

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 и шрифт на обложке *П. Петрова*

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. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-099940-8

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 978-5-04-099940-8

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Бернетт Дин

ИДИОТСКИЙ БЕСЦЕННЫЙ МОЗГ

Как мы поддаемся на все уловки и хитрости нашего мозга

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.11.2018. Формат 60х84^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,53.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-099940-8



9 785040 999408 >



В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одни клик до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, *обращаться по тел.:* +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

ЕКСМО.RU

новинки издательства



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 изо 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)