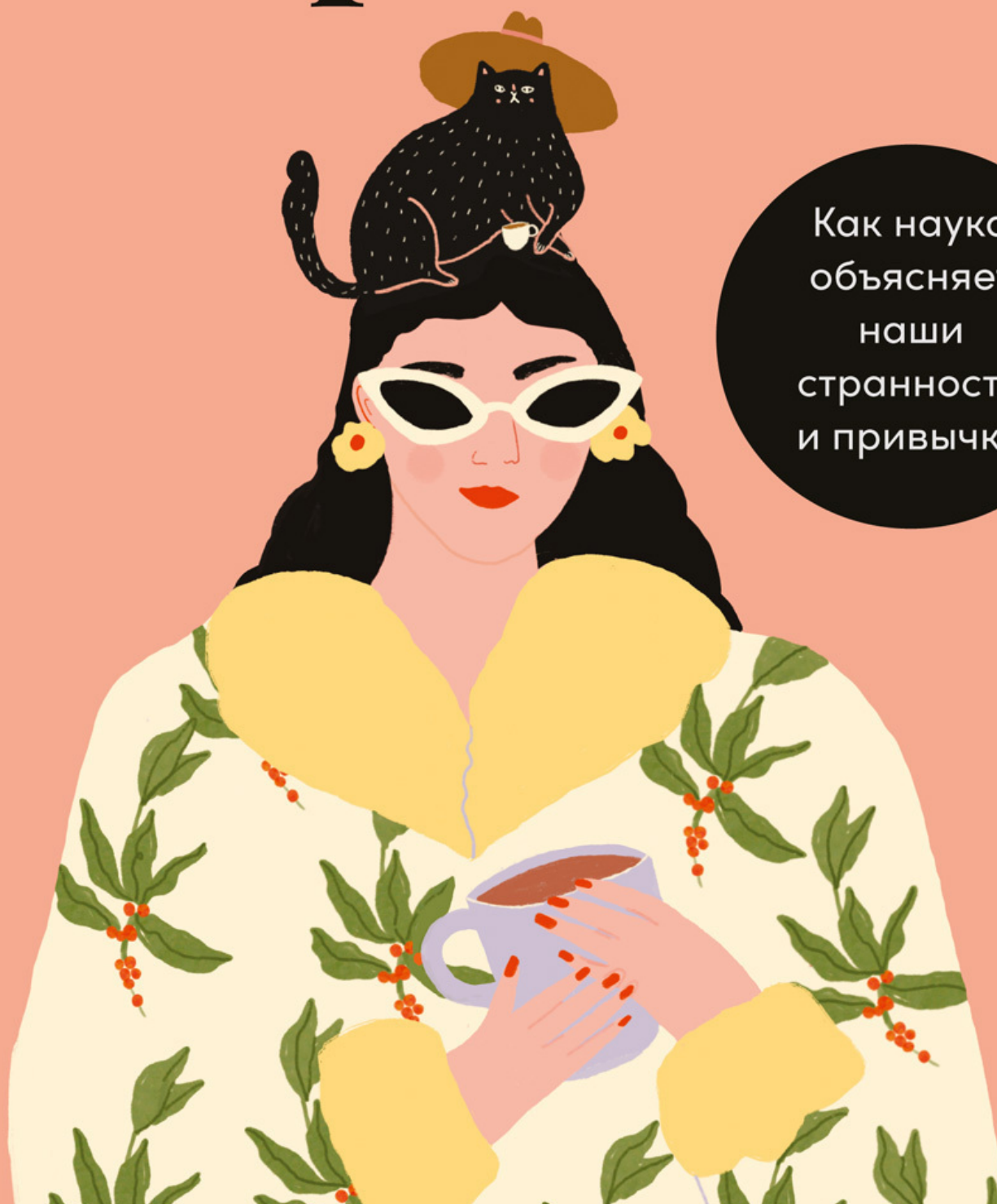


ДЖЕН МАРТИН

Это просто Я

Как наука
объясняет
наши
странности
и привычки



Мартин Дженкинс

**Это просто я. Как наука объясняет
наши странности и привычки**

2021

Дженкинс М.

Это просто я. Как наука объясняет наши странности и привычки /
М. Дженкинс — 2021

ISBN 978-5-96-148353-6

«Познай самого себя» было написано на стене храма Аполлона в древнегреческих Дельфах. Двадцать четыре века спустя мы все еще пытаемся это сделать, но уже с помощью достижений психологии, нейробиологии, социологии и других наук. Порой к самопознанию нас подталкивают не философские, а вполне бытовые вопросы: как мы принимаем решения? Почему страдаем от прокрастинации и любим фильмы ужасов (ведь они же страшные)? Отчего нам так трудно избавиться от дурных привычек и укрепить полезные? Правда ли, что с годами время движется быстрее? И зачем, наконец, мы так часто врем по мелочам? В своей работе ученая из Мельбурнского университета Джен Мартин, вооружившись данными современных научных исследований, дает ответы на эти и сотню других вопросов. Эта легкая и остроумная книга с блестящими иллюстрациями художницы Холли Джолли поможет читателям узнать больше об устройстве самого сложного в мире прибора – нашего мозга и лучше понять самих себя. Для кого Для всех тех, кто хочет понять, как объяснить наши странности с точки зрения науки.

ISBN 978-5-96-148353-6

© Дженкинс М., 2021

Содержание

Предисловие автора. Вопросы к нашему мозгу	9
Часть I	12
Почему я не помню раннего детства?	13
По чему мне неловко вспоминать себя подростком?	17
Почему время летит так быстро?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Джен Мартин

Это просто я. Как наука объясняет наши странности и привычки

Переводчик *Валерия Башикирова*

Редактор *Любовь Макарина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Арт-директор *Ю. Буга*

Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*

Корректоры *Е. Аксёнова, А. Кондратова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Elwin Street Limited 2021

10 Elwin Street, London, E2 7BU UK

Conceived by Elwin Street Productions

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2023

* * *

ДЖЕН МАРТИН
Иллюстрации Холли Джолли

Это просто я

Как наука объясняет
наши странности и привычки

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР
МОСКВА
2023





Предисловие автора. Вопросы к нашему мозгу

Человеческий мозг – самый сложный объект во вселенной, считает нейробиолог Кристоф Кох, один из крупнейших специалистов в мире по изучению сознания. Отсюда вечная загадка и вечный парадокс: способен ли наш разум познать сам себя? Поймем ли мы, что на самом деле нами движет, чем продиктованы наши чувства, мысли и действия?

Мозг начали изучать еще древние греки, две с лишним тысячи лет назад. Стремясь понять, как устроен и работает человеческий разум, психологи сформулировали множество фундаментальных вопросов. Что такое сознание? Что определяет нашу личность? Наделены ли мы свободой воли? Почему мы спим? Каким образом учимся? Для общества и цивилизации чрезвычайно важны ответы, которые, впрочем, сильно изменились почти за полтора столетия (еще в 1879 г. Вильгельм Вундт, немецкий медик, физиолог и психолог, основал Институт экспериментальной психологии и заложил основы современной психологической науки). Помимо экзистенциальных вопросов, перед нами стоит и множество других – бытовых, повседневных: как мы принимаем решения, откуда берутся наши привычки... Многие из них пока остаются без ответа.

Почему, например, мы страдаем от прокрастинации и постоянно откладываем даже срочные дела? Это просто неистребимая дурная привычка? Или же, разобравшись, что происходит в мозгу при прокрастинации, мы сможем от нее избавиться? Почему мы, сами того не замечая, в состоянии бодрствования ежедневно около полутора часов проводим с закрытыми глазами? Почему у нас в голове иногда «застревают» мелодии? И, главное, как их оттуда достать?

Все мы не раз задавались подобными вопросами и знаем множество мифов и бабушкиных сказок – «ответов» на них. Мы охотно принимаем за истину расхожие представления, но, увы, многие из них противоречат современной науке.

Размышляя об этих явлениях как ученый, я часто задумываюсь: а хорошо ли они изучены? К счастью, ответ почти всегда утвердительный. Просто поразительно, какие сложные проблемы способны решать современные ученые благодаря множеству инноваций и новых технологий.

В этой книге я расскажу о последних научных исследованиях в сфере психологии, нейробиологии, социологии и других областях, а также о выводах, к которым приходят ученые в стремлении больше узнать об устройстве человеческого мозга и поведении людей.

И хотя за последние 150 лет мы достигли колоссальных успехов в изучении мозга, многое по-прежнему остается загадкой. Например, мы до сих пор не знаем, как именно мозг обрабатывает информацию и каким образом электрические и химические сигналы, передающиеся между нервными клетками мозга (нейронами), заставляют нас ощущать боль, испытывать угрызения совести или распознавать синий цвет.

Строго говоря, о мозге мы знаем меньше, чем о нашей планете и своем месте во вселенной. Мы неплохо представляем себе, как зародилась жизнь и что находится в центре Земли, хотя и не можем туда добраться. Мы исследовали и продолжаем исследовать другие планеты. Нам удалось отправить космические аппараты даже за пределы Солнечной системы.

Но чем лучше мы понимаем человеческий мозг, тем больше у нас вопросов, почему в процессе эволюции мы стали такими, какими стали. Откроет ли человеческий разум все свои тайны? Может быть, и нет, но это не остановит нас на пути к познанию – познанию при помощи разума.





Часть I

Кто я?

В ЭТОЙ ЧАСТИ МЫ ПОГОВОРИМ О НАШИХ ВОСПОМИНАНИЯХ, О ЗАПАХАХ, ЗАСТАВЛЯЮЩИХ ТОСКОВАТЬ О ДОМЕ, О ТОМ, СКОЛЬКО У НАС ДРУЗЕЙ, И О СЕРЬЕЗНЫХ РЕШЕНИЯХ, ПРИНИМАЕМЫХ НАКАНУНЕ ЮБИЛЕЙНЫХ ДАТ.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ВЫ СЕБЯ ПОМНИТЕ? СКОРЕЕ ВСЕГО, О САМЫХ РАННИХ ГОДАХ ЖИЗНИ У ВАС НЕТ ВОСПОМИНАНИЙ. ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ДЕТСКАЯ (ИНФАНТИЛЬНАЯ) АМНЕЗИЯ, ОНА СВОЙСТВЕННА ВСЕМ.

Почему я не помню раннего детства?

К какому возрасту относятся ваши самые ранние воспоминания? Мало кто способен вспомнить себя в возрасте до трех лет. Согласно результатам исследований, мы не помним, как рождались на свет (даже если кто-то и утверждает, что помнит). Авторы других научных работ считают, что мы с трудом можем восстановить в памяти события первых семи лет жизни.

Почему мы не помним события раннего детства? Мы ведь не утратили навыки, приобретенные в тот период: не разучились ходить, говорить, ездить на велосипеде – словом, делать все то, чему люди учатся в первые годы жизни.

Согласно одной гипотезе, причина детской амнезии – отсутствие речи у маленьких детей. Если ребенку не хватает словарного запаса, чтобы описать событие, когда оно происходит, он не сможет описать его и позже, когда будет знать нужные слова.

Сегодня ученые считают: первые годы жизни мы забываем потому, что в этот период в гиппокампе – важнейшей области головного мозга, участвующей в формировании памяти, – активно образуются новые нейроны. При этом уже сформировавшиеся участки нервной сети разрушаются, а значит, стираются и воспоминания. Отрезок жизни, который мы не помним, – это, возможно, именно тот период, когда наш мозг учился учиться. И запоминать.



СПАСИБО ЗА ВОСПОМИНАНИЯ!

Существует несколько видов амнезии: одни встречаются чаще, другие – реже. При ретроградной амнезии из памяти стираются все воспоминания до определенного момента (например, до травмы мозга). Ученые изучают этот вид амнезии уже более 120 лет. Они обследовали множество пациентов, в том числе женщину, известную как ГН. В августе 2002 г. ей сделали операцию. Придя в себя после наркоза, она была уверена, что на дворе май 1989 г., и пере-

стала узнавать собственных детей. О своей жизни с мая 1989 г. до момента пробуждения ГН не помнила ничего.



Позднейшие исследования показали, что на самом деле мозг сохраняет утраченные воспоминания, но доступ к ним закрыт – из-за болезни или травмы. Ученые обнаружили, что если воздействовать светом на особые нервные клетки, хранящие воспоминания (так называемые энграм-клетки), то память можно восстановить.

Амнезия может проявляться и во многих других формах, более сложных. Так, у профессионального виолончелиста тяжелая амнезия развилась после перенесенной нейровирусной инфекции. Из его памяти стерлись все прошлые события, он не узнавал родных и друзей, а также испытывал трудности с формированием новых воспоминаний. При этом он прекрасно помнил и мог сыграть любое знакомое музыкальное произведение и сохранил способность читать новые ноты и исполнять музыку, которую никогда ранее не слышал. Это говорит о том, что области мозга, отвечающие за обучение игре на музыкальных инструментах и музыкальную память, отделены от областей, связанных с другими видами памяти.

ПЛЫВИ, РЫБКА, ПЛЫВИ!

На необычных проявлениях амнезии, показанных с разной степенью достоверности, строятся сюжеты многих фильмов. Помните забывчивую рыбку Дори («В поисках Немо»)? Название раздела – строчка из ее песенки. Или возьмем, к примеру, Леонарда Шелби из фильма Кристофера Нолана «Помни». Амнезия, которой страдают эти персонажи, изображается наиболее реалистично. Это антероградная амнезия (причем Шелби не способен ничего помнить дольше пяти минут).

У страдающих антероградной амнезией сохраняются личность и воспоминания о событиях, случившихся до определенного момента (скажем, до получения черепно-мозговой травмы), но утрачивается способность запоминать новые события. В фильме «Помни» Шелби вытатуировал у себя на теле детали, связанные с убийством его жены, – это был единственный способ сохранить их в памяти.

Об этом виде амнезии мы многое узнали благодаря одному знаменитому пациенту – некоему Генри М. В этом случае амнезия стала результатом неудачной операции на мозге (в попытке снизить интенсивность эпилептических припадков). В ходе операции Генри удалили несколько участков мозга, и он утратил способность запоминать все, что бы ни происходило с ним после операции: события сохранялись в его памяти не дольше нескольких минут.

Расхожий штамп, что разучиться ездить на велосипеде невозможно, – истинная правда.

Дженнифер Таларико, доцент кафедры психологии колледжа Лафайет

В фильме Питера Сигала «50 первых поцелуев» Дрю Бэрримор играет Люси – учительницу, которая помнит лишь события настоящего дня. Каждое утро она просыпается, ничего не зная о том, что было с ней раньше.

На вымышленную историю Люси похожа подлинная история пациентки, также известной по аббревиатуре – FL. В 2005 г. она попала в автомобильную аварию, после чего тоже запомнила лишь текущие события. Весь день ее память работала нормально, но к следующему утру она все забывала.

Поворот не хуже, чем в кино. Как показало обследование, на восприятие этой женщиной собственного недуга могло повлиять и то, как амнезия изображена в фильме с Дрю Бэрримор (ее любимой актрисой). Когда FL просили рассказать о событиях, случившихся до аварии, но не упоминали, когда именно они произошли, она легко их вспоминала. В результате лечения ее память постепенно восстановилась.

Недаром говорят, что жизнь подражает искусству.



ВСПОМНИТЕ, КАК ВЫ ВЕЛИ СЕБЯ, БУДУЧИ ПОДРОСТКОМ. ЧТО, СТЫДНО? МНОГИЕ СЕГОДНЯ ОЩУЩАЮТ СЕБЯ СОВСЕМ НЕ ТАК, КАК В ДАЛЕКОМ ПРОШЛОМ. СИЛЬНО ЛИ МЫ ИЗМЕНИЛИСЬ? И КАКИМИ СТАНЕМ, СОСТАРИВШИСЬ?

По чему мне неловко вспоминать себя подростком?

Ежегодно миллионы людей отвечают на вопросы тестов для определения типа личности, основанных на типологии Майерс – Бриггс, или «Большой пятерке», или HEXACO, и на подтверждение их валидности ушло не одно десятилетие. Цель всех тестов одна – охарактеризовать личность человека по нескольким ключевым параметрам. Экстраверт вы или интроверт? Насколько добросовестны? Насколько невротичны? Долгое время считалось, что на протяжении жизни личность неизменна: экстраверт всегда остается экстравертом. Но вспомните свою жизнь. Разве сегодня вы тот же человек, каким были в юности? Судя по всему, представление, что личностные характеристики не меняются с детства до старости, ошибочно.

ЛИЧНОСТЬ – ЭТО НАДОЛГО?

Чтобы разобраться, как меняется личность с течением времени, проводились необходимые многолетние исследования. Самое длительное было начато в 1947 г. в Шотландии и продолжалось 60 лет. Школьных учителей попросили охарактеризовать личность каждого из 14-летних подростков (1208 человек) по шести параметрам: уверенность в себе, настойчивость, уравновешенность, добросовестность, оригинальность и стремление к успеху. Оценки были агрегированы в единый показатель – надежность. Спустя 63 года 174 человека, принимавших участие в том эксперименте, согласились стать участниками нового этапа исследования. На этот раз по тем же шести параметрам они оценили себя сами, а также попросили своих родных и близких сделать то же самое.

Важно отметить, что это отнюдь не идеальное исследование: в нем участвовали далеко не все испытуемые, прошедшие первый этап, и нетрудно догадаться, что учителя оценивали некоторые черты характера куда объективнее. И все же полученные результаты дают некоторое представление, изменилась ли личность 14-летних школьников к 77 годам.



ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Наверняка ваши музыкальные вкусы и манера одеваться изменились с тех пор, когда вы были подростком. Но шотландский эксперимент показывает, что в человеке могут происходить и более глубокие перемены. За шесть десятилетий многие испытуемые изменились почти до неузнаваемости. Между 14-летними подростками и почти 80-летними стариками оставалось некоторое сходство по таким характеристикам, как добросовестность и изменчивость настроения, но во всем остальном пожилые шотландцы были мало похожи на самих себя в юности.

Почему перемены оказались столь разительными? Дело в том, что на личность влияет множество факторов – характер работы, место жительства, рождение детей, романтические отношения, пережитые травмы и т. д. А некоторые изменения происходят просто с возрастом. Еще одно исследование, в котором приняли участие 130 000 человек старше 59 лет, показало: с возрастом мы становимся более сговорчивыми, добросовестными и эмоционально устойчивыми, причем темп изменений не зависит от пола. Кроме того, есть все основания полагать, что процесс «взросления» продолжается и у зрелых людей.

Хотите вы того или нет, но вам, скорее всего, хотя бы раз в жизни придется начать все с чистого листа. Будем надеяться, что вы поладите с вашей новой индивидуальностью, поскольку с возрастом люди становятся более сговорчивыми.

КОГДА НАМ СТРАШНО, ТО ВРЕМЯ БУДТО ЗАМЕДЛЯЕТСЯ, А
КОГДА РАДОСТНО – УСКОРЯЕТСЯ. ЧЕМ МЫ СТАРШЕ СТАНОВИМСЯ,
ТЕМ БЫСТРЕЕ ЛЕТИТ ВРЕМЯ – ПОЧЕМУ ТАК? МЕНЯЕТСЯ ЛИ С
ВОЗРАСТОМ ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ?

Почему время летит так быстро?

Мы знаем, что на восприятие хода времени влияют различные факторы. Важную роль играют эмоции. Когда нам одиноко или печально, время словно останавливается, а когда мы слушаем любимую музыку – летит слишком быстро. Когда людям в течение одного и того же времени демонстрируются на экране различные изображения, им кажется, что сердитые лица им показывают дольше, чем спокойные, а пауки – дольше, чем бабочки. Экспериментальные данные подтверждают: когда очень страшно, то кажется, что время замедляется.

Кроме того, непосредственное восприятие времени может отличаться от его восприятия в воспоминаниях. Пример – так называемый парадокс отпуска. На отдыхе дни летят незаметно. Но как только мы возвращаемся домой, нам кажется, что прошли века: ведь мы получили массу новых впечатлений.

Ученые обнаружили: чем сильнее мы чувствуем нехватку времени, тем быстрее для нас пролетают дни, недели и месяцы, причем от возраста это не зависит. Эта иллюзия переплетается с ощущением, что мы катастрофически не успеваем сделать все запланированное, – ощущением, вполне объективно отражающим реальность в западной культуре.

Существует общий для представителей всех культур феномен, объяснение которому психологи и философы ищут не менее 130 лет: чем мы старше, тем быстрее для нас летит время.

Людьми разных возрастов исследователи задавали один и тот же вопрос: насколько быстро, по их мнению, время текло на прошлой неделе, в прошлом году и в прошлом десятилетии. Когда речь шла о коротких отрезках, респонденты разных возрастов ощущали ход времени одинаково. Но чем старше были опрашиваемые, тем чаще они отвечали, что последние 10 лет пролетели почти незаметно.



ПОЧЕМУ НАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО МЫ НЕ УСПЕВАЕМ ЗА ВРЕМЕНЕМ?

Существует несколько гипотез, объясняющих, почему нам кажется, что время летит быстрее, когда мы становимся старше. Одна из них – так называемый эффект пропорциональности: в 40 лет год для человека проходит быстрее, чем для 4-летнего ребенка, потому что в первом случае год лишь $1/40$ прожитой жизни, а во втором – целая четверть.

Многие связывают восприятие хода времени на разных этапах жизни с соответствующим количеством нового опыта. Когда мы что-то переживаем впервые, мозг сохраняет много

новой информации, и у нас остаются яркие и насыщенные воспоминания. Поэтому создается впечатление, что эти воспоминания – о событиях детства и юности – формировались очень долго. Психолог Клаудия Хэммонд объясняет это так: «Мы так хорошо помним нашу молодость, потому что все у нас тогда было впервые – первая любовь, первая работа, первое путешествие без родителей, первый опыт самостоятельной жизни, первая возможность выбрать свой путь».

*Как избавиться от ощущения, что время течет слишком быстро и что жизнь пролетает мимо? Начните получать новые знания.
Патриция Костелло, профессор психологии, Уолденский университет
(Миннесота)*

Напротив, когда мы следуем одному и тому же распорядку дня (а так обычно и бывает у взрослых), один прожитый день становится почти неотличим от другого, и время, как нам кажется, ускоряется. В зрелом возрасте мы, как правило, получаем меньше новых запоминающихся впечатлений, чем в детстве и юности.

ЖИЗНЬ, НЕ СПЕШИ!

Вам кажется, что вы не успеваете за стремительно летящей жизнью? Вас это огорчает? Проблему можно решить, если не жалеть времени на новые впечатления. Смена места жительства или новые знания значительно замедлят для вас ход времени. Все, что способно вырвать вас из привычной рутины и придать жизни новизну, помогает изменить восприятие времени. Кроме того, исследования показывают, что время «замедляется» благодаря серьезному, заметному прогрессу в достижении новой цели.

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.