

УДК 159.922
ББК 88.2
Б51

Dean Burnett
THE IDIOT BRAIN

© Dean Burnett, 2016

First published in 2016 by Guardian Books, Kings Place, 90 York Way, London, N1 9GU and
Faber & Faber Limited Bloomsbury House, 74–77 Great Russell Street London WC1B 3DA.
All rights reserved

Иллюстрации на обложке — *П. Петров*

Бернетт, Дин.

Б51 Идиотский бесценный мозг: как мы поддаемся на все уловки и хитрости нашего мозга / Дин Бернетт; [пер. с англ. М. В. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. — (Просто о мозге).

ISBN 978-5-04-099494-6

Вам знакома ситуация, когда вы пришли на кухню, но забыли зачем? Когда вспоминаете, что хотели позвонить маме, но телефон оставили возле кофемашины? Или когда вам кажется, что вы всех поразили своей идеей во время собрания, но неделю назад вы предлагали ровно эту же мысль, и никто ее даже не услышал. За все эти парадоксы отвечает ваш мозг: он путает вас, склоняет к глупостям, но он же помогает вам становиться лучше и развиваться. Разобраться в его сложном характере поможет доктор Дин Бернетт, специалист по нейронаукам. От других ученых его отличает прекрасное чувство юмора — он выступает в жанре стендап и ведет научно-популярный блог под названием «Болтовня о мозге» (Brain Flapping) для The Guardian. В своей книге «Идиотский бесценный мозг» он предельно просто объясняет все, о чем вы догадывались, но не знали наверняка.

УДК 159.922
ББК 88.2

ISBN 978-5-04-099494-6

© Новикова М.В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- ♦ о страхе в ситуациях, где для этого нет никаких оснований — Глава 1
- ♦ о непростых свойствах сна — Глава 1
- ♦ о предательстве памяти — Глава 2
- ♦ об эгоцентричности наших воспоминаний — Глава 2
- ♦ о природе фобий и социальной тревожности — Глава 3
- ♦ о влиянии наследственности на уровень интеллекта — Глава 4
- ♦ об умных людях, которые делают глупости — Глава 4
- ♦ о связи слуха и осязания — Глава 5
- ♦ о положительных свойствах гнева — Глава 6
- ♦ о непредсказуемой природе юмора — Глава 6
- ♦ о том, зачем мы проявляем жестокость к другим людям — Глава 7
- ♦ о последствиях разрыва отношений — Глава 7
- ♦ о наших заблуждениях вокруг депрессий — Глава 8
- ♦ о механизме работы галлюцинаций и бреда — Глава 8

Посвящается всем, у кого есть мозг.
Жить с ним непросто.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
--------------------------	-----------

Глава 1

УПРАВЛЯЮЩИЙ МОЗГ	17
-------------------------------	-----------

Остановите книгу, я сойду!	19
----------------------------------	----

Для пудинга место найдется?	24
-----------------------------------	----

О сне, или о снах... или о спазмах, или об удушье, или о лунатизме	30
---	----

Это просто старый халат, а может быть, кровожадный маньяк с топором	40
--	----

Глава 2

ДАР ПАМЯТИ (СОХРАНИТЕ ЧЕК)	48
---	-----------

Зачем я сейчас сюда зашел?	49
----------------------------------	----

Эй, это же... ты! Из... оттуда... тогда...	59
--	----

Бокал вина, освежающий воспоминания	65
---	----

Конечно, я об этом помню, это же моя идея!	71
--	----

Где я?.. Кто я?	79
-----------------------	----

Глава 3

СТРАХ: И НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ 88

Что общего у четырехлистного клевера
и летающей тарелки? 90

Некоторые скорее подерутся с диким котом,
чем согласятся петь караоке 99

Пусть вам не снятся кошмары... если только вы на них
не повернуты 109

Ты замечательно выглядишь! Здорово,
когда люди не переживают из-за своего веса 119

Глава 4

СЧИТАЕШЬ СЕБЯ УМНЫМ, ДА? 125

Мой IQ равен 270... или какой-то другой большой
цифре 126

Профессор, а где же ваши брюки? 132

Дурак кричит, умный молчит 142

На самом деле кроссворды не держат ваш мозг в тонусе 148

Ты очень умен для такого коротышки 157

Глава 5

ВЫ ЖЕ ВИДЕЛИ, ЧТО БУДЕТ ЭТА ГЛАВА? 166

Хоть розой назови ее, хоть нет 167

Давай почувствуй шум 175

Иисус вернулся... в виде куска жареного хлеба? 181

Почему у вас уши горят 191

Глава 6**ЛИЧНОСТЬ: ТО, ЧТО ТЕСТИРУЮТ 203**

Ничего личного 205

Давай выпусти пар 214

Поверь в себя, и ты сможешь все... в пределах разумного 222

Хочешь сказать, это смешно? 231

Глава 7**ОБНИМЕМСЯ ДРУЖНО! 240**

У тебя на лице все написано 241

Кнут и пряник 249

Бедный разбитый мозг 258

Сила окружения 265

Я не злой — мой мозг злой 273

Глава 8**КОГДА МОЗГ ЛОМАЕТСЯ... 282**

Встреча с черным псом 285

Аварийное отключение 294

Мозг и наркотики 302

В любом случае реальность сильно переоценивают 311

ПОСЛЕСЛОВИЕ 323*Благодарности 324**Список литературы 325**Алфавитный указатель 342*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я начинаю эту книгу так же, как в большинстве случаев вступаю в беседу с незнакомцами: я приношу свои глубочайшие извинения.

Во-первых, простите меня, если моя книга вам не понравится. Угодить всем невозможно. Если бы я знал, как это сделать, то давно уже стал бы всенародно избранным повелителем мира. Или Долли Партон¹.

Эта книга посвящена тому, как наше нелогичное поведение обусловлено странными и причудливыми процессами, происходящими в нашем мозге. Лично мне кажется, что вещи, о которых я здесь рассказываю, бесконечно прекрасны. Вы знали, например, что память эгоистична? Скорее всего, вы считаете, что в памяти хранятся знания и точные записи о событиях из вашей жизни, но это не так. Ваш мозг часто изменяет и исправляет воспоминания, чтобы представить вас в лучшем свете, прямо как любящая мамаша, которая всем рассказывает, как чудесно ее малыш Тимми сыграл роль в школьном спектакле, даже если в действительности малыш Тимми стоял столбом, ковыряясь в носу и пуская слюни.

А как вам понравится тот факт, что стресс на самом деле повышает вашу трудоспособность? Это не чьи-то досужие домыслы: так работает нервная система. Один из самых распространенных способов создать стрессовую ситуацию и тем самым повысить

¹Долли Партон — крайне популярная в США певица в стиле кантри (здесь и далее цифрами обозначены сноски с примечаниями переводчика).

производительность — это тянуть с выполнением дела до последнего срока. Теперь, если последние главы этой книги внезапно окажутся лучше первых, вы будете знать почему.

Во-вторых, поскольку с формальной точки зрения это научная книга, простите меня, если вы ожидаете найти в ней исчерпывающее описание мозга и принципов его работы. Здесь этого нет. Дело в том, что я не принадлежу к «традиционному» научному кругу. В истории моей семьи я был первым, кто вообще задумался о поступлении в университет и не просто поступил туда, но окончил его и получил докторскую степень. Своей странной склонностью к наукам я настолько отличался от ближайших родственников, что начал задаваться вопросом: «Почему я такой?», и это привело меня к занятиям психологией и нейронауками¹. Я так и не нашел удовлетворительного ответа на свой вопрос, но зато начал серьезно интересоваться мозгом, принципами его работы и наукой в целом.

Наука — это детище человеческого разума. Люди в целом неряшливы, неорганизованны и нелогичны (во многом из-за того, что так работает человеческий мозг), и это отражается в научных текстах. Давным-давно кто-то решил, что научные тексты непременно должны быть серьезными и напыщенными, и с тех пор все словно зациклилось на этом. Большую часть своей профессиональной жизни я бросаю вызовы этому негласному правилу, и моя книга — это один из них.

В-третьих, простите меня, если, сославшись на эту книгу, вы внезапно проиграете спор со специалистом по нейронаукам. Науки о мозге очень изменчивы. На каждое утверждение, сделанное в этой книге, вы, скорее всего, сможете отыскать какое-нибудь новое исследование, которое опровергает его. Правда, в утешение тем, кто никогда раньше не читал научных текстов, я могу сказать, что то же самое относится совершенно к любой области современной науки.

¹Нейронауки (англ. neurosciences) — общее название всех наук, изучающих работу мозга и нервной системы, от психологии до неврологии и нейробиологии.

В-четвертых, простите меня, если вы считаете, что мозг — это нечто таинственное и не поддающееся описанию, находящееся на грани мистики, своеобразный мост между миром людей и сферами непознанного. В таком случае вам совершенно точно не понравится эта книга.

Не поймите меня неправильно, во всем мире действительно невозможно найти что-нибудь настолько же загадочное, как человеческий мозг; он невероятно интересен. Однако существует некое странное убеждение, что мозг «особенный», что он неподвластен критике, наделен какими-то исключительными качествами, а наши суждения о нем настолько ограничены, что едва затрагивают лишь мизерную часть его реальных возможностей. При всем уважении, это полная чушь.

Человеческий мозг — это всего лишь внутренний орган и в этом качестве представляет собой гремучую смесь привычек, личностных качеств, устаревших процессов и неэффективных систем. Во многом мозг стал жертвой собственного успеха. Прежде чем достичь современного уровня развития, он эволюционировал на протяжении многих миллионов лет, но в результате скопил огромное количество мусора. Этим он похож на компьютерный жесткий диск, забитый старым софтом и ненужными загрузками, которые мешают ему выполнять свои основные функции, подобно проклятым всплывающим окнам с предложением купить уцененную косметику на давно заброшенных сайтах — они появляются, когда вы всего-навсего пытаетесь проверить почту.

Короче говоря, мозг несовершенен. Может быть, он и является очагом сознания и двигателем всех наших переживаний, но, даже несмотря на эти почетные роли, он все равно невероятно плохо организован. Достаточно просто взглянуть на него, чтобы понять, насколько он чудной: он похож на мутировавший грецкий орех, желе из фильмов ужасов, отслужившую свой век боксерскую перчатку. Несомненно, он внушает уважение, но он далек от совершенства, а его недостатки влияют на все, что люди говорят, делают и чувствуют.

Несомненно, мозг внушает уважение, но он далек от совершенства, а его недостатки влияют на все, что люди говорят, делают и чувствуют.

Поэтому вместо того, чтобы уменьшать значение самых ярких странностей мозга или даже закрывать на них глаза, следует акцентировать на них внимание и даже воспевать. В моей книге речь пойдет

о многих невероятно забавных особенностях нашего мозга и о том, как они влияют на нашу жизнь. Кроме того, я расскажу о некоторых взглядах на работу мозга, которые оказались в корне неверными. Я надеюсь, что, закончив чтение, вы почувствуете себя увереннее и станете лучше понимать, почему окружающие (или вы сами) все время так странно себя ведут, а также получите полное право скептически относиться ко всякой псевдонаучной чепухе о мозге, которая в последнее время лезет из всех щелей. Преследуя эти высокие цели, я и писал эту книгу, если только к ней вообще применимы подобные пафосные слова.

И наконец, мои последние извинения связаны со словами одного моего бывшего коллеги. Он как-то заявил, что мою книгу опубликуют, только когда «ад замерзнет». Прости меня, Сатана. Наверное, это доставило тебе страшные неудобства.

Дин Бернетт, PhD (честное слово)

УПРАВЛЯЮЩИЙ МОЗГ

Как мозг постоянно допускает оплошности, управляя телом

Много миллионов лет назад не существовало механизмов, благодаря которым мы сейчас способны думать и рассуждать. Первая рыба, которая на заре времен выбралась на сушу, не терзала себя мучительными сомнениями, размышляя: «Зачем я это делаю? Здесь невозможно дышать, и у меня вообще нет легких, что бы они из себя ни представляли. Клянусь, никогда больше я не буду играть с Гэри в “правду или действие”»¹. Нет, до сравнительно недавнего времени мозг выполнял очень простую и понятную роль: всеми доступными средствами сохранял телу жизнь.

Очевидно, что мозг первобытного человека хорошо справлялся с этой задачей, потому что человечество как вид выжило и стало самой главной формой жизни на земле. С тех пор у людей развились сложные познавательные способности, однако функции, которые выполнял мозг первобытного человека, не потеряли своей значимости. Пожалуй, они стали даже еще важнее; способность рассуждать и разговаривать стоит не так уж многого, если при этом вы умираете от того, что просто все время забываете поесть или гуляете над пропастью.

¹«Правда или действие» — игра для больших компаний. Участники игры по очереди задают друг другу вопросы, как правило, личного характера. Человек, которому задан вопрос, обязан ответить на него правду. Если он не хочет отвечать, то должен выполнить желание автора вопроса.

Тело необходимо мозгу, чтобы его питать, а мозг необходим телу, чтобы его контролировать и заставлять делать то, что нужно. (На самом деле они связаны еще сильнее, чем следует из этого утверждения, но не будем пока углубляться в детали.) Поэтому в мозге протекает множество базовых физиологических процессов: контроль за работой внутренних органов, реакция на возникающие проблемы, удаление отходов. В общем, техобслуживание. За эти жизненно важные процессы отвечают ствол мозга и мозжечок. Иногда, чтобы подчеркнуть их примитивную природу, эти структуры называют «древний мозг», потому что даже в незапамятные времена, когда мы были еще рептилиями, они делали все то же самое. (Млекопитающие появились позднее всех других представителей жизни на Земле.) Напротив, все высшие функции, которые есть у современных людей, — например, сознание, внимание, восприятие, мышление, — обеспечиваются работой неокортекса, или новой коры («нео» на латыни означает «новый»). На самом деле все устроено сложнее, чем следует из названий этих мозговых структур, но удобства ради будем на них ориентироваться.

Итак, можно было бы рассчитывать, что древний мозг и неокортекс сработаются или хотя бы не станут мешать друг другу. Ну, хоть немного надеяться на это. Однако, если вы когда-нибудь работали под началом чрезмерно дотошного руководителя, то знаете, что это

Когда ваш формальный начальник менее опытен, чем вы, постоянно отдает дурацкие приказания и задает глупые вопросы, работать становится еще сложнее. Именно это неокортекс постоянно творит с древним мозгом.

бывает ужасно непродуктивно. А когда ваш формальный начальник менее опытен, чем вы, постоянно отдает дурацкие приказания и задает глупые вопросы, работать становится еще сложнее. Именно это неокортекс постоянно творит с древним мозгом.

Хотя, опять же, все не совсем так просто. Неокортекс гибок и отзывчив; древний мозг застыл в своих привычках. Все мы сталкивались с людьми, которые считают, что лучше знают, как надо делать, просто потому, что они старше,