зависимость

Неприятно это признавать, но мы все стали информационно зависимы и потребляем информацию безостановочно.

День современного человека начинается с того, что он молитвенно прикладывается к мобильному телефону – пропущенные сообщения, уведомления, почта, новостная лента. Впрочем, с этого момента он уже с ним и не расстаётся до самого отбоя. Это наша новая ладанка, наш новый священный ковчег, «крест животворящий», можно сказать.

Люди сидят в телефоне, находясь в одиночестве, общаясь с друзьями, на свидании, на работе и на общественных мероприятиях. Они сидят в нём, когда идут, когда засыпают, когда ведут машину. Как только возникает какая-то пауза, человек автоматически тянется за телефоном, чтобы снова припасть к своей хоббитовской «прелести».

Помните, ещё не так давно мы могли забыть телефон дома. Но теперь такого больше не случается. Он стал нашим физическим продолжением, дополнительным и обязательным органом нашего тела.

Ограничение интернета, отсутствие связи и wi-fi воспринимаются современным человеком как ограничение свободы, как наказание по приговору суда, а для некоторых это и вовсе «высшая мера».

Есть, конечно, ещё компьютеры, планшеты, геймпады, VR-очки и прочие гаджеты, но это всё одного поля ягоды. Мы сами того не заметили, как полностью погрузились в цифровую среду, хотя она-то, по большому счёту, находится пока лишь на этапе своего становления.

Публика ещё фанатеет от неуклюжих Instagram-ов и новоявленных чат-ботов. Но скоро технологии искусственного интеллекта обучатся визуализировать тексты и речь, к этому прибавится неотличимая от действительной виртуальная реальность, а также будут созданы механизмы имитации нашего физического присутствия в месте действия. И тогда уже – всё: мы в буквальном смысле этого слова безвозвратно уйдём в сеть.

Уже сейчас современные подростки проводят в интернете более шести часов в сутки. И это в среднем! А им ещё надо когда-то спать, выполнять домашние задания, заниматься спортом, есть, перемещаться, с кем-то общаться оффлайн, мыться, ходить в туалет, наконец. Впрочем, есть и ходить в туалет они, как вы, наверное, и сами знаете, уже вполне освоились, не покидая интернета.

Проще простого!

Мне часто приходится сталкиваться с утверждением, что чем больше информации, тем лучше: мол, много – не мало, и это хорошо. Хорошо-то хорошо, но те, кто так говорит, совершенно не понимают механики работы нашего мозга.

Делать вывод, не видя ситуацию в целом – это просто глупо. Вот, например, много кислорода – это хорошо или плохо? А много воды – плохо или хорошо? Или калорий, например? Ведь вроде бы полезные штуки, правда?

Избыток кислорода приводит к поражению тканей организма и смерти. Избыток воды – к нарушению функции почек, отёкам и сердечной недостаточности (не говоря уже о наводнениях и утопленниках). А что с людьми делают избыточные калории – вы и сами, полагаю, знаете. Да, и от них тоже умирают.

В общем, если нам кажется, что нечто хорошо, это ещё не значит, что оно хорошо в таких количествах. Так и с информацией – наш мозг подготовлен природой к определённым объёмам потребления информации. Эволюция не готовила его к гиперинформационной среде.

На самом деле происходит вот что: наш мозг действует по принципу экономии, поэтому сталкиваясь с двумя задачами, он, естественно, выбирает ту, что проще.

Для начала давайте поймём, как это работает: вы можете прочитать толстую и сложную книгу, где «много букв», а можете посмотреть весёлые картинки в Instagram или ВКонтакте. Что выберет ваш мозг? Весёлые картинки. А сколько там таких картинок? Бесконечное множество. И всё, вы залипли.

Теперь разберёмся в том, как на это реагирует внешний контур – то есть окружающая, так сказать, нас среда.

Не секрет, что все производители медийного контента – хоть телевизионного, хоть ю-тубного – находятся в бесконечной и беспощадной конкуренции друг с другом за рейтинги и количество просмотров.

И вот эти производители видят, как интерес аудитории неумолимо склоняется к простым темам и примитивному юмору, к коротким и бессмысленным формам. Что происходит дальше?

Производители вступают в гонку за примитивизацию контента. У них теперь соревнование – кто сделает проще, глупее, дурнее и ярче? Кто сделает, тот и получит основной кусок общего рекламного пирога. А поскольку деньги там крутятся большие, побороться есть за что. И борются, не покладая рук.

Когда я почти пятнадцать лет назад пришёл на телевидение, там существовала такая присказка: «Давайте встанем на четвереньки, уткнёмся в телевизор и посмотрим на свою работу глазами нашего зрителя!» Сейчас, впрочем, телевизионщики и сами уже передвигаются по-пластунски – дальше падать некуда. О других «медиа» я уж и вовсе молчу.

Кто-то, впрочем, опять-таки весьма глубокомысленно изречёт, что, мол, всегда так было – глупые зрелища для плебса и высокое-чистое-вечное – для тех, кто понимает. Глубокомысленная глупость.

Сложное (высокое-чистое-вечное) являлось в прежние времена пропуском в высший свет, куда люди стремились, потому что жизнь внизу иерархической пирамиды была тяжёлой, если не сказать ужасной. Сейчас нет ни того «света», ни той «пирамиды» (по крайней мере, в человеческих головах), а потому и сложное тоже тает на глазах.

Поскольку общий уровень контента снижается (а это так), даже интеллектуальный, казалось бы, продукт на самом деле становится менее интеллектуальным. Лишь на общем фоне, где царствует абсолютный примитив, он кажется чем-то особенным. Но это вовсе не значит, что он действительно сохраняет прежнюю сложность.

Думаете, что это проблема медиа-индустрии? И снова сомнительный аргумент. Контент – это то, что формирует нас (хотим мы этого или нет – вы то, что вы знаете). Если сложного контента всё меньше, а потреблять его всё сложнее из-за бесконечного числа отвлекающих факторов, то скоро уже не будет и сложного человека.

Царство примитива – это уже новая реальность. Но скоро это будет уже даже не царство, а иго.

Кто-то скажет, что ничего плохого в этом бесконечном потреблении информации нет. Так, впрочем, говорит любой человек, страдающий патологической зависимостью, – хоть алкоголик, хоть наркоман, хоть игроман. Мол, да, есть издержки, но в целом – дело верное!

Правда в том – и это доказано во множестве научных экспериментов, – что наше сознание не мультизадачно. Поэтому вы или потребляете информацию, или думаете: или одно – или другое; вы не можете делать то и другое вместе. О нейрофизиологических механизмах этого явления мы будем говорить чуть позже, а пока – приведу такой научный факт.

Если же вы всё время потребляете информацию, то когда вам думать?.. Ответ очевиден – вам некогда. И с интеллектуальной функцией мозга происходит примерно то же самое, что с телом космонавта, который многие месяцы находился в невесомости: мышцы атрофируются, и ему требуется помощь экзоскелета.

Впрочем, именно подобный экзоскелет для мозга современные технологии нам как раз и предлагают. И правда: человеку всё меньше и меньше нужно о чём-то задумываться. В любой ситуации у нас под рукой есть мобильный телефон, и скоро этого будет абсолютно достаточно для решения вообще любой сиюминутной проблемы, с которой вы только можете столкнуться.

Вы не только всегда можете себя развлечь с помощью телефона, но и знаете, например, как вам куда-то попасть – спасибо картам, навигаторам, рекомендательным сервисам, приложениям, в которых указаны все возможные пункты назначения (от аптеки и музея до публичного дома). А если что-то пойдёт не так, вы всегда можете обратиться к какому-то другому сервису и всё уточнить.

Раньше вы должны были продумывать все свои встречи заранее – и до мелочей: где конкретно вы встречаетесь, в котором часу или, например, какой код на входной двери, что сказать на проходной, на сколько вы можете опоздать и т. д. Если у вас только домашний телефон, то найтись или предупредить визави о задержке, не обговорив это заранее, вы не могли.

Точно так же вы можете не задумываться, сколько у вас при себе наличных. Сейчас у вас есть карта, есть деньги на телефоне, какие-нибудь Яндекс-деньги, в конце концов. Тогда как в прежние времена, отправляясь за покупками, вы всегда должны были подумать о том, что будете покупать и сколько денег вам для этого потребуется.

То есть это был процесс постоянного и полноценного обдумывания – прогнозирования будущего, причём в деталях.

У моей мамы в доцифровые времена дважды воровали кошелёк в магазине, и она всегда знала до последней копейки, сколько там было денег. Сейчас никто такие мелочи в голове не держит.

С одной стороны, это и неплохо – зачем всякую ерунду запоминать? Но, с другой стороны, мозг больше не нуждается в том, чтобы заглядывать в будущее. Он больше не строит модели будущего, он не видит нас в нём.

Поэтому не удивляйтесь, если не знаете, чего «хотите на самом деле» и что для вас «по-настоящему важно». Конечно, как тут захотеть чего-то в будущем, если самого этого будущего в нашей голове толком нет? Не простраивается, не рисуется… Зато у нашего мозга есть теперь цифровой экзоскелет.

Оплата любого рода услуг – такси, покупка цветов или пиццы, бесконечный шопинг в интернет-магазинах и на интернет-барахолках – всё это на раз-два. Мобильные приложения позволяют вызвать курьера или сексуального партнёра,

найти человека, который погуляет с собакой, посидит с ребёнком, обучит его иностранному языку и заодно уберётся в доме. Там же – в интернете – вы найдёте книги, игры, фильмы, сериалы и т. д.

Раньше всё это нужно было искать в действительной реальности – в пространстве и времени. Вы должны были знать о том, что вам нужно, на своём опыте, держать это в голове, иметь огромную и чрезвычайно сложную карту реальной жизни (с местами, людьми, предметами, возможными сложностями, договорённостями и т. д.). Сейчас ничего этого больше не нужно – достаточно нескольких кликов.

Конечно, эта цифровизация невероятно упрощает нашу жизнь! 100 %! Впрочем, она упрощает жизнь не столько нам, сколько нашему мозгу. А это, в свою очередь, упрощает наш мозг.

Добравшись куда-то по навигатору, вы не запомните дороги – ваш мозг просто не станет себя этим утруждать. Если же вы едете без навигатора, он, напротив, будет схватывать массу подробностей, деталей, запомнит их и построит сложные связи внутри себя.

Вы спросите – а зачем нам запоминать всю эту ерунду? И я отвечу: совершенно бессмысленно! Как нет смысла, например, в спортивных тренировках – ведь ни медали, ни денежные призы за них не дают. Они пригодятся вам позже, а прямо сейчас – да, смысла нет никакого.

Так что дело не в том, что вы запоминаете что-то, что вам потом будет нужно. Дело в том, что ваш мозг учится таким образом строить сложный интеллектуальный объект: некую структуру, которая состоит из множества элементов.

Он эту структуру складывает, прокручивает, тренирует тем самым свои внутренние связи и развивает специфические отделы коры головного мозга. Впоследствии вы сможете использовать эту его способность к сборке сложных интеллектуальных объектов при решении других задач.

Если, конечно, эта способность будет в вашем мозгу сформирована…

Так что с деньгами, дорогой и т. д. – это лишь маленький и почти несущественный пример. Если он нравится, подумайте о множестве других цифровых экзоскелетов, которые лишают ваш мозг необходимой ему тренировки.

Пораскинув мозгами, вы обязательно убедитесь в том, что ваш мозг уже начал халтурить и прогуливать «занятия». Главное – не прятать голову в песок, и вы увидите, что цифровые сервисы, подменяя работу вашего мозга, уже оставляют вас в дураках. Ну, или, если угодно, превращают в идиотов.

Правда в том, что если наш мозг не тренировать – и именно в таких мелочах, – то он не решит и сложной задачи. Олимпийские чемпионы не начинали с веса штанги в двести килограммов, с двухметровой высоты планки для прыжка, с тройных тулупов. Сначала они учились держать гриф штанги, прыгать через лужу и просто держаться на коньках.

Не следует думать, что мозг работает иначе. Это тренируемый орган, нуждающийся в серьёзном и постоянном обучении. Если спортсмен забрасывает свои тренировки, он теряет форму. Впрочем, то, что он потерял физическую форму, легко засвидетельствовать – проверьте его.

А что, если за него на соревнованиях выступит андроид-двойник? Как вы об этом узнаете? Никак. Именно это и происходит с нашей интеллектуальной функцией, которая обзавелась теперь тем самым цифровым двойником. И как теперь понять, что мы потеряли интеллектуальную форму?

Откажитесь на несколько дней от интернета, банковских карточек, гаджетов и прочей техники с электронной начинкой – и вы узнаете, на какую жизнь способен теперь ваш мозг. Результат, поверьте, будет немного шокирующим. Скорее всего, вы не сможете даже связаться со своими близкими и друзьями, потому что банально не знаете номеров их телефонов.

Возможно, у вашего мозга был неплохой образовательный опыт в детстве и юности – в доцифровую эпоху. Но не думайте, что этого интеллектуального запаса вам хватит на всю жизнь: во-первых, чем взрослее вы становитесь, тем вашему мозгу сложнее создавать новые связи, а, во-вторых, если кто-то или что-то позволит ему расслабиться, поверьте – он сделает это с оттягом.

Нейрофизиология зависимости

Группа учёных из Университета Эмори в Атланте использовала фМРТ[2 - фМРТ – современный метод нейрофизиологического исследования: функциональная магнитно-резонансная томография. Метод основан на регистрации уровня насыщения крови кислородом, вызванного изменением интенсивности кровотока.], чтобы отследить, что происходит в мозгу человека, когда он передаёт ответственность за принятие решений каким-то внешним силам.

В рамках данного эксперимента «внешними силами» стали финансовые аналитики. Испытуемым предлагалось принять или отвергнуть некое финансовое предложение. Участникам объяснили, что им будут помогать «авторитетные» эксперты.

Дальше перед человеком, помещённым в аппарат фМРТ, появлялись предложения по сделкам и вложениям, а также высвечивалась рекомендация эксперта: «принять» или «отклонить». Но в ряде случаев указывалось – «мнение эксперта недоступно».

Как, вы думаете, вёл себя мозг подопытных? Наверное, вы угадали. Если выдуманная «экспертная оценка» убеждала их принять предложение, они с лёгкостью его принимали, если нет – тут же отклоняли. Собственно, в самом мозгу было в этот момент тихо, как в танке.

И только в тех случаях, когда испытуемые видели фразу «мнение эксперта недоступно», их мозг начинал работать, активизируя центры принятия решений в коре головного мозга.

А теперь подумайте о том, что происходит с нами, когда мы обращаемся за помощью к разнообразным мобильным приложениям, агрегаторам и интернет-магазинам. Они представляют собой один большой «рекомендательный сервис».

Хотите лучший ресторан – вот он! Гостиницу – пожалуйста! Кино посмотреть? Вот лучшее! Музыку послушать – пожалуйста, подборка под настроение! Что-то почитать – вот бестселлеры! Думаете купить фен? Прекрасно! А вот что купили те, кто интересовался данным товаром!

Конечно, вам кажется, что вы всякий раз думаете, принимая соответствующие решения, но это лишь иллюзия. На самом деле ваш мозг уже всё решил – доверять предложению. Ведь в противном случае ему надо напрягаться, а это трата энергии и сил. Эволюция же научила нас экономить силы, если можно их не тратить.

В результате вы оказываетесь в классической «ловушке потребителя»: продавец знает, как продать вам товар. Это основа современного нейромаркетинга.

На этом стоит сейчас вся экономика: убедить людей купить то, что им на самом деле совершенно не нужно. На каждый год запланирован релиз новой серии того же самого продукта, поданного под новым углом. Новая модель iPhone – вы просто обязаны это купить!

Наш мозг больше не думает – он бежит по проложенным за него тропам.

Почему же мы этого не замечаем? Всё из-за идиотского самомнения: мы считаем себя умными: нас, мол, не проведёшь! При этом, если всё стадо бросилось в загон – и нам туда надо! Причем впереди всех – мы же их «умнее»!

И вот вопрос: решитесь ли вы убить в себе этого идиота, считающего себя «самым умным»? Не знаю. Но имеет смысл об этом подумать.

Второе обстоятельство: Делегирование мышления

Мы, не осознавая того, делегируем цифре свою интеллектуальную функцию. Когда я рассказываю об этом в своих статьях и на лекциях, мне часто говорят: ну вот, раньше тоже все боялись, что из-за калькуляторов люди разучатся считать, – но не разучились же! Довод, честно говоря, так себе.

Предлагаю задуматься о том, что происходит на самом деле. У нашего мозга есть удивительная способность расширять границы нашей, так скажем, «самости».

Возьмите, например, вилку и попытайтесь понять, где ваш мозг ощущает конец вашей руки:

• в том месте, где вы фактически держитесь за вилку,

• или там, где кончается сама вилка?

Да, там, где кончается сама вилка, а также – где кончается ручка, молоток, мухобойка, клюшка для гольфа и т. д. В противном случае мы бы просто не управились с этими предметами.

Речь идет о феномене, который называется в нейрофизиологии «схемой тела»: мозг как бы продолжает размеры нашего тела до границ инструментов, которыми мы пользуемся.

Дело доходит до того, что автомобилисты, освоившись с конкретным транспортным средством, ощущают «схему тела» по границам своего автомобиля (конечно, если они сидят при этом за рулём).

Этот эффект является эволюционным приобретением. Вот как это происходит в случае наших ближайших родственников, которые научились пользоваться «орудиями труда».

Нейрофизиолог Ациси Ирики исследовал нейроны теменной доли обезьяны, отвечающие за пространственную ориентацию. Выяснилось, что, когда обезьяна получает лопатку, эти нейроны начинают реагировать на предметы, которые находятся в пределах досягаемости лопатки. Но стоит вам забрать у обезьяны лопатку, активность этих нейронов тут же спадает (рис. № 1).

Рис. № 1. Реакция мозга обезьяны на объекты внешней среды при наличии лопатки и в её отсутствие.

Вот примерно такой же фокус наш мозг проворачивает и с интеллектуальными объектами. Да, вам кажется, что вы знаете телефоны ваших ближайших друзей. Но знаете их не вы, а ваш телефон, которому вы делегировали свою память.

Согласно последним научным исследованиям о поведении человека в сети (а их проведено гигантское множество) установлено следующее: если мы имеем доступ к интернету и понимаем, как найти в нём ответ на вопрос, то мы искренне уверены в том, что и сами знаем этот ответ.

Нет, мы не врём, мы действительно так чувствуем! У нас есть ощущение, что знаем это, потому что наша «самость» как бы уже вобрала в себя весь интернет. То есть тут всё точно так же: вы чувствуете то, к чему прикасаетесь вилкой, чувствуете габариты своего автомобиля.

Но это лишь иллюзия: вы не можете чувствовать то, к чему прикасаетесь вилкой, – на конце вилки нет тактильных рецепторов, и на бортах автомобиля, понятное дело, тоже. Но любая добротная психологическая иллюзия – мощная вещь.

Впрочем, кто-то, вероятно, скажет, что это не только не проблема, но наоборот – счастье распрекрасное! Можно же не загружать мозг лишними фактами, можно потратить его ресурсы на что-то другое – подумать о чём-нибудь, например.

Звучит, конечно, красиво. Но данный субъект не понимает самой важной вещи, которую мы все должны про себя знать: человек думает не сознанием, он думает своим мозгом (подсознанием, если угодно), то есть тем, что в нём хранится, тем, что в него загружено[3 - Этому вопросу я посвятил, возможно, бОльшую часть книги «Красная таблетка», потому что он, на мой взгляд, важен принципиально.].

Современная нейрофизиологическая наука с полной определённостью доказала: наше сознание справляется лишь с решением очень простых задач; а все серьёзные, сложные и важные решения принимает наш мозг. Он делает это сам, в обход сознания, и иногда даже постфактум не ставит его в известность о том, что решил.

Но как мозг может думать «сам по себе», без нашего сознательного участия?

Подробно мы начнём разбираться в этом уже с первой главы, а сейчас просто представьте себе кору головного мозга как большой сервер (на самом деле, это весьма точная аналогия). В нём хранится какая-то информация, причём в распределённом виде: здесь одно, там – другое.

Когда ваш мозг сталкивается с проблемой и испытывает озадаченность, он задействует ассоциативные связи между разными участками коры, пытаясь найти ответ. Он, подобно серверу, просчитывает информацию, которая на нём хранится, прорабатывает возможные варианты.

Но как ему просчитать ту информацию, которой на нём нет? Если она хранится на каком-то другом сервере – где-то в интернете, например, – мозг ею не владеет и учесть её, соответственно, не может.

Более того, даже если вы обратитесь к интернету, успех вам ещё не гарантирован, ведь ваше сознание зачастую не в курсе, какую задачу на самом деле решает ваш мозг.

Так что интернет – это, конечно, штука хорошая. Но есть риск, что удача окажется не на вашей стороне: вы просто там зависнете, отвлекаясь и снимая напряжение. Это приятнее, чем слушать навязчивое и невнятное бормотание своего мозга.

Короче говоря, когда вы делегируете свою память цифре, вы не сохраняете в голове те интеллектуальные объекты, которые вам могут понадобиться, когда вы столкнётесь с какой-то действительной проблемой.

Это касается любой ситуации – необходимость принять креативное решение на работе, найти способ договориться с кем-то о чём-то, понять, почему люди реагируют на вас не так, как вам того хочется, и т. д., и т. п.

Решая подобные задачи, вы будете бегать по замкнутому кругу своих ограниченных представлений. И дело кончится тем, что вместо решений вы произведёте на свет набор плоских, никому не нужных объяснений.

Лучшее, что дадут вам эти объяснения – это повод плюнуть на происходящее с высокой колокольни. Вы объясните себе, почему работа, которой вы занимаетесь, вам не подходит, почему договориться с этим человеком

невозможно и т. д., и т. п.

И даже если допустить, что все эти объяснения верны (в чём я сильно сомневаюсь), они парализуют вашу деятельность. Они не дают вам никакого шанса разрешить ситуацию и выйти на следующий уровень.

Вы просто уговорите себя, что плохо – это нормально. Но плохо – это плохо, а хорошо – это когда вы знаете, что делать и как добиться желаемого результата.

?

Итак, знать, где вы можете что-то узнать, ещё не значит знать это. Впрочем, проблемы на этом не заканчиваются. Дело в том, что места, где вы обычно ищете недостающую вам информацию, содержат в основном, как бы это сказать помягче… fake news.

Просто подумайте о том, как работает любой поисковик. Конечно, он ориентируется не на смыслы, не на качество публикаций, а на количество просмотров и кросс-ссылок. А какое у нас большинство? Надеюсь, иллюзий на этот счёт никто не испытывает. А насколько серьёзную информацию это «большинство» ищет в сети?.. Так что будет в выдаче?

Это как с телепрограммами и печатными СМИ: продаётся то, что пожелтее, попроще, да позабористее. «Жёлтые» газеты и таблоиды всегда продавались миллионными экземплярами, а научные журналы нужны скорее авторам статей, чтобы их тоже где-нибудь проиндексировали.

Содержательный материал вы найдёте в сети только в том случае, если ищете прицельно. То есть если вы уже знаете, что вам нужно найти. Проще говоря, сначала нужно знать, что искать, а потом уже начинать поиск. Не наоборот.

Кроме того, чтобы мозг действительно усвоил что-то, он это «что-то» должен пропустить через себя – проработать, поиграть с этим, покрутить. Так что информационные «выжимки», с которыми мы обычно имеем дело (взять, к примеру, ту же Википедию), – это то, что хорошо бы делать самому нашему мозгу.

Допустим, вы берёте серьёзную книгу о философии Сёрена Кьеркегора или книгу самого Кьеркегора и читаете её. Вашему мозгу предстоит осмыслить большой массив данных, отделить главное от второстепенного, осознать, о чём пытается сказать автор, самостоятельно уловить смыслы, понять, в каком философском и историческом контексте они были сформулированы, вычленить выводы и т. д.

Но при использовании Википедии этого не требуется – там всё уже разложено по полочкам: тут вам и историческая справка, и квинтэссенция философии, и основные работы, и критика, а ещё интересные факты и прочее-прочее. Пара-тройка страниц текста – и всё, вы в дамках!

Я не стану сейчас занудничать и объяснять, что Кьеркегора так не понять, а всё, что написано о нём в Википедии, – жалкая пародия на объективный анализ его жизни и творчества. Я даже не буду говорить о том, что, прочитав статью о нём в Википедии, вы ничего толком не запомните, потому что справочник – это не то, что наш мозг способен усваивать.

Обращу ваше внимание лишь на главное: когда есть статья в Википедии, ваш мозг получает формальное право: больше не надо работать. И, конечно, он им воспользуется.

Больше нет необходимости осмыслять сложные тексты, самостоятельно выявлять и простраивать в пространстве собственного мышления сложные интеллектуальные объекты. Всё сделано за нас, за наш мозг – кем-то другим.

Впрочем, мы же и стремимся к лёгкости, понятности. Мозг – слишком затратный орган нашего тела: он потребляет 20 % всей энергии, которую мы потребляем. Поэтому, если можно на его работе сэкономить, природа требует от нас экономить.

Чем проще, тем лучше – говорим мы! И в каких-то случаях, действительно, это очень правильный подход[4 - Не хочу, чтобы вы поняли меня превратно. Я не предлагаю вам перестать пользоваться Википедией. Нет, конечно. Но её, как и любой другой справочник, нужно использовать, но как подсказку, а вовсе не как источник фундаментальных знаний.]. Но когда это становится для нас обычной практикой, наш мозг теряет важнейший навык – ориентироваться в сложном, понимать сложное, принимать сложные решения с учётом всех факторов.

Да, мы, в целом, начитанны, насмотренны и эрудированны. Мы живём в сложном мире и должны многое знать, следовательно надо что-то упрощать. Да и как иначе, если информация в том же интернете постоянно и кратно увеличивается? Конечно!

Но нельзя не замечать и другого – того, что содержание, с которым мы имеем дело, выхолащивается и уплощается. Оно сворачивается до каких-то милипусичных мемов, которыми мы жонглируем, подобно обезьянке в цирке.

Обезьянка не знает смысла своих действий – её просто надрессировали подкидывать и ловить шарики, а мы не знаем смысла того, что мы знаем. Мы знаем, что мы вроде бы «что-то знаем», «слышали», а если нужно будет что-то уточнить – мы найдём в сети.

Так мы превращаемся в умных глупых – слышали звон, но не знаем, где он. Впрочем, знаем. В сети. Не в наших мозгах.

Гениальное мышление

Вы никогда не задумывались, как так получилось, что все величайшие открытия, производными которых мы ежедневно пользуемся, были сделаны во времена, когда существовал дефицит информации, ограниченный доступ к ней?

В это трудно поверить, но сейчас физики, стоящие буквально на передовой научной мысли, оживлённо спорят о том, кто был точнее: Платон или Аристотель. Кто из них точнее описал то, как сейчас (заметьте – только сейчас!) физики реконструируют наши представления о реальности квантового мира.

Величайшие умы человечества – Сократ и Эпикур, Коперник и Галилей, Декарт и Спиноза, Ньютон и Лейбниц, Юм и Кант, Гаусс и Лаплас, Дарвин и Эйнштейн, Бор и Гейзенберг, Витгенштейн и Фуко, а также многие-многие другие – жили в мире, где информацию нужно было хранить в голове.

И именно их головы «сварили» такие грандиозные интеллектуальные объекты, которые позволили нашей цивилизации достичь нынешних вершин технологий и организации жизни.

Исаак Ньютон говорил: «Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов». И понятно, что эти «плечи» он ощущал как сложные интеллектуальные объекты у себя в голове, а не штудируя Википедию.

Но когда современному человеку думать?

В среднем каждые три минуты мы получаем новое сообщение – через смс, мессенджеры, звонки, электронные письма, push-уведомления и т. д. На работе нам в среднем каждые 7–10 минут приходится переключаться на новую задачу.

Но для того, чтобы наш мозг подготовился к решению задачи и загрузил в оперативную память все необходимые ему для этого факты, ему нужно 23 минуты… Так решаем ли мы вообще что-то в этом своём бешеном темпе? Или же мы лишь имитируем и работу, и решения, и само наше мышление?

Это легко проверить:

• если вы сможете позволить себе не отвлекаться на бесчисленные внешние раздражители;

• если вы поможете ему заполниться сложными интеллектуальными объектами;

• если, наконец, вы сможете ввести его в состояние подлинной озадаченности;

• вы увидите, что он начал решать их сам, даже без вашего сознательного участия.

Блистательный учёный Анри Пуанкаре (историки науки до сих пор спорят – он или Эйнштейн является подлинным автором теории относительности) описал этот удивительный феномен работы мозга в своей статье «Математическое творчество»[5 - Большинство из нас знает об Анри Пуанкаре лишь потому, что Григорий Перельман доказал его гипотезу о том, что всякое односвязное компактное трёхмерное многообразие без края гомеоморфно трёхмерной сфере. Но Перельман лишь математически доказал эту гипотезу, Пуанкаре же её создал. Он, можно сказать, «увидел внутри собственной головы» то, как устроена наша Вселенная.].

Безусловно, это касается не только математики, а современные нейрофизиологические исследования с определённостью доказывают, что Пуанкаре был в своих предположениях прав.

В упомянутой статье он говорит, что его мышление разворачивается как бы на двух уровнях – на уровне «Я-сознательного» и на уровне «Я-бессознательного». И именно последнее – «бессознательное» – имеет ключевую роль в математическом творчестве (ну и не в нём одном, разумеется).

На первый взгляд это кажется абсурдным, но Пуанкаре приводит множество доказательных примеров. В частности, он рассказывает о том, как писал свою первую работу по автоморфным функциям (создание этой теории является одним из крупнейших его научных открытий).

Две недели он безуспешно бился над своим доказательством, садился за стол, исследовал большое число различных комбинаций, но так и не смог прийти к нужному решению. Однажды, после почти бессонной ночи, он, наконец, осуществил первый прорыв.

«Идеи теснились, – пишет Пуанкаре, – я чувствовал, как они сталкиваются, пока две из них не соединились, чтобы образовать устойчивую комбинацию».

Впрочем, это была лишь небольшая часть задачи. Нужно было что-то ещё, нечто большее, но Пуанкаре не понимал, как продвинуться дальше.

Пуанкаре отправился со своими знакомыми на запланированную геологическую экскурсию. Путешествие, как он вспоминает, заставило его переключиться и не думать о расчётах, над которыми он так настойчиво бился две предшествующие недели.

И вот уже на обратном пути, когда Пуанкаре садился в омнибус, встал на подножку… Внезапное озарение! Из-за необходимости продолжать разговор с попутчиками Пуанкаре не смог в тот момент ни записать, ни продумать своё открытие. Но у него возникло совершенно ясное ощущение, что правильный ответ наконец найден.

Впоследствии Пуанкаре проделал большой объём работы – осуществил дополнительные расчёты и сформулировал доказательство. Но это уже была, так скажем, техническая часть вопроса. Главное случилось там – на той горной тропе, когда Пуанкаре не вспоминал о проблеме, которую продолжал решать его мозг.

Фокус в том, что думать сознательно ему было и не нужно – его мозг уже был в достаточной степени озадачен соответствующим вопросом. Его мозг продолжал работать над задачей, а решил её именно в тот момент, когда сам Пуанкаре меньше всего о ней задумывался.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

В зависимости от выраженности умственной отсталости выделяют несколько степеней этой болезни – идиотию, имбецильность и дебильность.

2

фМРТ – современный метод нейрофизиологического исследования: функциональная магнитно-резонансная томография. Метод основан на регистрации уровня насыщения крови кислородом, вызванного изменением

интенсивности кровотока.

3

Этому вопросу я посвятил, возможно, бОльшую часть книги «Красная таблетка», потому что он, на мой взгляд, важен принципиально.

4

Не хочу, чтобы вы поняли меня превратно. Я не предлагаю вам перестать пользоваться Википедией. Нет, конечно. Но её, как и любой другой справочник, нужно использовать, но как подсказку, а вовсе не как источник фундаментальных знаний.

5

Большинство из нас знает об Анри Пуанкаре лишь потому, что Григорий Перельман доказал его гипотезу о том, что всякое односвязное компактное трёхмерное многообразие без края гомеоморфно трёхмерной сфере. Но Перельман лишь математически доказал эту гипотезу, Пуанкаре же её создал. Он, можно сказать, «увидел внутри собственной головы» то, как устроена наша Вселенная.

Купить: https://tellnovel.com/kurpatov_andrey/chertogi-razuma-ubey-v-sebe-idiota

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити