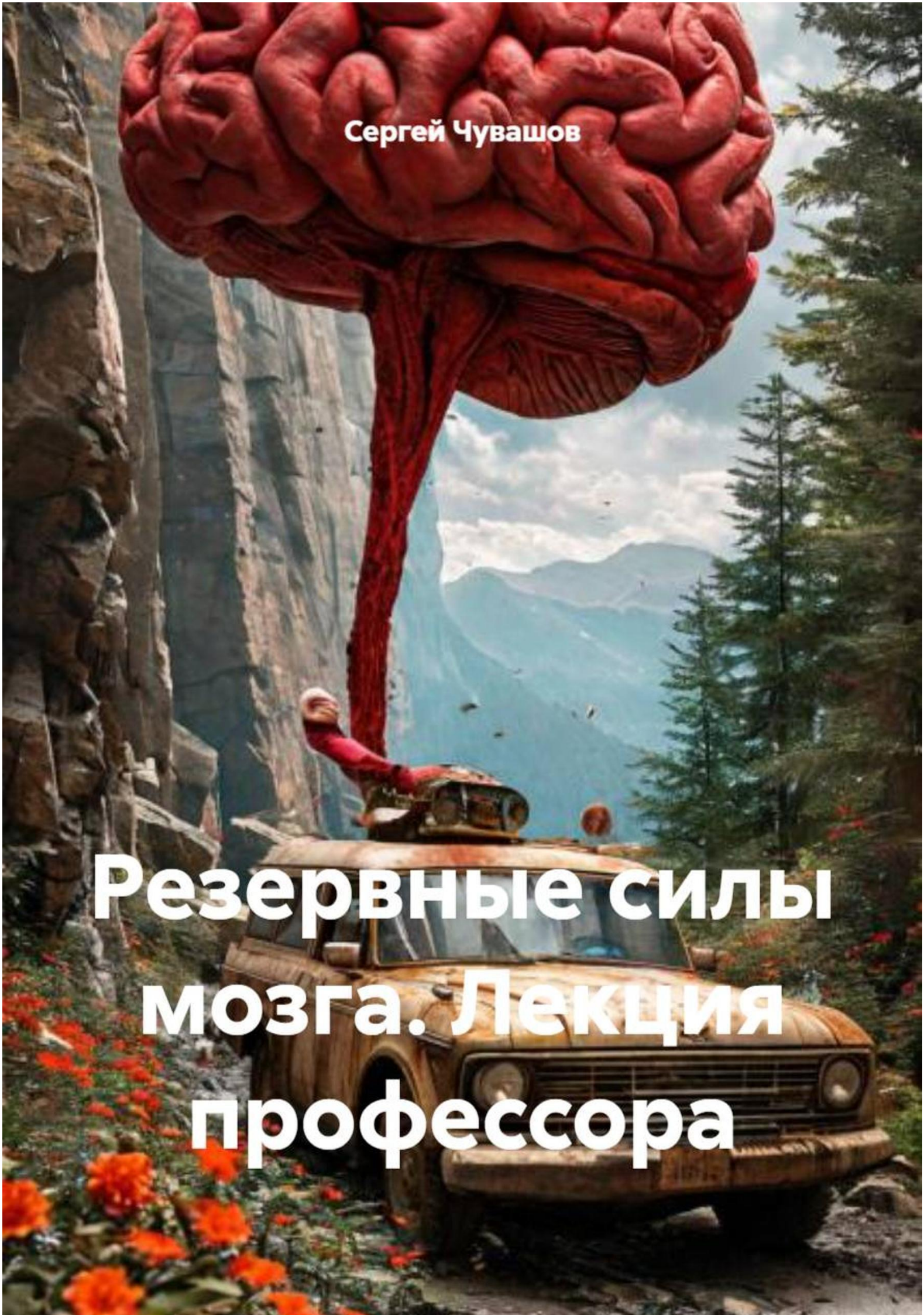

Сергей Чувашов
Резервные силы мозга. Лекция профессора

Сергей Чувашов

Резервные силы мозга. Лекция профессора

«Автор»
2026

Чувашов С. Ю.

Резервные силы мозга. Лекция профессора / С. Ю. Чувашов — «Автор», 2026

Когда жизнь загоняет в угол, наш мозг способен на невозможное: мать поднимает машину, чтобы спасти ребёнка, старик перепрыгивает пропасть, а обычный человек запоминает сотни цифр за минуту. Но откуда берётся эта сверхсила? И главное — можно ли её пробудить нарочно, без угрозы для жизни? В этой статье мы разберём, что такое «спящие возможности мозга», почему в критический момент отключается сознание и включается звериное тело, и как современные учёные учатся управлять этим процессом. Я объясню на пальцах, с примерами из жизни и простыми опытами, которые каждая домохозяйка может проверить на себе. А ещё поговорим о том, есть ли у мозга «отсутствующие» способности — например, видеть будущее или читать мысли — и почему наука отвечает на это твёрдым «нет». Приготовьтесь: будет интересно и чуточку страшно.

© Чувашов С. Ю., 2026
© Автор, 2026

Сергей Чувашов
Резервные силы мозга. Лекция профессора

Часть 1. Что такое «спящие возможности»?

— Профессор, извините, что перебиваю, — смущённо сказала женщина на лекции, поднимая руку. — Вот вы говорите: «спящие возможности мозга». А что, мозг как компьютер — там есть программы, которые не запущены? Или это как мышцы, которые можно накачать?

— Отличный вопрос, мадам! — ответил я, поправляя очки. — Представьте себе обычную электрическую розетку на кухне. Вы включаете в неё тостер — идёт ток, хлеб поджаривается. Это ваша обычная деятельность: ходить, говорить, читать рецепт. Но если вдруг загорится занавеска — тот же самый ток, из той же розетки, может питать пожарный насос, который вы и не держали в руках. Мозг — та же розетка: в обычном режиме он расходует 20–25% всей энергии организма. А в экстренном — может переключить ресурсы на выживание.

— То есть мы все потенциально супермены? — засмеялась женщина.

— Не совсем супермены, — улыбнулся я. — Супермен летает без объяснений. А у нас — эволюционные адаптации. Вот пример из жизни: молодая мама увидела, что её двухлетний сын выпал из окна второго этажа. Она выбежала и поймала его на руки — хотя до этого ни за что не смогла бы так быстро бегать. Врачи потом измерили: она пробежала 30 метров за 4 секунды — почти мировой рекорд для спринтеров. Как это вышло?

— Адреналин? — предположила слушательница.

— Именно. Но не просто адреналин, — я поднял палец. — Весь организм перестраивается. Кора головного мозга — которая отвечает за абстрактное мышление, планирование, сомнения — отключается. Вы не думаете: «Ой, я устала, у меня болят ноги, а вдруг я упаду». Нет! Кровь отливает от желудка и почек, приливает к мышцам. Сердце колотится быстрее, зрачки расширяются — видите лучше. Болевые рецепторы блокируются, чтобы вы не отвлекались на царапины. Вы — машина, созданная для одной цели: выжить или спасти другого.

— Но это же опасно! — воскликнула дама в первом ряду. — Сердце может не выдержать.

— Абсолютно верно, — кивнул я. — Поэтому природа не держит нас в таком режиме постоянно. Это аварийный клапан. Включить его по желанию — всё равно что нажать красную кнопку на атомной станции, когда просто закипел чайник. Наука сейчас как раз ищет, как пользоваться этим клапаном дозированно.

Часть 2. Можно ли тренировать «аварийный режим»?

Представьте диалог из моей практики. Один спортсмен-экстремал спросил:

— Профессор, я занимаюсь фридайвингом — ныряю на задержке дыхания. Иногда на глубине 40 метров у меня словно открывается второе дыхание. Мозг начинает работать чётче, страх уходит. Это и есть те самые спящие возможности?

— Очень близко, — ответил я. — Только здесь включается другой механизм — нырятельный рефлекс млекопитающих. Когда лицо погружается в холодную воду, замедляется пульс, кровь приливает к мозгу и сердцу. Вы входите в состояние, похожее на «бей или беги»,

но более контролируемое. Многие практики — глубокое дыхание, холодные ванны, медитация — частично имитируют стрессовый ответ. Но чистого доступа к сверхсиле без реальной угрозы пока нет.

— А если я напугаю себя мысленно? — не унимался спортсмен. — Представлю, что за мной бежит медведь?

— Хорошая идея, но мозг — хитрец, — усмехнулся я. — Он отличает реальную опасность от воображаемой. Вы не сможете обмануть подкорковые структуры, которые следят за угрозами. Если вы представите медведя, активируется миндалина — центр страха, но не в полную силу. Короткий выброс адреналина — да, сердце забьётся быстрее, мышцы напрягутся. Но до полного отключения коры — нет. Для этого нужно, чтобы организм поверил: «Я сейчас умру».

— Ужасно, — поёжилась женщина из зала. — Значит, только в экстремальной ситуации?

— Не только. Есть другой путь: долгие тренировки. Вспомните монахов, которые подолгу медитируют на холоде, — они могут регулировать температуру тела. Или спортсменов, которые годами учатся входить в состояние потока. Это не та же самая сверхсила, но очень близкая. Мозг учится снимать тормоза постепенно, без адреналинового взрыва.

Часть 3. А что насчёт отсутствующих способностей?

— Профессор, — вступил молодой человек с блокнотом, — а можно ли пробудить то, чего у мозга никогда не было? Например, телепатию, как в фильмах?

— Хороший, честный вопрос, — я вздохнул. — Давайте разберёмся анатомически. Мозг состоит из нейронов, которые общаются электрическими и химическими сигналами. Чтобы передать мысль другому человеку напрямую, нужен приёмник. У нас его нет. Нет антенн, нет радиоволн, нет квантовой запутанности — это всё красивые фантазии.

— Но есть же случаи, когда мать чувствует, что с ребёнком беда? — возразила дама.

— Это называется обострённой интуицией или эмпатией, — пояснил я. — Мать хорошо знает привычки ребёнка, её мозг улавливает малейшие изменения голоса, паузы в разговоре, время звонка. Это не телепатия, а сверхчувствительность, развитая годами близости. Такое можно натренировать — но не до чтения мыслей на расстоянии.

— А что тогда вообще можно «пробудить»? — спросили из зала.

— Можно улучшить память, внимание, скорость реакции, творческие способности, — перечислил я. — Можно развить фотографическую память — это доказано: у мнемонистов она появляется после тренировок. Можно ускорить чтение до 1000 слов в минуту — глаза успевают, просто мозг учится игнорировать внутренний голос. Можно усилить обоняние или слух — если лишить мозг одного чувства, он компенсирует другим. Всё это спящие способности, которые дремлют, пока мы не начнём их будить.

Часть 4. Обычные чудеса: как домохозяйка открыла в себе сверхспособность

— Профессор, вы говорите, что спящие возможности можно тренировать. Но у нас, домохозяек, времени нет ни на тренажёры, ни на медитации. Где взять эту сверхсилу, когда

нужно успеть и обед, и уроки с детьми, и уборку? — спросила пожилая женщина, уютно устроившись в кресле.

Я улыбнулся и достал телефон:

— Разрешите рассказать вам историю моей знакомой, назовём её Надеждой. Ей 52 года, она мать троих детей и бабушка двоих внуков. Ничем особенным не отличалась — обычная домохозяйка из провинциального города. Но однажды её мозг совершил невероятный кульбит.

Надежда рассказывала: она чистила картошку на кухне, когда услышала детский крик из комнаты. Внук опрокинул на себя кастрюлю с кипятком. У неё не было времени вызывать скорую, думать, паниковать. Она схватила мальчика, сунула его руку под холодную воду, одновременно левой рукой нашла в аптечке пантенол, а ногой закрыла дверь, чтобы не влетела испуганная собака. Всё это — за три секунды. Потом она сказала мне: «Я даже не поняла, как это сделала. Словно кто-то другой управлял моим телом».

— Но ведь это обычная материнская реакция, — возразила дама из зала. — Каждая мать так сможет!

— В том-то и дело, — ответил я. — Не каждая. У большинства людей в критический момент наступает ступор. А Надежда действовала с чёткостью робота. Почему? Потому что она годами тренировала своё внимание и координацию без всяких тренажёров — простыми домашними делами.

Представьте себе обычный процесс варки обеда: нужно следить за тремя кастрюлями, резать овощи, смотреть на таймер, одновременно слушать, что делает ребёнок в соседней комнате. Это многозадачность высшего порядка! Мозг учится переключаться мгновенно, оценивать приоритеты, отсекать лишнее. Это не спящая способность — это тренированная.

— То есть я могу развить суперспособность, просто готовя ужин? — скептически спросила молодая женщина.

— В некотором смысле — да, — кивнул я. — Но есть секрет: чтобы домашние дела стали тренировкой, нужно делать их осознанно. Не на автопилоте, а включив внимание. Например, когда чистите картошку, считайте про себя, сколько раз вы провели ножом. Попробуйте очистить её за минимальное количество движений. Или, когда раскладываете продукты по полкам, запоминайте, какие банки вы ставите на какую высоту — потом сможете вспомнить с закрытыми глазами. Это упражнения на память и координацию.

— А это разве не спящая возможность? — спросил тот же молодой человек с блокнотом. — Вы называете спящими то, что можно развить тренировками. Но разве не все способности тренируемы?

— Хороший вопрос! — оживился я. — Разделим на три категории. Первая: спящие способности, которые есть у каждого, но не используются. Например, большинство людей могут научиться свистеть в два пальца — просто никогда не пробовали. Или запомнить целую колоду карт. Вторая категория — дремлющие таланты. Они требуют природной предрасположенности: не каждый станет Моцартом, но каждый может сыграть простую мелодию. Третья — отсут-

ствующие. Например, эхолокация, как у летучих мышей. У человека нет для неё физического аппарата — нет ультразвуковых рецепторов. Вот её не разбудить никак.

Женщина, которая задавала первый вопрос, подняла руку:

— А как же слепые люди, которые ориентируются по звуку практически как летучие мыши? Я читала историю про мальчика, который может определять расстояние до стены, издавая щелчки языком.

— Вы абсолютно правы! — радостно воскликнул я. — Это не эхолокация в биологическом смысле, а удивительная адаптация мозга. Когда зрение отключается, слуховая кора начинает обрабатывать звуки гораздо тоньше. Мозг строит пространственную карту по отражениям. Это не новая способность, а сверхразвитие существующей. Спящие резервы слуха! Человек с нормальным зрением тоже может научиться такому — но не до такой степени, потому что мозг ленится и полагается на глаза.

— Значит, если я завяжу глаза и буду ходить по дому, то начну лучше слышать? — спросила дама с кольцом на пальце.

— Если будете тренироваться каждый день по 30 минут, через месяц заметите разницу: будете слышать, где стоит стул, по лёгкому шуму отражения. Через полгода сможете обходить препятствия. А через год — возможно, даже различать, из какого материала мебель: дерево или пластик разный отзвук даёт. Это не магия — это нейропластичность.

Часть 5. Как же будить спящие возможности без риска для жизни?

Теперь самое практичное, Анна Петровна. Я обещал простые методы, понятные любой домохозяйке. Вот пять шагов, которые можно начать уже завтра утром.

Шаг 1. Смените руку. Чистите зубы или пишите списком покупок левой рукой, если вы правша. Это активирует «спящие» связи между полушариями.

Шаг 2. Выйдите из маршрута. Каждый день ходите по дому или во дворе новым путём. Мозг вынужден строить свежие нейронные карты — это пробуждает пространственную память.

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.