

КРИС НИБАУЭР

когнитивный нейropsychолог

УСПОКОИТЬ ТРЕВОЖНЫЙ МОЗГ

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ТРЕВОГИ
И САМОКРИТИКИ



Крис Нибауэр
Успокоить тревожный мозг.
Нейропсихологические
техники для освобождения
от тревоги и самокритики
Серия «Терапевтические
воркбуки. Прикладные книги
по психологии и самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73585123
К. Нибауэр. Успокоить тревожный мозг. Нейропсихологические
техники для освобождения от тревоги и самокритики: ООО
«Издательство «Эксмо»; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-243406-8*

Аннотация

Ваш главный враг – у вас в голове.

Мы живем в режиме постоянной многозадачности, сопровождаемом тревогой, стрессом и внутренним напряжением. Источником этого беспокойства часто становится наше эго: оно мешает выстраивать гармоничные отношения, усиливает

внутреннего критика и лишает нас способности по-настоящему радоваться жизни.

Перед вами уникальное руководство по развитию мозга, основанное на сочетании буддийской мудрости и современных открытий нейropsychологии. Когнитивный нейropsychолог, профессор Крис Нибауэр простым языком объясняет, как с точки зрения нейронауки работает наш мозг, почему мы застреваем в мыслях и эмоциях и как научиться управлять своим внутренним состоянием.

Эта книга поможет:

- распознавать и останавливать поток навязчивых мыслей;
- освободиться от тревоги и справиться с выгоранием;
- перестать зацикливаться на негативных эмоциях и чужих оценках;
- научиться жить в настоящем, а не застревать в воспоминаниях или беспокойстве о будущем.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение. Облака мыслей	8
Практика. Сила маленьких шагов	17
Пробуждение разума	19
Изучение расщепленного мозга	23
Уму нравится думать	27
Используй свой разум или он использует тебя	29
Практика. Дыхание	31
Левое полушарие мозга все портит	33
Упражнение. Какое следующее число?	35
Упражнение. Зачем очки?	37
Практика. «Незнающий» ум	38
Практика. История, которую я придумываю	40
Упражнение. Левое полушарие любит следовать правилам	42
Упражнение. Может ли быть правдой обратное?	47
Предвзятость подтверждения и «Я»	49
Упражнение. Выше среднего	52
Мотивированное рассуждение	55
Надевание маски	57
Практика. Притворитесь другим человеком	59
Логика и осознанность против лени левого полушария	61

Упражнение. Добро пожаловать в мир ленивого ума	62
Практика. Три способа получить доступ к лучшей логике	67
Неформальные ошибки	69
Упражнение. Человек или аргумент?	70
Осознанность	73
Практика. Укрепляйте свою осознанность	74
Левое полушарие мозга обманывается, правое полушарие становится мудрее	76
Упражнение. Ум верит тому, что видит	77
Рисование правым полушарием мозга	78
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Крис Нибауэр
Успокоить
тревожный мозг.
Нейропсихологические
техники для освобождения
от тревоги и самокритики

Chris Niebauer

The no Self, no Problem Workbook: Exercises & Practices
from Neuropsychology and Buddhism to Help You Lose Your
Mind

© 2022 by Chris Niebauer

© Кудряшев С. А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

*Способность думать о том, что не
происходит, – когнитивное достижение, которое*

требует эмоциональных затрат.

Мэтью А. Киллингсворт и Дэниел Т. Гилберт

Введение. Облака мыслей

Что самое странное в том, чтобы быть сознательным человеком?

Для меня – то, что большинству людей это вовсе не кажется странным. Когда мы задумываемся о том, что значит быть живым и сознательным в таинственной вселенной, у нас должна быть мотивация бегать по улицам, крича: «Я – сознательное существо!» Но мы этого не делаем. В повседневной жизни сознание кажется нам нормальным, заурядным явлением. В большинстве случаев его уникальность полностью остается незамеченной.

Возможно, это из-за того, что сознание прячется за облаками мыслящего ума. Когда я говорю «мыслящий ум», то имею в виду голос в вашей голове, который большую часть времени тратит скорее на интерпретацию воспринимаемого мира, а не на его действительное переживание. Мыслящий ум изначально был полезным инструментом для нашего выживания в процессе эволюции. Но сейчас он действует как препятствие, поскольку почти все мы живем, путая то, кем мы действительно являемся, с интерпретирующим голосом в нашей голове. Более того, я считаю, что такое ошибочное отождествление – причина практически всех несчастий, депрессий и тревог, которые мы когда-либо испытываем.

Однако это не обязательно должно быть так.

Согласно учениям буддизма, даосизма и некоторых школ индуистской философии, наша истинная сущность лежит далеко за пределами ограничений мыслящего ума. Недавние открытия в области нейробиологии наконец-то сошлись с этими древними идеями.

Я создал эту рабочую тетрадь, чтобы она послужила инструментом, который поможет вам проникнуть за пределы завесы мыслей и вновь соединиться с опытом, который я называю «чистым сознанием» – моментами, когда вы полностью живете в настоящем, не подчиняясь голосу в своей голове и не завися от него.

Как следует из названия, эта книга – спутница моей предыдущей работы «Нет эго, нет проблем. Что буддисты знали о мозге раньше всех ученых»¹. Не беспокойтесь, если вы ее еще не читали. Можете начать с рабочей тетради. Обе книги опираются на современные представления нейробиологии о левом и правом полушариях мозга. Левое полушарие постоянно интерпретирует мир и рассказывает истории, чтобы объяснить происходящее. Этот способ мышления иногда называют L-режимом, интерпретирующим или мыслящим умом. Обе половины мозга постоянно работают вместе в той или иной степени, но для простоты я часто буду называть этот способ мышления «левополушарным». Левое полушарие мозга создает и рассказывает истории, а затем

¹ Нет Эго, нет проблем. Что буддисты знали о мозге раньше всех ученых / Крис Нибауэр; пер. с англ. М. Юрлова. – М.: Бомбора, 2021. [Прим. ред.]

пытается решить проблемы, которые проистекают из них. В большинстве случаев для создания этих описаний оно использует язык.

Есть самая важная (и упускаемая из виду) история, которую рассказывает левое полушарие. Она – о вас, или о том, кем вы себя считаете. Примечательно, что открытия в области нейробиологии теперь предполагают, что история, которую мы рассказываем о себе (или то, что мы считаем своим «Я»), – иллюзия, хотя и *очень* убедительная. Как вы скоро увидите, именно мыслящий ум создает представление о «Я» вместе с большинством проблем (возможно, со всеми проблемами), с которыми мы сталкиваемся как люди.

Нейропсихология лишь недавно сделала открытие об иллюзорном «Я», но эта концепция была предметом лекции об *анатта* (или «отсутствии «Я»»), прочитанной Буддой две тысячи пятьсот лет назад. Многие считают это самым важным учением буддизма. Это откровение присутствует и в других восточных философиях, таких как индуизм, даосизм и джайнизм. Похожие идеи можно найти в более эзотерических традициях христианства, иудаизма и ислама. Известный суфийский поэт и мистик XIII века Руми также упоминает о потере чувства «Я»:

Хотя ты и проявляешься в земной форме,
твоя сущность – чистое Сознание...

...

Когда ты утратишь всякое чувство «Я»,

Оковы тысячи цепей растворятся².

Все эти традиции сходятся в следующем: когда «Я» оказывается иллюзией, становится ясно, что и созданные им проблемы – тоже иллюзии. Другими словами, большая часть наших ментальных страданий – это фабрикация, созданная и поддерживаемая нашим мыслящим умом.

Говорят, что некоторые ученики Будды сразу же прозрели после его лекции, но большинству из нас не так повезло. Мы долго неправильно связывали наше левополушарное мышление с чувством «Я», поэтому нам нужно немного больше времени, чтобы развеять эту иллюзию и проблемы, которые она создает. На самом деле изучение идеи «не-Я» может стать лишь еще одной мыслью в вихре хаоса суждений в нашем уме.

Эта книга направлена на то, чтобы исследовать мыслящий ум и продвинуться к нашей конечной цели – собрать воедино все, кем мы являемся (мозг, тело, эмоции и многое другое), и жить в тайне и чуде ясности сознания.

Конечно, чтобы понять мыслящий ум и выйти за его пределы, мы не можем использовать мыслящий ум – по крайней мере, не должны применять только его. В то же время мы не можем перестать думать, как бы нам этого ни хотелось. Однако мы в состоянии открыть дверь к другому виду

² Rumi, «We Can See the Truth in Your Eyes», in Rumi: In the Arms of the Beloved, trans. Jonathan Star (New York: Penguin, 1997), 3.

познания, которое больше основано на опыте и привязано к настоящему моменту.

Эта книга предлагает ряд упражнений и практик, которые помогут вам в этом. Упражнения покажут, как работает мыслящий ум, как он создает проблемы в вашей жизни. Покажут, что он часто не так умен, как «думает» сам. Практики помогут вам выйти за пределы ума. Слово «*практика*» означает действия, которые нужно совершить, а не обдумывать, а также вещи, которые невозможно сделать идеально. Левое полушарие мозга раздражается из-за этого, потому что предпочитает совершенство (и, конечно же, имеет собственное представление о том, что это такое!). *Практика* также подразумевает постоянный важный аспект: вы никогда не будете «готовы». Кроме того, когда речь идет о практике, опыт гораздо важнее мышления. Левое полушарие мозга будет говорить вам, что эти практики глупы. Оно будет пытаться предсказать их результаты и остановить процесс, чтобы защитить себя и свои иллюзии. Это нормально, оно просто делает то, для чего было создано. Но важно действительно *выполнять* эти задания, даже если они кажутся очевидными. Буддизм учит нас важности непосредственного опыта, когда речь идет о прозрении и изменении. Мы знаем это и из спорта. Не нужно думать о том, как улучшить свой удар в гольфе. Вы банально должны его сделать. Простое размышление о наших мыслительных проблемах никуда не приведет.

У большинства людей мысли принимают форму языка.

Мы переживаем их как голос в нашей голове, словно разговариваем сами с собой. Язык имеет основополагающее значение в нашей жизни. Мы общаемся друг с другом и используем технологии – от простых, таких как письменность, до сложных, таких как видео в Интернете, чтобы расширить охват нашего языка во времени и пространстве. Язык – центральный инструмент в создании вымышленного «Я». Левая половина мозга выполняет большую часть этой работы, поскольку именно она отвечает за обработку языка. При этом левое полушарие часто отвлекает нас от нашей непосредственной физической реальности, рассказывая истории обо всем и всех. Большинство этих описаний касаются прошлого или будущего. Левое полушарие мозга не любит непосредственность настоящего.

В этой книге мы будем исследовать использование языка умом. Пока лишь уверенно скажу, что левое полушарие мозга поддерживает иллюзию «Я» в основном благодаря своему увлечению словами (возможно, даже зависимости от них). Вероятно, мы можем использовать язык и как инструмент для обретения доступа к «не-Я». Некоторые практики, описанные в этой книге, будут заключаться в изменении нашего языка, чтобы точнее описывать нашу реальность. Я не утверждаю, что одно лишь изменение языка решит все проблемы, но убежден, что мы можем использовать его для расширения нашего ограниченного понимания «Я».

Мы знаем, что часть мозга, которая задействуется при об-

щении с другими, – это та же часть, которая активируется, когда мы разговариваем с самими собой³. Эта небольшая часть левого полушария называется «центром Брока». Непрерывающийся гул наших мыслей может казаться безобидной, но надоедливой мухой. Однако гул становится неиссякаемым источником беспокойства, депрессии и страданий, если мы относимся к своим мыслям серьезно. С другой стороны, если научиться воспринимать свои мысли как безличные электрохимические реакции, происходящие в нашем мозге (часть из которых полезна, а часть – нет), мы начнем освобождаться от страданий, которые они вызывают. Эволюция человека в значительной степени выиграла от нашей способности размышлять о прошлом и предвидеть худший из возможных будущих вариантов. На протяжении веков было важно серьезно относиться к каждой мысли, даже если это усложняло жизнь. Сегодня выживание человека выглядит иначе, чем в то время, когда развивалось наше левое полушарие мозга. Возможно, следующим шагом в нашем эволюционном путешествии будет изменение наших отношений с собственным мыслящим умом к лучшему. Мы не отключим программы левого полушария, но научимся интегрировать их в понимание правого полушария. Объединяя оба полушария, мы возвращаемся домой, к ясному созна-

³ Alain Morin, «Self-Awareness Part 2: Neuroanatomy and Importance of Inner Speech», *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 12 (December 2011): 1004–1017.

нию.

Наконец, я хочу четко заявить, что эту книгу не стоит считать типичным трудом по когнитивной науке – междисциплинарной области, объединяющей философию, нейробиологию и психологию. Когнитивная наука зародилась только в 1960-х годах и фокусируется на мыслящем уме и его деятельности (*когниции*). По определению психолога Ульрика Найссера, когниция – это «процессы, посредством которых сенсорная информация преобразуется, редуцируется, обрабатывается, хранится, восстанавливается и используется». Современная когнитивная наука четко понимает, что наши мысли – не идеальное отражение реальности, а скорее преобразованные интерпретации. Для большинства людей принятие этой идеи – большой шаг. Я надеюсь, что книга поможет легче прийти к этому. В любом случае, *пожалуйста, не пытайтесь заучивать что-либо из этой книги, суть не в этом.*

Я намеренно упростил концепцию левого полушария мозга (интерпретирующего ума, мыслящего ума) до чего-то, что можно ясно видеть и с чем можно работать, чтобы облегчить страдания и повысить наше сознание и благополучие. В моей собственной жизни слияние нейробиологии с буддийской мудростью и практикой привело к расцвету глубокого мира, понимания, радости и постоянного любопытства. Я считаю это величайшим даром своего существования. Надеюсь предложить вам несколько ключей, которые откроют подоб-

ные двери и в вашей жизни.

Прежде чем мы отправимся в путешествие, я хочу предложить вам простую практику: сосредоточиться на том, чтобы делать меньше. В маленьких шагах заключена большая сила.

Практика. Сила маленьких шагов

Как часто вы принимали решение изменить что-то в своей жизни и ставили перед собой, казалось бы, реалистичную цель, но через несколько недель или месяцев обнаруживали, что все пошло наперекосяк? Чистить зубы, питаться более здоровой пищей, заниматься спортом, уделять время хобби или творческому проекту – хотите что-то сделать? Делайте меньше.

Левое полушарие мозга любит планировать и беспокоиться. Порой, когда вы решаете что-то изменить, ум активизирует всевозможные саморазрушительные мысли и истории: «Мне никогда не удавалось удержать сброшенный вес», «Осознанность просто не работает для меня». Так левое полушарие мозга пытается контролировать и защищать вас, оно не делает ничего плохого. Но есть способ обойти постоянно занятый мыслями ум, чтобы вы могли добиться устойчивого прогресса. Вместо того чтобы ставить перед собой цель медитировать по часу в день, решите сделать всего один осознанный вдох. Вместо того чтобы садиться с намерением вдумчиво пообедать, сделайте один осознанный глоток. Вместо того чтобы планировать чистить зубы каждый день, скажите себе, что почистите один зуб. Серьезно.

Левое полушарие мозга сочтет любое из этих мелких действий «бессмысленным» и, скорее всего, откажется от ре-

зультата. Ну-ну. Один зуб. Давай, развлекайся. И все же: как только вы достали зубную щетку и приступили к этому зубу, память тела и весь мозг поймут, что вам лучше закончить начатое дело. Выполнение крошечного шага ничего не будет стоить, а зачастую поможет преодолеть препятствия в виде планирования, прогнозирования и негативных мыслей – настоящих врагов прогресса. Просто сделайте самое маленькое, что можете, и посмотрите, что произойдет.

Начиная работу, подходите к делу с идеей, что маленькие шаги способны привести к большим изменениям.

Пробуждение разума

Что вы делаете, когда встречаете нового друга? Возможно, договариваетесь о встрече за чашкой кофе, чтобы лучше познакомиться, и устраиваетесь в уютных креслах в глубине кафе. С чего вы начинаете? Конечно, с историй. Вы можете рассказать друг другу, где выросли, чем зарабатывают на жизнь ваши родители или как вас воспитывали. Вы можете рассказать о своем образовании или карьерном пути, а также более свежие истории о вашем браке, детях и т. д. Ваш новый друг, вероятно, будет делать то же самое. Даже короткий разговор в таком ключе способен привести к ощущению близости и взаимопонимания между людьми. Мы верим, что именно такие факты делают нас теми, кто мы есть. Каждый из нас рассказывает историю о себе.

Это «Я» – центральная фигура в историях, которыми мы делимся в кофейнях, на работе и, самое главное, в наших собственных мыслях, снова и снова. «Я» – это история, созданная замечательным левым полушарием мозга. Но, подобно обоюдоострому мечу, величайшее достижение мыслящего ума привело также к его сокрушительному падению, поскольку практически все психические страдания, которые мы когда-либо испытывали, можно проследить до идеи «Я».

Именно здесь Будда и другие внесли непревзойденный вклад в наш вид, который не имеет себе равных в современ-

ном эволюционном периоде. Они показали нам, что представление о «Я», созданное мыслящим умом, на самом деле является иллюзией. Они показали, что осознание этой иллюзии – ключ к уменьшению (если не устранению) наших страданий.

Безусловно, это смелое утверждение. Я подробно рассматриваю его в своей предыдущей книге «Нет Эго, нет проблем». Это основа для упражнений и практик, описанных в рабочей тетради. Они направлены на то, чтобы разоблачить иллюзию и помочь вам ощутить ясное сознание как отсутствие «Я».

Прежде чем мы начнем, давайте рассмотрим, как нейропсихология непреднамеренно обнаружила вымышленное «Я».

Если вы представите человеческий мозг, то, скорее всего, вспомните об одной из его ключевых особенностей: он состоит из двух зеркально отраженных половин. Эти половинки соединены набором из 800 миллионов нервных волокон, которые называются мозолистым телом (*corpus callosum*). В 1960-х годах группа врачей и исследователей, стремившихся смягчить последствия тяжелой эпилепсии, выдвинула теорию о том, что судорожная активность передается из одной части мозга в другую именно по мозолистому телу. Врачи Роджер Сперри и Майкл Газзанига полагали, что будет легче контролировать приступы, перерезав этот «мостик». Они оказались правы. В 1981 году Сперри получил Нобелевскую

премию за эту работу.

Одним из результатов этих операций стало то, что исследователи получили доступ к группе пациентов, у которых левая и правая половины мозга были разделены, но полностью функционировали. Таких людей называли пациентами с расщепленным мозгом. В норме каждая часть мозга непрерывно взаимодействует со своей второй половиной, даже когда то или иное полушарие берет на себя ведущую роль в выполнении определенных задач. Теперь стало возможным изучать работу каждой части мозга по отдельности. До того, как получить доступ к этой группе пациентов, ученые очень мало знали о том, что делает каждое полушарие и как они работают вместе. Впервые они смогли получить представление о независимом функционировании двух половин.

То, что они обнаружили, было революционным. Их эксперименты помогли в раскрытии роли левого полушария мозга в рассказывании историй мыслящим умом – тем самым аналитическим умом, который создает устойчивую историю о «Я». Работа Газзаниги в 1960-х годах заложила основу для идеи о том, что «Я» существует не так, как мы думаем⁴. К 1990-м годам сам Газзанига был резок в высказываниях на эту тему, начав свою книгу «Прошлое разума» (The Mind's Past) с главы под названием «Вымышленное «Я»» (The

⁴ Michael S. Gazzaniga and Joseph E. LeDoux, *The Integrated Mind* (New York: Plenum Press, 1978); Michael S. Gazzaniga, *Social Brain: Discovering the Networks of the Mind* (New York: Basic Books, 1987).

Fictional Self)⁵.

Достаточно легко согласиться с тем, что мы рассказываем истории, когда сидим в кафе и знакомимся с кем-то новым. Мы, вероятно, осознаем, что ни одна из этих историй не может быть полностью «правдивой». Хотя бы потому, что все они основаны на нашем субъективном опыте. Мы знаем, что рассказы могут меняться, что важны интерпретации и контексты. Таким образом, мы можем согласиться с тем, что даже правдивые истории – это в лучшем случае своего рода откровенные выдумки. Однако мы не сомневаемся в том, что человек, рассказывающий историю (чужое «Я», сидящее напротив нас), реально существует. Идея о том, что «Я» – это вымысел, кажется, противоречит самому нашему опыту. Если «Я», рассказывающее историю о «себе», ненастоящее, что это значит? Если задуматься об этом даже на несколько мгновений, может возникнуть своего рода экзистенциальное головокружение, а также лавина вопросов, на которые нет ответов.

⁵ Michael S. Gazzaniga, *The Mind's Past* (Oakland, CA: University of California Press, 1998).

Изучение расщепленного мозга

Все входные и выходные данные из правой половины тела обрабатываются левым полушарием мозга – и наоборот. На сегодняшний день науке еще предстоит выяснить, почему это так, но это относится ко всему организму, включая наше зрение. Левая половина того, что мы видим, обрабатывается правой частью мозга, а правая половина направляется в левую часть.

Газзанига определил, что левое полушарие мозга создает объяснения и соображения, помогающие разобраться в происходящем⁶. Левое полушарие выступает в роли «интерпретатора» реальности. Однако, когда связь между двумя половинками была разорвана, он смог увидеть, что левое полушарие продолжало создавать истории – зачастую совершенно *неправильными* способами. Это открытие должно было потрясти мир, но большинство людей даже не слышали о нем. Чтобы лучше понять, как работает разделенный мозг, давайте рассмотрим подробнее некоторые из этих исследований и их результаты.

В одном из ранних исследований Газзанига показал пациенту с расщепленным мозгом два изображения. Изображение куриной лапки – только левому полушарию, а изобра-

⁶ Michael S. Gazzaniga, *The Bisected Brain* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1970).

жение снежного пейзажа – только правому полушарию. Затем он продемонстрировал несколько изображений одновременно обоим полушариям. Пациента спросили, какая картинка больше всего похожа на исходные изображения (куриная лапка слева и снежная сцена справа). Каждое полушарие мозга сработало идеально. Правое полушарие (используя левую руку) указало на изображение лопаты для уборки снега, в то время как левое полушарие (используя правую руку) указало на изображение курицы. Затем все стало еще интереснее.

Экспериментатор задал пациенту простой вопрос: «Почему ваша левая рука указывает на лопату для уборки снега?» Имейте в виду, что экспериментатор, разговаривая с пациентом с расщепленным мозгом, обращался только к левому полушарию, потому что оно управляет речью. Левое полушарие должно было сказать: «Я давно не разговаривал с правым полушарием, я не знаю, почему оно делает то, что делает, левой рукой». Но этого не произошло. Без колебаний левое полушарие ответило: «О, это просто. Куриная лапка – часть курицы, и нужна лопата, чтобы вычистить курятник». Пациент заявил это с абсолютной уверенностью. Вот что самое важное в этом: говорящее левое полушарие мозга легко выдало правдоподобное и связное, но *совершенно неверное* объяснение, основанное на имевшихся у него данных.

В другом примере исследователи представили слово «гуляй» только правому полушарию мозга пациента. Пациент

немедленно отреагировал на просьбу, встал и направился к выходу из фургона, в котором проводился тест. Когда левое полушарие мозга пациента спросили, почему он встал, чтобы пройтись, прозвучало правдоподобное, но *совершенно неверное* объяснение: «Я иду в дом за кока-колой». В другом упражнении правому полушарию мозга представили слово «смеяться». Пациент начинал смеяться. Когда его спросили, почему он смеется, его левое полушарие ответило шуткой: «Ребята, вы приходите и проверяете нас каждый месяц. Вот это способ зарабатывать на жизнь!» Помните, правильным ответом здесь было бы: «Я смеялся, потому что вы меня об этом попросили».

На мгновение задумайтесь о значении описанного. Левое полушарие просто придумывало интерпретации или истории для событий таким образом, чтобы они имели смысл именно для этой части мозга («для очистки курятника нужна лопата»), или как если бы оно руководило действиями («я встал, потому что мне нужно было выпить», «я рассмеялся над собственной шуткой»). Ни одно из этих объяснений не было верным, но это не имело значения для интерпретирующего ума, убежденного, что его объяснения были правильными.

Изучая расщепленный мозг, исследователи продемонстрировали его способность и склонность придумывать историю, которая обоснована имеющейся информацией. Нет никаких оснований полагать, что истории о самом себе и о

озабоченности мозга печальями, заботами и проблемами – не более чем правдоподобные вымыслы, базирующиеся на неполной информации. В этом заключается мощная возможность изменить наше отношение к этому вымышленному «Я» и работать с ним, чтобы облегчить наши страдания и вести более счастливую и полноценную жизнь.

Уму нравится думать

Возможно, вы слышали, что в среднем у человека возникает до шестидесяти тысяч мыслей в день, большинство из которых либо повторяющиеся, либо негативные. Это популярное открытие трудно подтвердить, но оно *кажется* правдоподобным и, вероятно, именно поэтому так широко распространено. В любом случае это число, по-видимому, подтверждает перегрузку, которую испытывает большинство из нас, когда речь заходит о безостановочной обработке левым полушарием мозга. Мы проводим огромное количество времени в собственных мыслях и негативном разговоре с самими собой. Мы охвачены тревогой, всматриваемся в горизонт в поисках событий, которые, возможно, никогда не произойдут. Или подвергаем себя самонаказанию за то, что произошло в прошлом. Более того, большая часть этих процессов происходит неосознанно, когда мы занимаемся другими делами.

На самом деле исследования гарвардских ученых Мэтью А. Киллингворта и Дэниела Т. Гилберта показывают, что большую часть времени мы не думаем о том, что делаем. В своей статье «Блуждающий разум – это несчастный разум» (A Wandering Mind Is an Unhappy Mind) они объясняют, что наш разум блуждает около 50 процентов времени, в течение которого мы бодрствуем. Таким образом, мы не жи-

вем в реальности половину своей жизни, и эта склонность нашего разума блуждать делает нас значительно менее счастливыми⁷.

⁷ Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», Science 330 (November 2010): 932.

Используй свой разум или он использует тебя

Цель этой рабочей тетради – проверить следующую истину: вы – это *не* история в вашей голове, а нечто гораздо большее (даже если вы не знаете точно, что это такое). Давайте глубже рассмотрим мыслящий разум. Будем надеяться, что чем лучше мы поймем его функционирование, тем больше сможем дистанцироваться от левополушарного представления о «Я». Разум подобен компьютерной программе, в которой есть кое-что от генетики и кое-что от культуры. Частично цель этой программы – убедить вас идентифицировать себя с ее собственными правилами, наблюдениями и импульсами. Но ваше истинное сознание выходит далеко за ее рамки. На мой взгляд, настоящий вы больше похожи на энергию, которая питает компьютер.

Давайте попробуем ощутить (пусть даже всего на несколько секунд) ясное сознание, о котором я говорю. В этом поможет практика осознанности. Вы, вероятно, слышали об осознанности, поскольку сейчас это довольно популярная концепция, хотя в некотором смысле ее название несколько неверно. (Более подходящим словом было бы «бездумность».) Позвольте мне пояснить, что одно из определений *разума* – «система мышления и обработки информации ле-

вым полушарием», о которой я говорил и за пределы которой мы хотим заглянуть. Другое состояние больше соответствует правому полушарию мозга. Его я называю ясным сознанием. Это состояние, которое другие часто именуют осознанностью.

Практика. Дыхание

В настоящее время широкий спектр научных исследований подтверждает то, чему многие духовные системы учили на протяжении тысячелетий: дыхание обладает способностью успокаивать мыслящий разум и открывает дверь к ясному сознанию⁸.

Существует бесчисленное множество дыхательных упражнений и техник, которые можно использовать для достижения различных состояний бытия, но все они основаны на основополагающей практике уделения внимания дыханию (а иногда и манипулирования им).

Попробуйте выполнить следующее упражнение прямо сейчас, прежде чем читать дальше.

Где бы вы ни находились, сделайте глубокий вдох. Затем медленно выдохните. Сосредоточьте свое внимание только на дыхании. Сделайте еще один медленный вдох. Медленно выдохните. Когда закончите, пассивно прислушайтесь к звукам вокруг вас.

И снова я настоятельно рекомендую вам сделать это сейчас, прежде чем читать дальше. Вы должны прочувствовать практику, чтобы выйти за пределы мыслящего ума. Недоста-

⁸ Andrea Zaccaro et al., «How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing», *Frontiers in Human Neuroscience* 12 (September 2018), <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>.

точно просто думать об этом.

Настраиваясь на ощущение своего дыхания даже на короткий миг, вы подключаетесь к сознанию за пределами мыслящего ума. Большинство людей чувствуют себя в мыслящем уме как дома. Ясное сознание – место, которое они посещают редко, и им может быть даже страшно или некомфортно находиться там. Но, если вы сможете получить доступ к ясному сознанию в правополушарной области и чувствовать себя как дома, это поможет вам достичь глубокого благополучия в повседневной жизни. Можно сделать «не-Я» своим домом, а «Я» – местом, которое вы иногда посещаете.

Один из способов уменьшить влияние мыслящего разума – научиться сомневаться в нем. Давайте посмотрим, так ли умен ваш мыслящий разум, как он вам говорит.

Левое полушарие мозга все портит

Ваш разум выносит суждения каждый божий день. *Это скучно. Я слишком много съел на завтрак. Здесь холодно. Этот парень выглядит жутковато.* Они появляются, казалось бы, из ниоткуда, и мы почти (или совсем) не можем их контролировать. Какие суждения всплывут? Какими будут их тон и интенсивность? Вероятно, все будет зависеть от вашего прошлого опыта, вашей социальной обусловленности и, возможно, даже от вашей генетической структуры. Но вот что следует учитывать: подавляющее большинство этих суждений (если не все) неоригинальны. Они больше похожи на отражение того, что кто-то другой сказал, подумал или почувствовал. Итак, если ни одна из ваших мыслей не оригинальна, можете ли вы вообще считать их своими? Действительно ли вы думаете, если не контролируете свои мысли и не изобретаете их? Это то, о чем уже давно знали мистики Востока.

Вынося суждения и создавая интерпретации, разум подобен гадалке, которая всегда придумывает историю, объясняющую, что должно произойти и почему. Ученые-когнитивисты изучали, как разум сначала создает теорию о реальности, а затем пытается подтвердить ее, часто игнорируя или дискредитируя любую информацию, которая могла бы опровергнуть теорию. Это то, что называется предвзятостью под-

тверждения⁹. Давайте посмотрим, как это происходит.

⁹ Raymond S. Nickerson, «Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises», *Review of General Psychology* 2, no. 2 (June 1998): 175–220, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175>; Peter C. Wason, «On the Failure to Eliminate Hypotheses in a Conceptual Task», *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 12, no. 3 (1960): 129–140, <https://doi.org/10.1080/17470216008416717>. (Хотя в этом исследовании не использовался термин «предвзятость подтверждения», оно было первым, в котором эта концепция рассматривалась на примере, очень похожем на представленный здесь.)

Упражнение. Какое следующее число?

Какое следующее число в этой последовательности?¹⁰

2, 4, 6, _?

Вы только что услышали ответ 8 словно из ниоткуда? Ваш разум создал теорию («число вариантов увеличивается на два с каждым разом») и просто предположил, что она верна. Откуда вы знаете, что она верна, если вы хотите доказать ее правильность? А вдруг ответ равен 4, а затем 2 (создавая последовательность 2, 4, 6, 4, 2)? А вдруг может быть 2, 4, 6, 1000, и правило просто состоит в том, что следующее число должно быть больше предыдущего? Обратите внимание вот на что: когда у разума возникает идея, он выкрикивает то, что, по его мнению, является определенным ответом, а затем ищет доказательства, подтверждающие это. Именно это Газзанига и заметил в своих экспериментах с пациентами с расщепленным мозгом: левое полушарие выдает свою интерпретацию, основанную на ограниченном количестве фактов, а затем верит в нее безоговорочно.

Левому полушарию не требуется почти никакой когни-

¹⁰ Peter C. Wason, «On the Failure to Eliminate Hypotheses in a Conceptual Task», The Quarterly Journal of Experimental Psychology 12, 129–140. Peter C. Wason, «Reasoning about a Rule», Quarterly Journal of Experimental Psychology 20, no. 3 (August 1968): 273–281, <https://doi.org/10.1080/14640746808400161>.

тивной энергии, чтобы придумать «правильный» или правдоподобный ответ, а затем подтвердить его. Так часто происходит с левым полушарием. Обратите внимание, что при выполнении каждого из следующих упражнений ответ часто просто всплывает в голове без каких-либо усилий с вашей стороны. В данном случае ответ, вероятно, пришел в языковой форме – в виде слова восемь. В других случаях это может проявляться в виде картинки или даже эмоции, телесного ощущения.

Это упражнение было преобразовано в классное занятие¹¹.

¹¹ К. Н. Grobman, (2003). Confirmation Bias: A class activity adapted from Wason's 2–4–6 Hypothesis Rule Discovery Task. Retrieved from: http://www.DevPsy.org/teaching/method/confirmation_bias.html.

Упражнение. Зачем очки?

Джо заходит в ресторан, садится за столик и вдруг вспоминает, что оставил очки в машине. Он извиняется и уходит за ними.

Вопрос: Зачем Джо нужны очки?¹² Не читайте дальше, пока в голове не появится ответ.

Возможно, чтобы читать меню, – просто пришло на ум – или скорее из ума.

Затем подумайте о следующем: вы действительно нашли ответ или это просто произошло без каких-либо усилий? Это трудно заметить, но у разума есть привычка рассказывать историю, отвечая на любой вопрос, или давать ответ, основанный на том, что он считает вероятным, или на прошлом опыте (мы вернемся к важности памяти в одной из следующих глав). Правильный ответ на вопрос, зачем этому вымышленному персонажу Джо нужны очки, таков: «Мой разум не знает». Однако эта мысль редко возникает. Было бы странно, если бы это было так.

¹² R. C. Schank and R. Abelson, R. Scripts, Plans, Goals, and Understanding. (Hillsdale, NJ: Earlbaum Assoc., 1977).

Практика. «Незнающий» ум

Возможно, вы слышали о дзенской практике, которая называется «незнающий» ум. Простой способ добраться до этого «незнающего» ума – рассмотреть вопрос, на который невозможно ответить. Как, например, в известном примере: каков звук хлопка одной ладони? Даже когда мы пытаемся осмыслить эту загадку, мы не можем помешать мыслящему разуму автоматически делать предположения, суждения и интерпретации. Однако, испытывая дискомфорт от вопроса, на который нет ответа, мы можем начать дистанцироваться от собственного разума. Эта дистанция проявляется в виде неуверенности в левом полушарии мозга.

Если у вас возникают трудности с началом этой практики, попробуйте задать себе несколько экзистенциальных вопросов, на которые разуму сложнее ответить на автопилоте. Спросите себя: «Откуда мы пришли?» Или: «Что происходит, когда мы умираем?» Эти вопросы предназначены для того, чтобы помочь вам разобраться в том, что такое «незнающий» ум. Они вносят непосредственность в настоящий момент, где вы больше не зависите от объяснений в поисках готовых ответов.

Подобное положение крайне неудобно для левого полушария мозга. Оно может даже начать кричать на вас. В таком случае спокойно напомним себе, что вам ничего не угрожа-

ет. Не забывайте дышать. Когда вы привыкнете к незнанию, то сможете применить эту практику к беспокойствам, возникающим в вашем сознании. Например, когда вы слышите, как разум говорит: «Я беспокоюсь, что может произойти XYZ», вы можете напомнить себе, что этот разум не знает, что произойдет в действительности.

Когда мы допускаем для себя вероятность незнания, мы начинаем воспринимать мир в настоящий момент таким, какой он есть, а не таким, каков он в наших суждениях или ожиданиях. Поначалу это может показаться незначительным различием, но оно дает представление о страданиях, причиняемых левым полушарием. Когда мы пребываем в неведении, то поражаемся ощущениям, возникающим в данный момент.

Доведенное до крайности, это ощущение присутствия может приблизить нас к восхитительному существованию, в котором мы настраиваемся на величайшую тайну с каждым звуком, прикосновением и каждым вкусом. Каждое переживание способно вызвать прозрение величайшего масштаба. Когда разум не знает, мы можем в полной мере оценить то, чего большинство людей даже не замечают, потому что они уже «знают», на что это переживание похоже. Можно подумать, что такой образ жизни предназначен для немногих избранных мистиков, святых или поэтов, но это не так. Вы тоже можете там жить.

Практика. История, которую я придумываю

Интерпретирующий разум отчаянно хочет, чтобы все имело смысл и вписывалось в историю. Так жизнь кажется проще, более предсказуемой и менее болезненной. Мы будем из кожи вон лезть, чтобы заполнить пробелы в нашем незнании о ситуации, и мысленно привести ее к удовлетворительному завершению у себя в голове.

Мы будем представлять себя и других в качестве одномерных персонажей нашей истории: героя, жертвы или злодея. Здесь нам не нужно переживать свои чувства или анализировать, что происходит на самом деле. Мы можем быть правы и справедливо поступать именно так, как это нравится левому полушарию мозга.

Левое полушарие умеет молниеносно превращать факты в истории. Например, представьте, что в раковине есть грязная посуда. Я говорю себе, что в этом доме никто ничего не делает, кроме меня! Я одновременно и герой, и жертва в этой небылице, я чувствую себя праведником. И в тот момент, когда я верю, что прав, я чувствую себя несчастным. О-о-о!

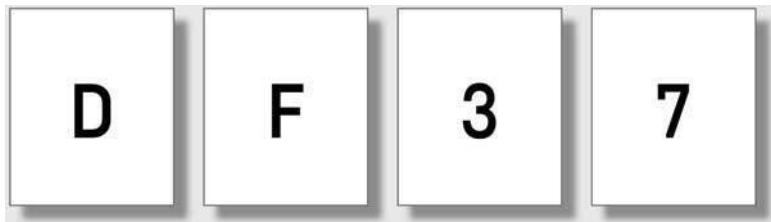
Попрактикуйтесь в подчеркивании этих вымышленных историй и ролей персонажей, говоря: «История, которую я придумываю, это...» Такой простой способ снимает некоторые защитные барьеры. Вы можете делать это, когда откро-

венно делитесь своим мнением с семьей дома или коллегами по работе. Говоря: «История, которую я придумываю, это...», мы создаем пространство между собой и правдой. Так мы используем язык немного точнее с точки зрения описания мира и нашего места в нем. Это позволяет левому полушарию быть умным и сказать: «О да, я знаю все об историях – они выдуманы, иногда основаны на реальных событиях, и часто в них есть какая-то метафора или урок. Но они ненастоящие». Внезапно история о том, как вы становитесь жертвой, когда дело доходит до грязной посуды, кажется уже менее грубой. Возможно, даже чуть-чуть глупой. Вуаля – вы используете свой рассказывающий ум, но не верите в его обман. Вы позволяете себе отстраниться от этого.

Упражнение. Левое полушарие любит следовать правилам

Есть еще одна головоломка, которая показывает склонность левого полушария делать прогнозы, которые не всегда оказываются верными¹³. Для решения этой задачи посмотрите на четыре карточки ниже. Представьте, что они находятся перед вами. На каждой из них с одной стороны цифра, а с другой – буква. Первые две карточки выложены буквами вверх, следующие две – цифрами вверх. Ваша задача: проверить правило «Если на одной стороне карточки есть буква D, то на другой написано 3».

Какие две карточки вы перевернете, чтобы проверить это правило? Не читайте, пока не выберете две.



¹³ Jerome H. Barkow, Leda Cosmides, and John Tooby, eds., *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (New York: Oxford University Press, 1995), 181–184.

Д и 3? Как и большинству людей с обусловленным умом, эти варианты, вероятно, просто пришли вам в голову. Двойка имеет смысл. Если вы перевернете ее и увидите цифру 3, у вас будут некоторые доказательства того, что правило работает. Тогда ваш мыслящий разум подскажет кратчайший очевидный способ подтвердить эту истину: перевернуть цифру 3, чтобы увидеть, есть ли цифра 2 на обратной стороне.

Однако вы ничего не узнаете, перевернув цифру 3. Если вы найдете там G, правило все равно может быть верным. Ведь оно гласит, что если на одной стороне есть D, то на другой есть 3. Это все равно что сказать: если Джим изменяет своей жене, то он не платит налоги. Но обратного может и не быть: Джим вполне мог бы быть хорошим семьянином, не платящим налоги.

Правильный ответ на задание – перевернуть карточку 7, так как это единственный способ точно проверить правило с помощью представленных карточек. Если вы перевернете карточку 7 и найдете букву D, то докажете, что правило неверно. Если вы перевернете его и обнаружите другую букву, правило по-прежнему будет условно верным.

Левое полушарие мозга не очень хорошо справляется с решением такой абстрактной головоломки, потому что большая часть его сорокатысячелетней эволюции была сосредоточена на более практических вопросах выживания – перехитрить хищников или не доверять врагам. Работа мозга

улучшается, когда задача заключается в том, чтобы распознать, лжет ли кто-то.

Представьте, что вы охранник в баре и вам нужно следить за тем, чтобы среди выпивающих не было несовершеннолетних. На карточках информация о каждом клиенте. На одной стороне указан его возраст, а на другой – то, что он пьет. Как и раньше, на каждой паре представленных карточек видна информация только одного типа.



Какие две карточки вы перевернете сейчас, чтобы убедиться, что среди несовершеннолетних нет пьющих? Я предполагаю, что эти два момента мгновенно всплыли в вашем сознании. На этот раз вы правы – или скорее ваш разум прав.

Разум мгновенно хочет перевернуть две правильные карточки: «Пьет пиво» и «16 лет». Сначала «Пьет пиво» – чтобы убедиться в его совершеннолетии. Затем разум хочет перевернуть карточку «16 лет» – чтобы убедиться, что этот человек пьет газировку, а не алкоголь. Карточка «16 лет» точно такая же, как и цифра 7 в другой задаче. Просто в этой

настройке ваш мысленный кратчайший путь точнее.

Я надеюсь, что с помощью этих простых упражнений вы поймете, что разум не так умен, как кажется. Это осознание может показаться дестабилизирующим, но в конечном счете оно помогает вам заглянуть за пределы мыслящего разума. Или, по крайней мере, увидеть в нем примитивный инструмент, который хорошо служил нашим предкам в их мире, но иногда терпит неудачу в современных реалиях. Зачастую наибольшие трудности с избавлением от иллюзий о себе испытывают те, кто наиболее искусен в использовании методов левого полушария мозга для решения проблем.

В каком проценте случаев вы считаете, что правы или в основном правы? Как вы думаете, большинство людей считают, что они всегда правы? Я бы сказал, что так оно и есть. И все же, если мы посмотрим на мнение других людей и их поведение, мы ясно увидим, что мнение большинства не может быть правильным всегда. Это просто маловероятно. Из этого следует, что наше мнение тоже не всегда верно.

Вы когда-нибудь задумывались о том, реальны ли ваши проблемы или вы просто ищете доказательства того, что это так? Допустим, вам кажется, что вы не нравитесь коллеге. Ищете ли вы доказательства, подтверждающие это? Или пытаетесь опровергнуть? Если вы совершаете ошибку, верите ли вы своему разуму, когда он говорит вам, что вы никогда ничего не делаете правильно? Если левое полушарие приходит к выводу, что это худший день (неделя, год) в вашей жизни,

ни, игнорируете ли вы все свидетельства того, что это может быть неправдой?

Упражнение. Может ли быть правдой обратное?

Это способ преодолеть предвзятость подтверждения и задействовать силу всего своего мозга. Упражнение также эффективно работает в группах, когда люди расходятся во мнениях или высказывают противоположные точки зрения на проблему.

Сначала физически проведите линию в пространстве, в котором вы находитесь. Например, положите на пол кусок скотча или обозначьте край ковра как границу между одной стороной и другой. Теперь подумайте о чем-нибудь, что, на ваш взгляд, является правдой. Возможно, речь идет о чем-то не столь важном, например о том, что «кофе полезно пить». Вы, вероятно, довольно легко подтвердите правдивость этого утверждения, если поверите в него. Вы можете зайти в Интернет и быстро найти «польза кофе для здоровья». Встаньте физически по ту или иную сторону от линии. Произнесите вслух или запишите пять-десять слов, подтверждающих ваш тезис.

Затем перейдите на другую сторону линии.

Придумайте от пяти до десяти причин, по которым обратное тоже может быть правдой. Вам нужно будет приложить больше усилий, чтобы найти доказательства, которые, по вашему мнению, убедительно подтверждают противопо-

ложное тому, во что вы верите. Произнесите эти слова вслух или запишите их. Если вы выполняете это упражнение в группе, люди должны начать с того, во что они больше верят, а затем переключиться.

Подумайте над следующими вопросами и запишите их в дневник.

- Как это упражнение изменило ваши первоначальные убеждения?
- Как оно повлияло на ваше эмоциональное напряжение по поводу проблемы или несогласия?
- Видите ли вы сейчас проблему иначе?
- Теперь вы по-другому относитесь к людям, придерживающимся противоположных убеждений?
- Когда у вас есть твердое мнение, готовы ли вы учесть, что обратное тоже может быть правдой?

Предвзятость подтверждения и «Я»

В 1995 году МакАртур Уилер решил ограбить несколько банков в Питтсбурге, придумав, как ему казалось, безупречный план. Как известно, лимонный сок используется в качестве невидимых чернил, поскольку становится видимым только после нагрева. Поэтому грабитель натер лицо лимонным соком, чтобы стать невидимым для камер наблюдения. Конечно, камеры зафиксировали лицо. Уилера быстро поймали и посадили за решетку. Ваш разум может сразу же обозначить его как «сумасшедшего», что может быть правдой. Но, возможно, точнее будет сказать, что такое ограбление иллюстрирует крайний пример предвзятости подтверждения – веры в идею, выборочного подхода к фактам, подтверждающим ее, и игнорирования тех, которые ее не доказывают.

В конце 1990-х годов печально известная американская секта «Небесные врата» попала в заголовки газет. Тридцать девять человек совершили массовое самоубийство, руководствуясь своим коллективным убеждением, что за пролетающей мимо Земли кометой Хейла-Боппа летит космический корабль, который перенесет истинных верующих в лучшее место. Перед этой ужасной трагедией некоторые члены груп-

пы собрали деньги, чтобы купить высококачественный телескоп и поближе посмотреть на космический корабль. Конечно, они не увидели его. Не сумев подтвердить свою веру собственными глазами, они пришли к выводу, что телескоп был неисправен, и потребовали вернуть деньги. Не могло же быть, чтобы они ошибались.

Одно из самых сильных желаний левого полушария мозга – стремление к последовательности. Последовательность – основа предсказуемости. Левое полушарие хочет обеспечить нам безопасность, предсказывая возможные результаты. Мозг будет работать сверхурочно, полностью игнорируя реальность, чтобы сохранить согласованность того, что мы думаем, с тем, что мы делаем и чувствуем. С этой целью мы упорно избегаем ситуации, когда наши чувства, мысли и действия не совпадают друг с другом. Несогласованность создает то, что мы называем когнитивным диссонансом.

Когнитивный диссонанс буквально означает боль, которую мы испытываем, когда наши мысли, поведение и эмоции не согласуются друг с другом. Эта боль может быть физической, эмоциональной, ментальной или всеми тремя сразу. Термин был введен Леоном Фестингером в 1950-х годах, и с тех пор более трех тысяч экспериментов пролили свет на то, что это такое и как работает. Когнитивный диссонанс объясняет, почему так трудно уйти из отношений, в которые мы вложили столько сил. Наш разум долгое время наблюдал за тем, что мы делаем, и мысль о том, что мы совершили ошиб-

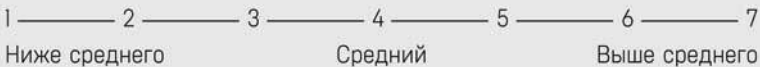
ку, тяжела и болезненна для нас. В конце концов каждый из нас верит, что наш разум прав в большинстве случаев. История с телескопом может показаться дикой, но поведение членов этой секты не так уж далеко от обычных акробатических трюков, которые наш разум выполняет много раз в день, чтобы уберечь нас от сильного дискомфорта, вызванного когнитивным диссонансом. Мыслящему разуму легче придумать сложные объяснения, чтобы оправдать решение, чем просто признать ошибку. Подобным образом левое полушарие мозга избегает мыслей или признания нашей неправоты, чтобы избежать когнитивного диссонанса. Мы верим, что умны, верим, что большинство наших решений хороши, поэтому мы должны быть правы. Обнаружение того, что мы неправы, может вызвать настоящую боль, поскольку мы пытаемся удержать свое представление о себе.

Упражнение. Выше среднего

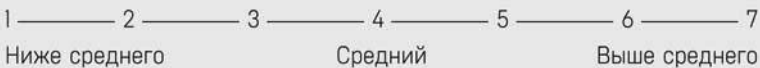
Западная культура особенно ценит мыслящий ум. Мы проводим линию от древнегреческих философов, через Просвещение, вплоть до «умных» мыслителей, которые знают факты и решают проблемы. Конечно, предвзятость подтверждения умножает все, что мы думаем. Когда вы ищите только доказательства, подтверждающие идею, это делает ее очень правдоподобной. Более того, было доказано, что осознание подтверждающего смещения делает нас еще более подверженными ему! Мы убеждаем себя, что взвешиваем альтернативные точки зрения, и наше первоначальное убеждение становится еще сильнее.

Ниже приведены три качества, которые встречаются в типичных опросах по самоанализу. На данный момент ваш мыслящий ум может скептически относиться к этим «хитрым» упражнениям, но постарайтесь быть честными в своих ответах, если действительно хотите получить максимальную пользу от книги. Просто отметьте линию, где, по вашему мнению, вы попадаете в каждую категорию.

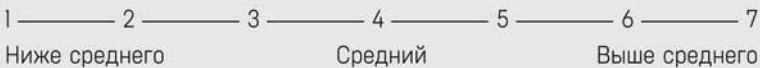
Интеллект



Честность



Трудовая этика



Конечно, я не имею представления, где вы действительно находитесь по каждому из этих параметров, но вас не должно удивлять, что каждый ум переоценивает свое положение и считает себя чуть выше среднего. Ум не позволит себе слишком преувеличивать, так как это было бы высокомерием, но, как правило, оценивает себя чуть выше среднего.

Если мы посмотрим на все население в целом, то становится очевидным, что не все будут «чуть выше среднего». Наиболее показательным в этом случае является то, насколько предсказуемо большинство людей считают себя чуть выше среднего. Это говорит не столько о реальном отношении каждого к среднему показателю, сколько об универсальном стремлении уйти от когнитивного диссонанса и найти комфортную золотую середину: «чуть лучше, чем все осталь-

ные». Конечно, большинство из нас знает: для того, чтобы действительно стать лучше в чем-то, необходимо принять дискомфорт.

Мотивированное рассуждение

Левое полушарие мозга настолько предсказуемо, что многочисленные исследования показали, как его способность к мышлению в значительной степени зависит от того, что мы можем получить или потерять в результате оценки. Например, представьте, что ваша задача – найти недостатки в научной статье. В статье рассматриваются исследования, которые пришли к выводу, что употребление кофе тесно связано с раком груди. Какая группа людей, по вашему мнению, найдет больше всего недостатков в исследовании:

- мужчины, которые не пьют кофе;
- женщины, которые не пьют кофе;
- мужчины, которые пьют кофе;
- женщины, которые пьют кофе?

Если вы выбрали последний вариант, то вы правы. Женщинам, пьющим кофе, есть что терять, если результаты исследования верны. Участницы этой группы очень мотивированы, чтобы избежать дискомфорта от веры в прямую связь между употреблением кофе и раком.

Если вы и вправду женщина, которая пьет кофе, не беспокойтесь – это исследование было придумано для эксперимента. Ум любит думать, что он рационален и логичен, но факты показывают, что в большинстве случаев это просто не

так¹⁴.

Вот вопрос, над которым стоит задуматься (он может вызывать у вас некоторый когнитивный диссонанс). Возможно ли, что предвзятость подтверждения может играть роль и тогда, когда ум ищет и создает чувство собственного «Я»? Как мы можем ожидать, что ум будет вести себя рационально в этой области, если он не делает этого ни в одной другой сфере, когда на карту поставлены личные интересы?

¹⁴ J. Haidt, *The Righteous Mind*. (New York: Penguin Books, 2013).

Надевание маски

Маски занимают важное место в человеческой культуре и истории. Они эффективно раскрывают идею вымышленного/настоящего «Я», будь то в целях развлечения, духовного поиска, образования или исцеления.

В итальянской традиции *комедии дель арте* существуют архетипические персонажи, которых актеры играют на протяжении веков. К ним относятся, например, развратный старик Панталоне, хитрый слуга Арлекино и широкоглазый дурак Занни. Каждый персонаж носит специфическую полумаску, которая закрывает только область от верхней части лба до нижней части носа, оставляя открытым рот.

У актера, играющего любую из этих ролей, есть четкий ритуал работы с такими масками. Сначала он подносит маску к своему лицу, глядя на нее как в зеркало. Актер видит ее как объект, просто маску. Он продолжает смотреть в пустые «глаза» маски, пока не почувствует, что маска *смотрит на него в ответ*. Как только это происходит, актер может повернуть маску и надеть ее на свое лицо, глядя из новых глаз персонажа.

Вероятно, мы воспринимаем маски с помощью центра обработки лиц, расположенного в правом полушарии мозга. Это небольшая область, которую называют веретенообразной извилиной. Маска задействует древнее понимание лич-

ности, присущее правому полушарию мозга. Оно знает, что любое «Я» – это лишь маска, которую мы надеваем, чтобы играть в рамках данной нам реальности. С надетой маской индивидуальное «Я» уступает место коллективному пониманию архетипа, служащему другой цели – заставить нас смеяться, плакать, убегать или глубже понимать себя и друг друга.

Практика. Притворитесь другим человеком

Если у вас есть маска, вы тоже можете поиграть с этим ритуалом. Смотрите в ее глаза, пока не почувствуете, что она смотрит на вас. Затем наденьте ее, чтобы взглянуть на мир глазами маски.

В роли «маски» нашей индивидуальной идентичности может выступать и многое другое, включая одежду и аксессуары. Это забавное упражнение, от которого ваше левое полушарие мозга будет пытаться вас отговорить. Сделайте его в любом случае. Сходите в секонд-хенд (или просто покопайтесь в шкафах членов семьи) и найдите одежду, которую вы обычно никогда бы не надели. Выберите очки, которые вам не нужны, неподходящую обувь, странные шляпы, цвета и узоры, которые не сочетаются или которые вы никогда не носите в привычной жизни.

Наденьте костюм этого другого «Я» и следуйте его указаниям, делая то, что оно хочет, чтобы вы делали. Перекусите, как это «Я»; выберите книгу для чтения или музыку для прослушивания, как это «Я»; посмотрите в зеркало и поздоровайтесь с этим «Я». Если вы чувствуете себя достаточно смелым, выйдите на прогулку, как это «Я».

После этого запишите в дневнике свои чувства и все, что вы узнали из этого опыта. Вот несколько вопросов, которые

помогут начать.

- Считаете ли вы, что были «самим собой»? Если нет, то кем вы были?
- Какие новые импульсы или желания вы испытали?
- Чувствуете ли вы прилив энергии? Усталость? Странное ощущение?
- Как другие отреагировали на вас в этом состоянии? Было ли это неудобно или весело?
- Может быть, вы каждый день носите маску или костюм и просто приняли это за свое истинное «Я»?

Логика и осознанность против лени левого полушария

Ум обладает некой врожденной ленью. Так же, как вода течет по пути наименьшего сопротивления, ум следует по пути, требующему наименьших усилий. Это не проблема, а просто эволюционная особенность мозга, который должен был экономить энергию и ставить выживание на первое место. Однако в современном мире нам иногда хочется преодолеть эту внутреннюю инерцию, чтобы получить больше от сложившихся обстоятельств и собственных умственных способностей. С эволюционной точки зрения мы находимся в привилегированном положении: можем использовать огромные возможности нашего разума, чтобы стать счастливее, продуктивнее и более связанными друг с другом.

Давайте сначала посмотрим на классические способы, к которым ум прибегает, чтобы оставаться ленивым.

Упражнение. Добро пожаловать в мир ленивого ума

Рассмотрите следующий аргумент и решите, является ли он верным. Чтобы быть верным, третье утверждение должно обязательно следовать из первых двух утверждений. Неважно, что обозначают А, В и С – они могут обозначать что угодно, – но независимо от того, что вы вставите, вывод должен каждый раз следовать из первых двух утверждений.

1. Некоторые А являются В.
2. Некоторые В являются С.
3. Следовательно, некоторые А являются С.

Обведите свой ответ:

- Да, это верно.
- Нет, это не верно.

Разум предсказуем. Вы, вероятно, снова услышали голос в голове, который уверенно заявил: «Да, это верно». Однако, если мы заменим абстрактные буквы конкретными примерами из реального мира, мы увидим, что разум снова ошибается. Давайте заменим А на «высокие люди», В на «богатые люди» и С на «низкие люди» и посмотрим еще раз.

1. Некоторые высокие люди богаты.
2. Некоторые богатые люди низкого роста.
3. Следовательно, некоторые высокие люди – люди низко-

го роста¹⁵.

Вот еще один пример¹⁶. Джек смотрит на Энн, но Энн смотрит на Джорджа. Джек женат, а Джордж нет. Смотрит ли персона в браке на персону, которая не в браке? Не читайте дальше, пока не отметите свой ответ.

А. Да.

В. Нет.

С. Невозможно определить.

Если вы похожи на моих студентов, то, вероятно, ваш ум бегло пробежал глазами над задачей и сразу же выбрал ответ С. Правильный ответ – А. Но, чтобы прийти к нему, ум должен сделать то, чего он так боится: немного потрудиться. Ум должен обдумать две возможные ситуации, а это требует времени и энергии. Давайте уделим дополнительное время рассмотрению обоих вариантов:

1. Если Энн в браке, то персона в браке (Энн) смотрит на персону не в браке (на Джорджа).

2. Если Энн не в браке, то персона в браке (Джек) смотрит на персону не в браке (на Энн).

В любом случае утверждение «персона в браке смотрит на

¹⁵ Этот пример из работы Гектора Дж. Левеска, канадского ученого, профессора в Университете Торонто и исследователя в области искусственного интеллекта.

¹⁶ Этот и похожие примеры содержатся в следующем исследовании: Robert L. Solso, M. Kimberly MacLin, and Otto H. MacLin, *Cognitive Psychology*, 7th Edition (Boston: Pearson, 2005), 426–434.

персону не в браке» является верным¹⁷.

Еще одно упражнение. Представьте, что вы – молодой врач, и у вашего пациента только что обнаружили редкое заболевание. Оно настолько редкое, что им страдает только один человек из тысячи. Ни один тест не является идеальным: в данном случае вероятность ложноположительного результата составляет 5 процентов. Это означает, что в пяти случаях из ста тест покажет положительный результат, хотя на самом деле у человека нет этого заболевания. Какова вероятность того, что у вашего пациента действительно есть это заболевание?

А. Вероятность того, что пациент болен этим заболеванием, составляет 95 %.

В. Вероятность того, что пациент болен этим заболеванием, составляет 50 %.

С. Вероятность того, что пациент болен этим заболеванием, составляет 2 %.

Голос в вашей голове, скорее всего, просто выкрикнул: «95 процентов». Возможно, он даже добавил небольшое «обоснование», которое звучало примерно так: «Ну, если тест ошибается в 5 процентах случаев, то в 95 процентах случаев он должен быть правильным». Разум не знал, что делать с так называемой базовой частотой (от англ. base rate).

¹⁷ Ознакомьтесь с этим и другими примерами в следующей работе: Keith E. Stanovich, *What Intelligence Tests Miss: The Psychology of Rational Thought* (New Haven, CT: Yale University Press, 2010).

То есть с тем, как часто заболевание встречается в популяции. Разум развивался в небольших группах из примерно ста – ста пятидесяти человек, поэтому он не знает, как учитывать более крупные числа, такие как один из тысячи. Чтобы получить правильный ответ, вы должны подумать, что произойдет, если вы протестируете тысячу человек. Если вы протестируете тысячу человек, только один действительно будет болен, но еще пятьдесят будут иметь положительный результат, потому что пятьдесят – это 5 процентов от тысячи. Таким образом, из тысячи человек пятьдесят один человек даст положительный результат. Из пятидесяти одного человека, у которых положительный результат, какова вероятность того, что ваш пациент будет тем, кто действительно болен? Правильная статистика составляет один из пятидесяти одного, или около 2 процентов ($1/52$). Разум подумал, что это будет 95 процентов, но правильный ответ составляет только 2 процента¹⁸.

Если во время чтения ваши мысли начали блуждать, то это потому, что мозг слишком ленив. Ему сложно точно понять, почему это неверно – особенно если у вас нет личной мотивации быть правым в этой головоломке и не будет негативных последствий, если вы ошибетесь. Лучше сэкономить энергию и избежать дискомфорта.

¹⁸ Amos Tversky and Daniel Kahneman, «Evidential Impact of Base Rates», in *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*, ed. Daniel Kahneman, Paul Slovic, and Amos Tversky (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1982): 153–160.

В каждой из предыдущих головоломок мы видим, как левое полушарие сопротивляется тому, чтобы использовать дополнительную энергию для определения и решения логических задач. И во всех трех случаях логика в конце концов оказалась простой. Поэтому одна из стратегий, которую мы все можем использовать для противодействия ленивому левому полушарию мозга, заключается в том, чтобы построить способ, который гарантирует, что мы активируем надежную логику.

Практика. Три способа получить доступ к лучшей логике

Вышеупомянутые проблемы не имеют для нас никакого значения – это всего лишь абстрактные мыслительные эксперименты. Но в реальной жизни мы сталкиваемся с множеством сложностей и принимаем множество решений, которые можно было бы облегчить с помощью той же здравой логики, которую левое полушарие мозга так любит обходить стороной и избегать. Как оценить конкурирующие предложения по ипотеке или автокредиту? Как помочь детям выбрать, в какой колледж поступать?

Оцените это

Если ошибка чего-то стоит или если вы получаете бонус за правильный ответ, ваше левое полушарие мозга будет вкладывать больше энергии в то, чтобы ответить правильно. Допустим, если вы неправильно ответите на любой из вышеуказанных вопросов, то есть риск того, что вы отправите пятьдесят долларов в благотворительную организацию, миссию которой презираете. Вы бы определенно уделили больше времени своим ответам!

Позвоните другу

В эхо-камере наших голов очень легко убедиться в соб-

ственной правоте. Когда дело доходит до принятия решений, хорошая идея – позвонить другу, которому вы доверяете, и попросить его быть с вами откровенным. Он увидит закономерности в вашем мышлении и поведении, которые вам не видны. Также может быть полезно поговорить с кем-то, кто не является вашим другом. Попробуйте спросить незнакомца или кого-то, кто настолько отличается от вас, что спрашивать его мнение может показаться почти безумием.

Научите этому кого-нибудь еще

Мы можем прочитать книгу или посмотреть видео и подумать, что мы что-то поняли. Но зачастую это скрытый способ, которым левое полушарие мозга экономит энергию. «Я понял, давайте двигаться дальше», – как будто говорит оно. Обучать других тому, что мы думаем, что знаем, – более сложная когнитивная задача. Это заставляет нас думать глубже, сталкиваться с вопросами о наших взглядах и смотреть на проблему с разных точек зрения. Это также дает положительный социальный эффект. Мы хотим хорошо выглядеть в глазах других.

Неформальные ошибки

Одна из моих любимых тем при рассказе о левом полушарии мозга – его склонность к неформальным ошибкам. Это ситуации, в которых содержание аргумента является ошибочным, но ум все равно поддается ему, приходя к ошибочному решению или ответу, который кажется правильным.

Упражнение. Человек или аргумент?

Рассмотрите следующие вопросы.

- Вы бы пошли к семейному психотерапевту, который пять раз разводился?
- Вы бы слушали лекцию об опасности наркотиков от человека, который сейчас употребляет наркотики?
- Представьте, что ваш врач курит, пьет и находится в плохой физической форме. Вы бы слушали его советы о здоровом образе жизни?

Аргумент *ad hominem* – неформальная ошибка, при которой атакуется не сам аргумент, а человек. Это латинское выражение переводится как «аргумент против человека». Если вы хотите ввести в заблуждение кого-то или группу людей, аргумент *ad hominem* чрезвычайно эффективен, поскольку он опирается на склонность левого полушария мозга сводить личность со сложным набором талантов и недостатков к более удобному когнитивному ярлыку. Он также затрагивает наши самые базовые убеждения (как социальных существ) о доверии и межличностных связях.

Все мы бываем и святыми, и грешниками – иногда даже в один и тот же день! Но ум предпочитает иметь дело с одним ярлыком на человека, а не прилагать дополнительные усилия, чтобы разделить противоречивые индивидуальные таланты и недостатки. Из-за этого ум не может или просто

не отделяет сообщение от посланника.

Представьте себе человека, которого ваш разум поместил в простую ментальную коробку с ярлыком «глупый», «лентяй» или любым другим. Простота этого ярлыка окрашивает ваше восприятие всего, что говорит часто разводящийся терапевт или нездоровый врач. Как оказывается, тенденция приравнивать посланника к сообщению также дает кратчайший путь атаковать определенную позицию или аргумент. Разум в равной степени поддается убеждению как при нападении на человека, так и при нападении на сам аргумент или доказательство, потому что не может отделить одно от другого. Вероятно, именно поэтому большая часть политики сосредоточена на оскорблениях и личных нападках. Это эффективная тактика, направленная на умы, которые не могут отделить сообщение от посланника. В одном исследовании испытуемым нужно было оценить научную статью. Им были показаны аргументы против содержания статьи, а также личные нападки на ученых, которые ее написали. Результаты показали, что личные нападки на ученых были столь же эффективны, как и нападки на само исследование¹⁹.

Точно так же, как прошлое не определяет настоящее, посланник не определяет сообщение. Антинаркотическое послание будет правильным, независимо от того, кто его озву-

¹⁹ Ralph M. Barnes et al., «The Effect of Ad Hominem Attacks on the Evaluation of Claims Promoted by Scientists», PLOS ONE 13, no. 1 (January 2018), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192025>.

чивается. Возможно, что даже если психотерапевт разводился бесчисленное количество раз, его терапия все равно остается эффективной. Возможно, что генеральный директор может очень хорошо управлять компанией, даже если он изменял своей супруге. Мир бесконечно сложнее, многослойнее и противоречивее, чем позволяют осознать простые категории левого полушария мозга. Но большинство из нас этого не понимают.

Продолжая выполнять эти упражнения, вы, вероятно, удивитесь иллюзорной природе категорий. Вам может показаться странным, что вы когда-то считали эти категории реальными вещами.

Осознанность

Вы наверняка заметили, что в каждом из приведенных до сих пор примеров и упражнений ваш первоначальный инстинктивный ответ был неправильным. Найти правильный ответ было не так уж и сложно. Достаточно было лишь подтолкнуть ленивый ум к тому, чтобы стать немного осознаннее, чуть углубиться и использовать ресурсы, которые находятся за пределами досягаемости мыслящего ума.

Один из таких ресурсов – осознанность. Это то, что неразрывно связано с настоящим моментом и, следовательно, с правым полушарием мозга. Осознанность можно описать как опыт свидетеля или наблюдателя того, что происходит сейчас.

Фактически это осознание – надежное противоядие от лени, к которой ум склонен возвращаться, пытаясь сэкономить энергию и избежать эмоциональной и физической боли когнитивного диссонанса. Оказывается, осознание – важный ключ в нашем стремлении перевесить чашу весов – от чрезмерной зависимости от нашего мыслящего ума к ощущению легкости в ясном сознании. Будда тоже говорил нам об этом.

Практика. Укрепляйте свою осознанность

Это может показаться странным, но настройка на наше физическое тело может быть отличным способом повысить наши умственные способности. Это базовая практика сканирования тела, которую вы можете использовать каждый раз, когда хотите получить более глубокое понимание проблемы или решения. Она также поможет создать некоторую дистанцию между левым полушарием мозга и проблемой.

Начните в сидячем положении, твердо поставив ноги на пол и удобно устроившись на стуле с прямой спиной.

Сделайте три глубоких вдоха через нос и выдоха через рот, снимая напряжение глубоким вздохом на выдохе. Такой ритм дыхания очищает легкие и уменьшает ощущение стресса в теле.

Теперь обратите свое внимание внутрь тела, начиная с ног. Почувствуйте любое давление, напряжение или температурные ощущения. Вы можете представить, как жидкость или светящийся свет наполняют ваше тело, проходя через лодыжки, икры, колени, бедра и в пах. Продолжайте дышать, наблюдая за происходящим в теле. Если вы замечаете, что рассказываете об этом историю, признайте ее и отпустите, вернувшись к осознанию дыхания и ощущений. Продолжайте продвигаться вверх по телу, по рукам до кончиков паль-

цев, по шее и до макушки.

Такое осознание тела – именно то, что ленивое левое полушарие мозга считает не стоящим затраченного времени и энергии (хотя это можно сделать, просто сидя на месте в течение нескольких минут). И все же, когда вы это делаете, вы сразу же чувствуете себя сосредоточеннее, любознательнее и живее.

- Каково это ощущение – быть сознательным, не думая?
- Куда делись все ваши проблемы, когда вы просто осознавали свое тело?
- Ваше левое полушарие продолжало болтать или его громкость и интенсивность немного снизились?²⁰

²⁰ Для тех, кто хочет углубиться в тему практики осознанности своего тела, предлагаемую Джоном Кабат-Зинной: <https://www.youtube.com/watch?v=15q-N-krU>.

Левое полушарие мозга обманывается, правое полушарие становится мудрее

Вы, наверное, слышали поговорку: «Поверю, когда увижу». Но верно и обратное: «Увижу, когда поверю». Научно доказано, что мы действительно видим то, во что верим. Наше мышление запрограммировало наши чувства на восприятие мира определенным образом. Иногда эта программа приводит к иллюзиям и ошибкам. Более того, даже если мы интеллектуально понимаем, что это ошибки, ум по-прежнему запрограммирован на то, чтобы видеть то, во что он верит. Наше интеллектуальное понимание не может преодолеть это. Для понятности перейдем от историй, которые ум рассказывает нам с помощью языка, к сложностям визуального понимания.

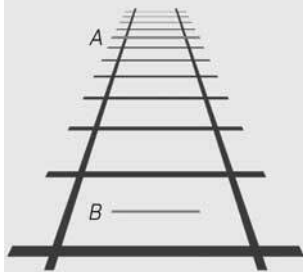
Визуальные иллюзии – еще один способ исследовать способность ума решать проблемы. Здесь действуют те же механизмы. Ум делает определенные предположения и приходит к определенным выводам, а все, что вы можете сделать, – сидеть и наблюдать. Вы можете даже показать уму, в чем он ошибается, но это не повлияет на иллюзию – вы не можете ее «не видеть».

Упражнение. Ум верит тому, что видит

Начнем с иллюзии Понцо. Какая линия кажется самой длинной?

Линия А длиннее линии В, верно?

Неверно, линии А и В одинаковой длины.



A —————

B —————

Мне нравится эта иллюзия, потому что она кажется такой очевидной. И вправду кажется, что верхняя линия намного больше другой, но на самом деле они одинаковы по размеру. Докажите это своему разуму, измерив каждую линию. Они все одинаковы. Теперь расслабьтесь и посмотрите, усвоил ли ваш разум этот урок. Я преподаю это уже двадцать лет, но в моем сознании верхняя линия по-прежнему кажется длиннее.

Рисование правым полушарием мозга

В своей новаторской книге «Откройте в себе художника»²¹, изданной в 1979 году, доктор Бетти Эдвардс систематизировала элегантный метод обучения рисованию реалистичных рисунков с помощью визуального восприятия правой стороны мозга²². Ее учение основано на работах Роджера У. Сперри, нейробиолога, который работал с Газзанигой и пациентами с разъединенными полушариями мозга, чтобы понять взаимозависимые и отдельные функции левого и правого полушарий.

²¹ Откройте в себе художника / Бетти Эдвардс; пер. с англ. Т. И. Попова. – Попурри, 2019. [Прим. ред.]

²² Бетти Эдвардс. Откройте в себе художника. М.: Попурри, 2019.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.