

Внутренний голос

Почему мы говорим с собой



и как это на нас влияет



Итан Кросс

18+

Итан Кросс
Внутренний голос. Почему
мы говорим с собой и
как это на нас влияет
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65086441

*Внутренний голос. Почему мы говорим с собой и как это на нас
влияет / Итан Кросс: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001696445*

Аннотация

Известный психолог объясняет, какую силу имеет наш внутренний голос, что наука говорит о беседах с самими собой и как мы можем влиять на эти «диалоги», чтобы становиться счастливее, умнее и эффективнее.

Книга будет интересна всем, кто хочет наладить внутренний диалог и направить его в конструктивное русло.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие	6
Письмо и внутренний диалог	7
Наш внутренний голос	11
Пассивный режим	16
Головоломка	24
Глава 1. Почему мы говорим сами с собой	26
Изумительная многозадачность	35
Волшебная страна	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Итан Кросс

Внутренний голос. Почему мы говорим с собой и как это на нас влияет

Издано с разрешения Kross Enterprises, LLC

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© 2021 by Ethan Kross

© Ethan Kross, 2021

All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Посвящается отцу – за то, что научил меня слушать внутренний голос, а также Ларе, Майе и

Дэни, вы мое главное противоядие от болтовни.

Я считаю, что самая большая проблема – следовать своим моральным установкам. Именно об этом я спорю сам с собой. Внутренний голос – по крайней мере, я его слышу – оценивает мои поступки и говорит мне, когда я прав, а когда – нет¹.

Барак Обама

Голос в моей голове – подорожник².
Дэн Харрис

¹ Cathleen Falsani. “Transcript: Barack Obama and the God Factor Interview,” Sojourners, March 27, 2012, sojo.net/articles/transcript-barack-obama-and-god-factor-interview.

² Харрис Д. Подорожник в вашей голове. Избавьтесь от пожирателя вашего счастья! – АСТ, 2015.

Предисловие

Я стоял в темной гостиной, вглядываясь в окно и сжимая побелевшими от напряжения пальцами липкую резиновую рукоять детской бейсбольной биты. Я не задумывался, как выгляжу со стороны и что предприму, если появится тот неизвестный безумец. Я отчаянно пытался защитить жену и новорожденную дочь. Страх вытеснил остальные эмоции. В голове стучали одни и те же мысли.

«Это моя вина, – говорил я себе. – Наверху моя прелестная малышка и любимая жена. И я подвергаю их обеих риску. Что я наделал? Как все исправить?» Я не мог отделаться от этих мыслей, словно попал на ужасную карусель, с которой нельзя сойти.

Я оказался в ловушке: запертым не только в гостиной, но и в кошмарных дебрях собственного сознания. Я, ученый, руководитель научно-исследовательской лаборатории, которая занимается вопросами *самоконтроля*, специалист по укрощению бесконечных навязчивых мыслей, в три часа ночи таращусь в окно с крошечной битой в руках. И мучает меня не сумасшедший автор письма, а чудовище в собственной голове.

Как я до этого дошел?

Письмо и внутренний диалог

Тот весенний день 2011 года начался как обычно. Я встал рано, помог покормить дочку, поменял ей подгузник и быстро разделался с завтраком. Затем поцеловал жену и направился в свой рабочий кабинет в Мичиганском университете. На улице было немного прохладно, но безветренно и солнечно, и в голове витали такие же спокойные и светлые мысли.

В восточном вестибюле огромного кирпичного здания, где располагается факультет психологии, я забрал из почтового ящика корреспонденцию и обнаружил нечто необычное. Поверх кипы научных журналов лежал конверт, подписанный от руки. Любопытно! На работе я редко получал рукописные послания. Я достал письмо, начал читать на ходу и вдруг почувствовал, как по шее заструился пот.

В письме были угрозы. Такого со мной еще не случалось. На прошлой неделе, выступая в вечерней новостной программе телеканала CBS³, я упомянул о недавно опубликованном исследовании по нейробиологии. Мы с коллегами пришли к выводу, что между физической и эмоциональной болью больше общего, чем предполагалось раньше: мозг рас-

³ Вечерние новости телеканала CBS. Боль отверженных – реальная боль. Выпуск новостей CBS 29 марта 2011, Источник: www.cbsnews.com/news/pain-of-rejection-real-pain-for-the-brain/. Отрывок можно посмотреть здесь: selfcontrol.psych.lsa.umich.edu/wp-content/uploads/2017/08/Why-does-a-broken-heart-physically-hurt.mp4.

познает их сходным образом. Другими словами, разбитое сердце – это реальность, а не просто образное выражение.

Несмотря на поразительные результаты, мы не рассчитывали на широкий интерес – разве что на пару-тройку звонков из редакций научных журналов, желающих опубликовать новостную заметку. Однако мы ошибались. Только что я читал студентам лекцию о психологии любви – и вот уже сам учусь у них в кампусе, как держаться в телестудии. Интервью получилось почти без запинок, и через несколько часов сюжет вышел в эфир. Вот они, 15 минут славы ученого (на самом деле, конечно, примерно 90 секунд).

Непонятно, чем наше исследование оскорбило автора письма, но грубости, полные ненависти намеки и шокирующие формулировки не оставляли сомнений в чувствах этого человека. Я пытался понять, во что все это может вылиться. Как назло, автор послания жил неподалеку. Я нашел в поисковике населенный пункт с почтового штемпеля, и оказалось, что это в 20 километрах от моего дома. Мысли вихрем завертелись в голове. Вот так посмеялась судьба: я стал подопытным кроликом и чувствовал физическую боль от переживаний.

Посоветовавшись с руководством университета, я отправился в полицейский участок, где с волнением ожидал приема у дежурного офицера. Тот выслушал, но не слишком-то обнадежил. Полицейский посоветовал уточнить в телефонной компании, есть ли мой номер в открытом доступе, и

смотреть, не околачиваются ли на территории университета подозрительные личности. И еще – это мой любимый совет! – каждый день менять маршрут, чтобы меня сложнее было вычислить. На этом все. Никто не собирался выделять сотрудников для моей защиты. Оставалось рассчитывать только на себя. Признаюсь, я ожидал иного.

По пути домой, петляя по зеленым улицам Анн-Арбор, я судорожно размышлял: «Нужно проанализировать факты. Есть ли повод для беспокойства? Что предпринять?»

Если верить сотрудникам полиции и некоторым другим собеседникам, вырисовывался однозначный ответ. Не стоит нервничать. Такие вещи случаются. Больше ничего предпринять нельзя. Испытывать страх нормально. Нужно расслабиться. Публичным личностям постоянно угрожают, но дальше дело не идет. Все утрясется.

Но в голове шел совершенно другой диалог. По замкнутому кругу, постоянно ускоряясь, бегали пессимистичные мысли. «Что я наделал? – кричал внутренний голос, пробуждая во мне безумца. – Может быть, позвонить в фирму, которая занимается сигнализацией? Или купить пистолет? Или переехать? Удастся ли мне быстро найти новую работу?»

Последующие два дня мысленный монолог повторялся снова и снова – с небольшими вариациями и в итоге довел меня до нервного срыва. Аппетит пропал, я, как заезженная пластинка, обсуждал письмо с женой, напряжение между нами росло. Я вздрагивал при малейшем шуме из детской и

сразу предполагал худшее. Мне и в голову не приходило, что колыбель скрипит или у малышки болит животик.

Наш внутренний голос

Я специалист по экспериментальной психологии и нейроисследователь, я основал лабораторию в Мичиганском университете и возглавляю ее. Вся моя профессиональная деятельность посвящена внутренним диалогам: почему они начинаются, что собой представляют и как их контролировать, чтобы жизнь стала счастливее, здоровее и продуктивнее.

Мы с коллегами сравниваем себя с механиками – правда, копаемся мы не в моторах, а в мозге. Для участия в сложных экспериментах мы приглашаем добровольцев в лабораторию, а также изучаем их «на воле», в повседневной жизни. Мы используем в своем арсенале психологические инструменты, а также достижения в области медицины, философии, биологии, информатики. Мы пытаемся ответить на терзающие нас вопросы. Почему одним людям погружение в себя и самоанализ идет на пользу, а другие в подобной ситуации себя разрушают? Получится ли сохранять трезвое мышление в условиях хронического стресса? Можно ли воздействовать на внутренний диалог, выбирая правильное «направление»? Как общаться с дорогими нам людьми, не подогревая их негативные эмоции и мысли, как и свои? Влияют ли бесчисленные мнения наших собеседников из соцсетей на внутренний голос? Мы сделали несколько удивительных открытий.

Оказывается, слова и действия могут благотворно влиять на внутренний диалог. Мы научились отпирать потайные двери мозга и поняли, как стать сильнее с помощью плацебо, талисманов и ритуалов. Мы узнали, какие изображения следует разместить на рабочем столе, чтобы оправиться от эмоциональной травмы (подсказка: изображения матери-природы успокаивают не хуже, чем портреты мам); как совладать с экзистенциальным отчаянием, обнимая плюшевую игрушку; что сказать, а чего не говорить партнеру после тяжелого дня; что вы делаете неправильно, общаясь в соцсетях; и где прогуливаться, если вы хотите обдумать насущные проблемы.

Интерес к внутренним диалогам появился у меня задолго до того, как я вступил на научную стезю. И даже до того как стал понимать, что такое эмоции. Первой психологической лабораторией, где зародилось мое восхищение богатым, хрупким и вечно меняющимся миром у нас в голове, была моя семья.

Я вырос в Бруклине, в рабочем районе Канарси. Отец с малых лет твердил мне о важности саморефлексии. Мне кажется, большинство родителей учат своих трехлеток регулярно чистить зубы и с добротой относиться к окружающим, но у моего отца с его оригинальным мировоззрением были другие приоритеты. Больше чего бы то ни было его беспокоил мой внутренний выбор. При любой проблеме отец всегда советовал «слушать внутренний голос». Он говорил: «Задай себе *вопрос*». О чем спрашивать, я тогда не понимал,

но смутно предполагал, что *ответ находится внутри*.

Во многом отец был воплощением противоречий. Если он не посылал к черту других водителей на шумных, забитых автомобилями улицах Нью-Йорка и не болел за Yankees дома перед телевизором, то медитировал у себя в спальне (пышные усы, под ними дымится сигарета) или читал «Бхагавад-гиту». По мере взросления у меня появились вопросы посложнее, чем «Можно ли тайком съесть печенье» или «Как отвертеться от уборки в комнате», и я стал больше ценить отцовский совет. Пригласить ли на свидание свою школьную любовь? (Пригласил, но она отказала.) Обличить ли друга, который на моих глазах украл чужой бумажник? В какой колледж поступить? Я гордился своей способностью размышлять хладнокровно, в принятии решений полагался на внутренний голос и редко ошибался. (Однажды другая моя возлюбленная ответила «да», и я на ней женился.)

Неудивительно, что в колледже я выбрал психологию. Я нашел свое призвание. Я изучал вопросы, которые мы обсуждали с отцом, наговорившись о Yankees. Казалось, я одновременно анализировал детство и прокладывал дорогу во взрослую жизнь. Психология обогатила мой словарный запас. На занятиях я среди прочего узнал, что идеи, которые внушал мне отец, годами воспитывая в духе дзен-буддизма (и с чем приходилось мириться моей совершенно неэксцентричной матери), называются интроспекцией.

В самом общем смысле интроспекция означает активное

внимание, направленное на собственные мысли и чувства. Это позволяет нам воображать, вспоминать, размышлять, а затем использовать весь этот багаж, чтобы решать проблемы, внедрять что-то новое или творить. Многие ученые (и я в их числе) считают такую способность одним из основных достижений эволюции, отличающей людей от других видов живых существ⁴.

Отец изначально считал, что способность к интроспекции поможет справиться со сложными жизненными ситуациями, подтолкнув к мудрому выбору и позитивным эмоциям. Другими словами, слушая внутренний голос, я морально закалюсь и научусь получать удовольствие от жизни. Звучало весьма логично. Правда, как я вскоре узнал, для многих людей это совершенно не так.

За последние годы⁵ накопилось приличное количество исследований в этой области. И все они доказывают, что страдающим людям интроспекция скорее вредит: подрывает работоспособность, отрицательно сказывается на принятии решений и разрушает отношения. Кроме того, она провоцирует жестокость и агрессию, вносит свою лепту в развитие

⁴ Central evolutionary advances: Janet Metcalfe and Hedy Kober. "Self-Reflective Consciousness and the Projectable Self," in *The Missing Link in Cognition: Origins of Self-Reflective Consciousness*, ed. H. S. Terrace and J. Metcalfe (Oxford: Oxford University Press, 2005), 57–83.

⁵ Большинство тезисов, изложенных в этом абзаце, мы подробно рассмотрим в других главах со ссылками на источники. Влияние внутренней болтовни на старение на клеточном уровне описано в [\[99\]](#).

некоторых психических расстройств и повышает риск заболеваний. Профессиональным спортсменам, например, излишняя рассудительность грозит утратой навыков, на оттачивание которых они потратили много лет, а разумным и заботливым людям – принятием нелогичных и морально сомнительных решений. В итоге мы теряем друзей и в реальном мире, и в соцсетях, из волшебной сказки отношений перемещаемся на поле битвы, и даже быстрее стареем, о чем свидетельствуют и внешние проявления, и строение ДНК. В общем, мозг вместо того, чтобы спасти нас от собственных мыслей, создает благодатную почву для одного коварного явления.

Пустая болтовня – это одни и те же негативные мысли и эмоции, которые превращают уникальную способность к интроспекции в проклятье. Поведение, принятие решений, отношения, счастье и здоровье – всё подвергается опасности. Мы думаем об оплошности, которую допустили в работе, или о недопонимании с близким человеком – и чувствуем себя отвратительно. И снова думаем об этом. Потом снова. Мы обращаемся к себе в надежде обрести наставника, но натываемся лишь на критика.

Возникает вопрос: почему? И еще один важный вопрос: как быть, если процесс самоанализа застопорился? Я искал ответы много лет и понял: нужно изменить природу одной из самых важных бесед сознательной жизни – диалога с самим собой.

Пассивный режим

Широко распространенная мантра XXI века – призыв *жить в настоящем*. Мне импонирует мудрость этого принципа. Нам советуют перестать быть жертвой травм из прошлого, не тревожиться за будущее, а сконцентрироваться на текущем моменте, взаимодействуя с окружающими и самими собой. И все же, как исследователь человеческого мозга, должен отметить: этот продиктованный лучшими побуждениями посыл противоречит нашей природе. Человек не создан все время крепко цепляться за настоящее⁶. В процессе эволюции наш мозг формировался не для этого.

Передовые методы, позволившие наблюдать за работой мозга в режиме реального времени, помогли понять, как он обрабатывает информацию, и приоткрыли завесу над скрытыми механизмами мышления. В процессе выяснилось нечто удивительное: в состоянии бодрствования мы от трети до половины времени проводим *не* в настоящем.

⁶ Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert. “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind,” *Science* 330 (2010): 932; Peter Felsman et al. “Being Present: Focusing on the Present Predicts Improvements in Life Satisfaction but Not Happiness,” *Emotion* 17 (2007): 1047–1051; Michael J. Kane et al. “For Whom the Mind Wanders, and When, Varies Across Laboratory and Daily-Life Settings,” *Psychological Science* 28 (2017): 1271–1289. Как отмечают Кейн и его соавторы, степень блужданий нашего разума у всех людей отличается. В главе я привожу усредненные показатели, это справедливо и в отношении других статистических данных, используемых в книге.

Мы отрываемся от «здесь и сейчас» так же естественно, как дышим: вспоминаем события прошлого, рисуем себе воображаемые сценарии, погружаемся в мечты. Это фундаментальная тенденция, и у нее даже есть название – пассивный режим⁷. Этот термин обозначает активность мозга, возникающую автоматически, когда у него нет других задач (а часто и параллельно с ними). Несомненно, вы замечали, как ваше сознание самовольно блуждает, в то время как ему положено сосредоточиться на определенном процессе. Мы переносимся из настоящего в вымышленный параллельный мир, непроизвольно погружаясь в себя. Таким образом, выражение «жизнь мозга» приобретает новое значение: большая часть нашей жизни и есть мозг. Что же происходит, когда мысли нас уносят?⁸

⁷ Опубликованная в 2001 году работа Маркуса Рэйчела о «пассивном режиме» спровоцировала целый ряд исследований в этой области. Marcus E. Raichle et al. “A Default Mode of Brain Function,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 98 (2001): 676–682. Дальнейшие исследования установили взаимосвязь между пассивным режимом и блуждающим разумом: Malia F. Mason et al. “Wandering Minds: The Default Network and Stimulus-Independent Thought,” *Science* 315 (2007): 393–395. Также см.: Kalina Christoff et al. “Experience Sampling During fMRI Reveals Default Network and Executive System Contributions to Mind Wandering,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 106 (2009): 8719–8724.

⁸ Как я объясняю в главе 1, пассивный режим не ограничен вербальным мышлением. Например, мы можем быть погружены в процесс визуального пространственного мышления, в то время как разум блуждает. Тем не менее вербальный компонент – центральное звено блуждающего разума. Например, в одном из первых серьезных исследований на эту тему Эрик Клиндер и У. Майлз Кокс

Мы беседуем сами с собой. И слушаем внутренний голос. Человечество бьется над тайной этого феномена с момента зарождения цивилизации⁹. Христианским религиозным деятелям прошлого весьма досаждал внутренний голос, пре-

пришли к выводу, что «любая мысль обычно в какой-то степени сопровождается внутренним монологом». Вот как они это сформулировали: «Я разговаривал с собой, пока думал». Исследователи также отметили, что «внутренние монологи – такая же распространенная особенность потока мыслей, как и визуальные изображения». Eric Klinger and W. Miles Cox. “Dimensions of Thought Flow in Everyday Life,” *Imagination, Cognition, and Personality* 7 (1987): 105–128. Также см.: Christopher L. Heavey and Russell T. Hurlburt. “The Phenomena of Inner Experience,” *Consciousness and Cognition* 17 (2008): 798–810; и David Stawarczyk, Helena Cassol and Arnaud D’Argembeau. “Phenomenology of Future-Oriented Mind-Wandering Episodes,” *Frontiers in Psychology* 4 (2013): 1–12.

⁹ Halvor Eifring. “Spontaneous Thought in Contemplative Traditions,” in *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming*, ed. K. Christoff and K. C. R. Fox (New York: Oxford University Press, 2018), 529–538. Эйфрин представляет спонтанное мышление как разновидность блуждающего разума, который, как отмечено выше (см. [8]), часто подразумевает внутренний монолог. Некоторые ученые рассматривали вопрос в более широком масштабе, предполагая, что внутренний монолог играет значительную роль в истории религии. Например, Кристофер Кук отмечает: «...неоспоримо, что в современной религии считается, что некоторые голоса происходят из божественного источника». Christopher C. H. Cook. *Hearing Voices, Demonic and Divine* (London: Routledge, 2019). Для получения дополнительной информации см.: Daniel B. Smith. *Muses, Madmen and Prophets: Hearing Voices and the Borders of Sanity* (New York: Penguin Books, 2007); T. M. Luhrmann, Howard Nusbaum and Ronald Thisted. “The Absorption Hypothesis: Learning to Hear God in Evangelical Christianity,” *American Anthropologist* 112 (2010): 66–78; Charles Fernyhough. *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves* (New York: Basic Books, 2016); и Douglas J. Davies. “Inner Speech and Religious Traditions,” in *Theorizing Religion: Classical and Contemporary Debates*, ed. James A. Beckford and John Walliss (Aldershot, England: Ashgate Publishing, 2006), 211–223.

рывавший процесс молчаливого созерцания. Некоторые даже усматривали в нем козни дьявола. В то же время на Востоке китайские буддисты размышляли о буре в сознании, способной омрачить эмоциональный ландшафт человека. Они назвали этот феномен «путаницей мыслей». Во многих древних культурах внутренний голос считался источником мудрости. На этом принципе базируются некоторые тысячелетние практики, такие как молитва про себя или медитация (личная философия моего отца). В многочисленных духовных традициях отмечались как опасность, так и ценность внутреннего голоса, и это свидетельствует о двойственной природе диалога с собой, которая сохраняется и сегодня.

Как правило, внутренний голос пугает: люди переживают, нормально ли это. Именно поэтому свои выступления я часто начинаю с вопроса, беседуете ли вы мысленно сами с собой. Вверх тянется множество рук, и на лицах заметно облегчение. К сожалению, нормальные голоса внутри головы (принадлежащие нам самим, родственникам или коллегам) иногда превращаются в ненормальные, свидетельствующие о психическом расстройстве. В таких случаях человек не верит, что голос исходит из собственного сознания, а приписывает его другому существу (врагу, инопланетянину, правительству – вот лишь несколько самых распространенных слуховых галлюцинаций). Важно отметить, что, когда мы говорим о внутреннем голосе, разница между психической болезнью и нормой – это вопрос не дихотомии: патология vs

норма, – а культуры и степени проявления. Одна из странностей мозга заключается в том, что примерно один человек из десяти слышит голоса, которые приписывает внешним факторам¹⁰. Мы до сих пор пытаемся разгадать, почему это происходит.

Подведем итог: каждый из нас так или иначе слышит внутренний голос. Поток слов настолько тесно связан с внутренним миром, что наблюдается даже у людей с речевыми патологиями. Например, заикающиеся люди мысленно говорят куда более бегло, чем вслух¹¹. Люди с нарушениями слуха, общающиеся на языке жестов, тоже ведут внутренние диалоги, хотя язык этих бесед и отличается от обычного. Они могут напевать про себя – аналогично тому, как хорошо слышащие люди говорят с собой¹². Внутренний голос – базовая

¹⁰ K. Maijer et al. “Auditory Hallucinations Across the Lifespan: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Psychological Medicine* 48 (2018): 879–888.

¹¹ Ron Netsell and Klaas Bakker. “Fluent and Dysfluent Inner Speech of Persons Who Stutter: Self-Report,” неопубликованная рукопись Университета штата Миссури (2017). Для получения дополнительной информации см.: M. Perrone-Bertolotti et al. “What Is That Little Voice Inside My Head? Inner Speech Phenomenology, Its Role in Cognitive Performance, and Its Relation to Self-Monitoring,” *Behavioural Brain Research* 261 (2014): 220–239, и Charles Fernyhough. *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves*. Однако есть подтверждения того, что заикающиеся люди во время внутреннего монолога сталкиваются с такими же трудностями, как и при разговоре вслух, когда их просят повторить скороговорку; “Investigating the Inner Speech of People Who Stutter: Evidence for (and Against) the Covert Repair Hypothesis,” *Journal of Communication Disorders* 44 (2011): 246–260.

¹² Глухие, которые общаются на языке жестов, тоже разговаривают сами с со-

функция нашего сознания.

Если вы когда-нибудь повторяли про себя номер телефона, чтобы лучше запомнить, прокручивали в голове разговор, представляя, что нужно было сказать, или мысленно подбадривали себя в сложной ситуации или осваивая что-либо, – значит, вы общались со своим внутренним голосом. Большинство людей доверяют ему и извлекают пользу. И они отрываются от реальности чаще всего для того, чтобы поговорить с собой или послушать внутренний голос – а ему

бой, но их речь и похожа на тот же процесс у слышащих, и отличается от него. Margaret Wilson and Karen Emmorey. “Working Memory for Sign Language: A Window into the Architecture of the Working Memory System,” *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* 2 (1997): 121–130; Perrone-Bertolotti et al. “What Is That Little Voice Inside My Head?”; и Helene Loevenbruck et al. “A Cognitive Neuroscience View of Inner Language: To Predict and to Hear, See, Feel,” in *Inner Speech: New Voices*, ed. P. Langland-Hassan and Agustin Vicente (New York: Oxford University Press, 2019), 131–167. Например, в ходе одного исследования с использованием нейровизуализации ученые выяснили: когда глухих людей просили закончить предложение, напевая про себя (например, «Я – ...»), то у них активировались те же отделы левой префронтальной коры головного мозга, что отвечают за функцию речи у слышащих. Philip K. McGuire et al. “Neural Correlates of Thinking in Sign Language,” *NeuroReport* 8 (1997): 695–698. Это открытие закономерно дополняет результаты исследования, авторы которого обнаружили, что у слышащих в процессе речи и у глухих при общении на языке жестов задействованы одни и те же отделы мозга. Чтобы понять, почему речь и язык жестов активируют одни и те же нейронные связи, полезно вспомнить, что оба этих метода общения построены на *одних и тех же* принципах (морфология, синтаксис, семантика и фонология): Laura Ann Petitto et al. “Speech-Like Cerebral Activity in Profoundly Deaf People Processing Signed Languages: Implications for the Neural Basis of Human Language,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 97 (2000): 13961–13966.

точно есть что сообщить.

Согласно результатам одного из исследований, поток мыслей равнозначен примерно 4000 слов в минуту¹³. Для сравнения: речь какого-нибудь из президентов США длительно-стью более часа насчитывает около 6000 слов¹⁴. Мозг умудряется вместить почти такое же количество в какие-то 60 секунд. Возьмем обычный день, когда мы бодрствуем 16 часов (в среднем так и происходит); внутренний голос активен примерно половину этого времени. Теоретически мы производим примерно 320 обращений к нации ежедневно! Оратор в нашем мозгу – просто чемпион по скороговоркам.

Функционируя большую часть времени хорошо, внутренний голос подводит в самые сложные моменты: когда мы

¹³ Исследование Rodney J. Korba. “The Rate of Inner Speech,” *Perceptual and Motor Skills* 71 (1990): 1043–1052, в ходе которого участников просили записать ход рассуждений внутреннего голоса при решении сюжетной задачи и затем зачитать его. Участники мысленно оформляли решение с помощью речи примерно в 11 раз быстрее, чем вслух. Это исследование демонстрирует, что, хотя мы и способны думать полными предложениями, внутренний монолог принимает более концентрированную форму и звучит намного быстрее, чем наша речь. Более подробную информацию см.: Simon McCarthy Jones and Charles Fernyhough. “The Varieties of Inner Speech: Links Between Quality of Inner Speech and Psychopathological Variables in a Sample of Young Adults,” *Consciousness and Cognition* 20 (2011): 1586–1593.

¹⁴ Понятие «речи современных президентов США» подразумевает выступления всех президентов с 2001 по 2020 год. Я взял все имеющиеся данные за этот период. Gerhard Peters. “Length of State of the Union Address in Minutes (from 1966),” in *The American Presidency Project*, ed. John T. Woolley and Gerhard Peters (Santa Monica, CA: University of California, 1999–2020). Источник: <https://www.presidency.ucsb.edu/node/324136/>.

нервничаем, когда многое ставим на карту, когда испытываем сложные чувства и прикладываем максимум усилий, чтобы сохранять самообладание. Болтовня принимает форму сбивчивого монолога или диалога. Превращается в навязчивые попытки перекроить прошлое (*руминация*¹⁵) или проявляется как беспокойство о будущем (*тревога*). Иногда вас спонтанно атакуют неприятные мысли и чувства. Иногда вы заикливайтесь на какой-то негативной эмоции или идее. В любом случае, когда болтун вышел из-под контроля и дорвался до микрофона, мы не просто мучаемся: мы парализованы. И даже можем навредить себе¹⁶.

¹⁵ Руминация – навязчивый тип мышления, одни и те же мысли, блокирующие любую другую психическую активность. В просторечии называется «мыслительной жвачкой». *Прим. ред.*

¹⁶ Исторически сложилось, что психологи использовали разные термины для обозначения на первый взгляд похожих процессов, связанных с внутренним монологом (например, руминация, обработка произошедших событий, привычный негативный самоанализ, хронический стресс, тревожность). Хотя все эти термины, относящиеся к повторяющемуся процессу негативного мышления, значительно различаются (например, руминация фокусируется на прошлом, а тревожность имеет отношение к будущему), ученые часто считают их элементами общего понятия – пресервативного мышления, или повторяющегося негативного мышления. В этой книге я использую термин «болтовня». Для получения более подробной информации см.: Jos F. Brosschot, William Gerin and Julian F. Thayer. “The Perseverative Cognition Hypothesis: A Review of Worry, Prolonged Stress-Related Physiological Activation, and Health,” *Journal of Psychosomatic Research* 60 (2006): 113–124; и Edward R. Watkins. “Constructive and Unconstructive Repetitive Thought,” *Psychological Bulletin* 134 (2008): 163–206.

Головоломка

Вот одно из самых важных моих открытий: не нужно далеко ходить за инструментами, которые помогут обуздать внутренний голос. Они под рукой и лишь ждут, когда мы начнем их использовать. Они скрыты в наших психологических привычках, странном поведении, образе жизни, их можно найти в людях, компаниях и окружающей среде. В книге я расскажу об этих инструментах и объясню не только как они работают по отдельности, но и как сочетаются – образуют комплект, который подарила эволюция, чтобы мы могли управлять внутренним диалогом.

В следующих главах я распахну перед вами двери лаборатории и познакомлю с теми, кто борется с болтовней в мозгу. Вы узнаете о мыслительных процессах бывшего сотрудника Агентства национальной безопасности¹⁷, Фреда Роджерса, Малалы Юсуфзай, Джеймса Леброна и тробрианцев – жителей туземного племени из южной части Тихого океана, а также обычных людей, таких как мы с вами. Для начала мы разберемся, что такое внутренний голос и как он нам помогает. Затем обратимся к его негативной стороне, и я покажу, как сильно болтовня может навредить организму, соци-

¹⁷ Агентство национальной безопасности (англ. NSA) – подразделение Министерства обороны США, которое занимается радиоэлектронной, технической и киберразведкой. *Прим. ред.*

альному общению и карьере. Внутренний голос – одновременно и мощный полезный инструмент, и разрушительная сила. И это, на мой взгляд, самая великая загадка человеческого разума. Как наш лучший наставник может одновременно быть и самым жестким критиком? В остальных главах я опишу приемы, позволяющие контролировать болтовню. Они помогут решить загадку нашего сознания.

Ключ к успеху заключается не в прерывании внутреннего диалога, а в том, чтобы направить его в правильное русло. К счастью, и наше сознание, и окружающий мир спроектированы так, чтобы помочь вам в этом. Но прежде чем учиться контролировать голос в голове, предстоит ответить на главный вопрос: почему он вообще звучит?

Глава 1. Почему мы говорим сами с собой

Тротуары Нью-Йорка – воплощение обезличенности. Целыми днями по ним снуют миллионы сосредоточенных пешеходов. В метро то же самое. Люди читают, копаются в телефонах или смотрят в пустоту, и неизвестно, что происходит в это время в их сознании.

Восемь миллионов жителей Нью-Йорка научились воздвигать непроницаемую стену, за которой находится богатый мир: скрытая страна мыслей, активные и насыщенные внутренние диалоги, часто перетекающие в болтовню. В конце концов, ньюйоркцы известны своими неврозам не меньше, чем неприветливостью (как коренной житель этого города, произношу это с любовью). Представьте, сколько всего мы могли бы узнать, проникнув за лица-маски и подслушав внутренний диалог. Именно этим с 2010 года и занимался британский антрополог, профессор Манчестерского университета Эндрю Ирвинг, в течение 14 месяцев¹⁸ изучая сознание более ста жителей Нью-Йорка¹⁹.

¹⁸ Точные даты проекта указаны на странице Э. Ирвинга на сайте Манчестерского университета: [www.research.manchester.ac.uk/portal/en/researchers/andrew-irving\(109e5208-716e-42e8-8d4f-578c9f556cd9\)/projects.html?period=finished](http://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/researchers/andrew-irving(109e5208-716e-42e8-8d4f-578c9f556cd9)/projects.html?period=finished).

¹⁹ Интервью профессора Э. Ирвинга журналу New York Stories, 10 июня 2013, сайт организации Wenner-Gren Foundation. Источник: wennergren.org/2013/06/

Ирвинг надеялся получить представление о примитивной природе человеческой речи внутри сознания – вернее, записать ее, но побудительным мотивом исследований стал интерес к тому, как мы справляемся с осознанием своей смертности. Ранее Ирвинг проводил полевые исследования в Африке, где анализировал записанные внутренние монологи людей с ВИЧ или СПИД²⁰. Испытуемых, узнавших о диагнозе, охватывали тревога, неуверенность и душевная боль. Ирвинг хотел сравнить данные с результатами исследования группы людей, не поддавшихся негативным эмоциям, несмотря на трудности. Для этого Ирвинг подходил к прохожим на улицах, в парках и кафе (смелый, надо признать!), представлялся и спрашивал, не согласится ли человек записывать ход своих мыслей на диктофон, в то время как Ирвинг будет снимать его с некоторого расстояния.

Иногда Ирвинг получал несколько положительных ответов в день, иногда – только один. Как и ожидалось, большинству ньюйоркцев помешала занятость или скепсис, и они отказывались. И все же со временем Ирвинг собрал сто «внутренних потоковых выступлений», как он выразился, в виде

[interview-dr-andrew-irving-new-york-stories/](#); и Andrew Irving, *The Art of Life and Death: Radical Aesthetics and Ethnographic Practice* (New York: Hau Books, 2017).

²⁰ Более подробную информацию о полевых исследованиях Э. Ирвинга в Африке см. в статье “Strange Distance: Towards an Anthropology of Interior Dialogue,” *Medical Anthropology Quarterly* 25 (2011): 22–44; а также Sydney Brownstone. “For ‘New York Stories,’ Anthropologist Tracked 100 New Yorkers’ Inner Monologues Across the City,” *Village Voice*, May 1, 2013.

аудиороликов продолжительностью от 15 минут до полутора часов. Само собой, эти записи нельзя считать пропуском в мир сознания, поскольку некоторые участники эксперимента в какой-то степени почувствовали себя актерами. И тем не менее результаты исследования с непривычной откровенностью проливают свет на беседы, которые люди ведут с собой в повседневной жизни.

Разумеется, участников исследования волновали весьма прозаичные вещи. Многие комментировали про себя происходящее на улице – обсуждали других пешеходов, водителей, дорожную ситуацию – или вспоминали свой список дел. Но наряду с непримечательными размышлениями встречались внутренние монологи о том, что ранило, мучило или тревожило. Участники эксперимента часто переключались на негативные размышления без видимой причины, словно, следуя в потоке мыслей, внезапно падали в яму. Возьмем, например, женщину по имени Мередит: ее внутренний диалог с повседневных забот резко переключался на вопросы жизни и смерти в буквальном смысле.

«Интересно, есть ли поблизости канцелярский магазин Staples, – думала Мередит и вдруг неожиданно вспоминала, что у ее подруги обнаружили рак. – Я думала, что она хочет сообщить мне о смерти своего кота». Женщина перешла улицу и продолжила: «Я готовилась оплакивать ее кота, а теперь держусь, чтобы не оплакивать ее. Нью-Йорк без Джона... Не могу себе представить такого». Мередит заплакала:

«Возможно, она выздоровеет. Все-таки 20 % вселяют надежду на исцеление. Как сказала ее подруга? “Полетели бы вы на самолете, если бы знали, что шанс разбиться составляет 20 %?” Конечно нет. Такое сложно выдержать. Она спряталась за стеной из слов».

Мерedit прокладывала путь через плохие новости, а не тонула в них. Думать о неприятном – не значит обязательно скатываться в болтовню, и вот наглядный тому пример. Женщина не стала накручивать себя. Через несколько минут, перейдя еще одну улицу, она вернулась к конкретной задаче: «Так есть ли здесь Staples? Думаю, должен быть».

Пока Мерedit боролась со страхом потерять любимую подругу, мужчину по имени Тони одолевала другая проблема – охлаждение отношений и риск остаться без любимого человека. С сумкой через плечо он шагал по тротуару среди редких прохожих и говорил себе: «Уйди. Смирись. Двигайся дальше. Просто уйди. Понимаю, всем рассказывать не стоит. Но я же не все. Ну да, у вас этот проклятый ребенок. Но хотя бы позвонить можно было!» Тони чувствовал себя отверженным, и это, несомненно, его ранило. Похоже, он застрял на перепутье: между поиском решения и болью, грозившей поглотить его.

«Все предельно ясно, – сказал затем Тони. – Нужно идти вперед». Он не просто облекал мысли в слова, а пытался таким образом понять, как лучше разрешить ситуацию. «Возможно, это выход, – продолжал Тони. – Когда они сообщили,

что у них будет ребенок, я почувствовал себя лишним, будто меня отодвинули. Но это может оказаться аварийным выходом. Я был вне себя, но теперь успокоился. Надо подумать, какой урок извлечь из этой ситуации». Он горько усмехнулся и вздохнул. «Уверен, что это выход. Я теперь смотрю на жизнь с оптимизмом. Я злился, мне казалось, что вы двое – семья. А теперь вы действительно семья. А я ухожу... Выше нос!»

Женщина по имени Лора сидела в кофейне в напряжении – с ней должен был связаться ее парень, уехавший в Бостон. Он обещал вернуться, чтобы помочь Лоре с переездом в другую квартиру. Со вчерашнего дня Лора ждала его звонка. Прошлую ночь она просидела за компьютером, уверенная, что с молодым человеком непременно случилось что-то плохое, и постоянно обновляла страницу с поисковым запросом «автобус попал в аварию». Но она напоминала себе, что водоворот неприятных навязчивых мыслей связан не только с возможным ДТП. Их отношения были свободными, хотя сама Лора не очень-то этого желала и с трудом мирилась с ситуацией. «Предполагается, что в сексуальном отношении мы свободны, – говорила себе девушка. – Хотя я никогда к этому не стремилась. Я не знаю, где он. А он может быть где угодно. Даже с другой».

В то время как Мередит относительно хладнокровно обрабатывала неприятные мысли (плакать из-за известия о болезни подруги нормально), а Тони спокойно побуждал се-

бя двигаться вперед, Лора застряла в кругу негативных размышлений. Она не представляла, что делать дальше. Внутренний монолог уносил ее в прошлое. Она раздумывала, какие решения привели именно к таким отношениям с молодым человеком. Лора, Мередит и Тони – все они тесно увязывали текущие обстоятельства с прошлым и считались с ним, хотя и воспринимали его по-разному. Одновременно они размышляли и о будущем: что произойдет или что предпринять. Эти прыжки туда-сюда во времени и пространстве в ходе внутреннего диалога указывают на особенности нашего мозга.

Хотя воспоминания способны вызвать внутреннюю болтовню, по сути, нет ничего опасного в том, чтобы возвращаться в прошлое или фантазировать о будущем. Способность мысленно путешествовать во времени – весьма ценное качество человеческого разума²¹. Оно позволяет извлекать уроки из своего опыта, не говоря уже о способности строить планы и предвидеть сложности. Мы обсуждаем с собой, что сделали, собираемся или хотели бы предпринять, точно так же, как говорили бы об этом с друзьями.

Другие добровольные участники эксперимента Ирвинга тоже были чем-то обеспокоены и перемещались во времени, следуя за болтовней внутреннего голоса. Например, пожилая

²¹ Thomas Suddendorf and Michael C. Corballis. “The Evolution of Foresight: What Is Mental Time Travel, and Is It Unique to Humans?” Behavioral and Brain Sciences 30 (2007): 299–351.

женщина вспомнила, переходя мост, как в детстве стала свидетелем несчастного случая. Воспоминание отчасти засело в голове потому, что отец женщины был профессиональным фотографом и успел запечатлеть, как какой-то человек бросился в реку. Снимок попал в городские газеты. Между тем мужчина за тридцать пересекал Бруклинский мост, размышляя, сколько человеческого труда ушло на его возведение, а заодно и о том, как добиться успеха на новой работе. Женщина на Вашингтон-Сквер-парк, решившаяся на свидание вслепую, сначала подумала про последнего парня, который ее обманывал, а потом о своих ожиданиях и духовном развитии. Кто-то был озабочен возможными экономическими трудностями, кто-то вспоминал мрачные события 11 сентября 2001 года²².

На примере жителей Нью-Йорка, благосклонно согласившихся поделиться с Эндрю Ирвингом своими мыслями, мы наблюдаем сложную и запутанную природу сети пассивного режима работы мозга (СПРРМ)²³. Несмотря на схожие схе-

²² Ирвинг отметил, что, хотя участники эксперимента думали о разных вещах, количество негативных мыслей – например, об экономической нестабильности или терроризме – было поразительным. Brownstone. “For ‘New York Stories,’ Anthropologist Tracked 100 New Yorkers’ Inner Monologues Across the City.”

²³ Eric Klinger, Ernst H. W. Koster and Igor Marchetti. “Spontaneous Thought and Goal Pursuit: From Functions Such as Planning to Dysfunctions Such as Rumination,” in Christoff and Fox, *Oxford Handbook of Spontaneous Thought*, 215–232; Arnaud D’Argembeau. “Mind-Wandering and Self-Referential Thought,” там же 181–192; и A. Morin, B. Uttl and B. Hamper. “Self-Reported Frequency, Content, and Functions of Inner Speech,” *Procedia: Social and Behavioral Journal* 30 (2011): 1714–

мы, разговоры с самим собой уникальны, как и жизни людей. Чаще всего речь идет об обработке негативной информации, которая возникает в результате каких-либо ассоциаций, и мысли цепляются одна за другую. Иногда люди размышляют конструктивно, иногда нет. Значительную часть времени они думают *о себе*, обращаясь к собственному опыту, чувствам, желаниям и потребностям. Можно сказать, что сосредоточение на себе – одна из главных особенностей СПРРМ.

Такие проявления мы наблюдаем у всех участников эксперимента Ирвинга. Внутреннему голосу всегда есть что сказать. Он напоминает нам о необходимости использовать мозг, чтобы избежать бессмысленности существования, и языку в этом процессе отводится немаловажная роль. Несомненно, существуют невербальные формы передачи мыслей и чувств, пример тому – произведения художников и музыкантов²⁴. И все-таки человеческая жизнь проходит в мире слов. По большей части мы общаемся с окружающими, да и сами с собой, с помощью речи (хотя важную роль также играют язык тела и жестикуляция).

Врожденная способность мозга отрываться от настоящего выливается в диалог, который звучит внутри нас большую часть времени бодрствования. Но почему? В процессе эволюции сохраняются качества, которые увеличивают шансы на выживание. Другими словами, люди не болтали бы так

охотно с собой, если бы это не несло в себе эволюционных преимуществ. Но мы редко задумываемся о пользе внутреннего голоса.

Изумительная многозадачность

Изучая мозговую деятельность, нейроченые часто обращаются к концепции «многократного использования»: для достижения разных целей задействуются одни и те же нейронные цепи, то есть мы по максимуму эксплуатируем имеющиеся в нашем распоряжении нейронные ресурсы²⁵. Например, гиппокамп – отдел мозга, напоминающий своей формой морского конька, – отвечает в механизмах формирования долгосрочной памяти и заодно помогает нам ориентироваться в пространстве. Мозг – очень талантливый многозадачный исполнитель. Если бы на каждую функцию приходилась отдельная нейронная цепь, мозг был бы размером с автобус. Как оказывается, с многозадачностью прекрасно справляется и внутренний голос.

Одна из функций мозга – поддерживать работу так называемой кратковременной памяти. Люди склонны расценивать память как хранилище романтических и ностальгических воспоминаний. В обыденном представлении это картины из прошлого, пережитые моменты и чувства, которые останутся с нами навсегда, чтобы связываться в рассказ о нашей жизни. Но дело в том, что ежедневно для осуществления жизнедеятельности мы должны запоминать некую ин-

²⁵ Michael L. Anderson. “Neural Reuse: A Fundamental Principle of the Brain,” Behavioral and Brain Sciences 33 (2010): 245–313.

формацию, несмотря на раздражающие и отвлекающие факторы (звуки, изображения, запахи и т. д.). Она актуальна на короткий промежуток времени – для участия в рабочих совещаниях или непринужденной беседы за ужином, – и большую часть этой информации мы забудем, как только необходимость в ней отпадет.

Благодаря кратковременной памяти мы способны запомнить сказанное несколько секунд назад – и в зависимости от этого выстраивать линию разговора. Например, мы читаем меню, делаем заказ и при этом не прерываем застольной беседы. Этот вид памяти включается, когда нужно срочно написать письмо по электронной почте, но после отправки послания информация не переходит на хранение в долговременную память. Когда она отказывает или работает с перебоями, нам все труднее становится справляться с обычными повседневными делами (например, проследить, чтобы дети почистили зубы, одновременно собирать им перекус в школу и подумать о назначенных на сегодня встречах). Внутренний голос тоже связан с кратковременной памятью.

Самый важный элемент кратковременной памяти – нейронная система, которая обрабатывает информацию, полученную вербальным путем. Она называется фонологической петлей, но проще всего представить ее как информационный центр, где анализируются любые актуальные вербальные проявления²⁶. Она состоит из «внутреннего уха», позво-

²⁶ Alan Baddeley. "Working Memory," Science 255 (1992): 556–559. Также

ляющего удерживать в памяти в течение нескольких секунд только что услышанные слова, и «внутреннего голоса», благодаря которому мы можем мысленно повторять слова, когда мы готовимся к презентации, запоминаем номер телефона или молимся. Чтобы мы могли эффективно действовать вовне и одновременно поддерживать внутренний диалог, кратковременная память использует нейронные проводящие пути фонологической петли. В детстве все мы преодолеваем этот рубеж, начиная вербально общаться с внешним миром, и с той поры наше сознание постоянно развивается²⁷. Но функции фонологической петли выходят далеко за пределы немедленного реагирования на текущую ситуацию.

Речь и эмоции развиваются параллельно. Малыши, делающие первые шаги, размышляют вслух, и это помогает им *себя* контролировать. В начале XX века советский психолог Лев Выготский первым начал изучать взаимосвязь между

см. Alan Baddeley and Vivien Lewis. "Inner Active Processes in Reading: The Inner Voice, the Inner Ear, and the Inner Eye," in *Interactive Processes in Reading*, ed. A. M. Lesgold и C. A. Perfetti (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1981), 107–129; Alan D. Baddeley and Graham J. Hitch. "The Phonological Loop as a Buffer Store: An Update," *Cortex* 112 (2019): 91–106; и Antonio Chella and Arianna Pipitone. "A Cognitive Architecture for Inner Speech," *Cognitive Systems Research* 59 (2020): 287–292.

²⁷ Nivedita Mani and Kim Plunkett. "In the Infant's Mind's Ear: Evidence for Implicit Naming in 18-Month-Olds," *Psychological Science* 21 (2010): 908–913. Более подробную информацию см. в статье Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough "Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology," *Psychological Bulletin* 141 (2015); и Perrone-Bertolotti et al. "What Is That Little Voice Inside My Head?"

развитием речи и самоконтролем²⁸. Выготского заинтересовало необычное поведение детей, которые громко беседовали сами с собой, наставляли и критиковали себя. Любой, кто проводит достаточно времени с детьми, наблюдал эти спонтанные и полноценные беседы. Это не просто игра или работа воображения, а еще и признак развития нейронных сетей и эмоционального взросления.

В отличие от других ведущих ученых того времени, считавших подобное поведение этапом развития простодушного ребенка, Выготский придавал речи ведущее значение в развитии самоконтроля. Эту теорию он позднее подкрепил фактами. Психолог полагал, что, общаясь с теми, кто о нас заботится (обычно – с родителями), мы учимся управлять эмоциями. Авторитетные люди дают детям инструкции, которые те повторяют вслух, зачастую подражая взрослым. Сначала мы говорим громко. Затем произносим услышанное про себя. Позже, в процессе развития, используем слова для самоконтроля – и это уже на всю жизнь. Конечно, мы далеко не всегда поступаем так, как хотят родители. Речевой поток обретает собственные очертания и начинает определять поведение. Но детский опыт несомненно влияет на этот процесс.

Концепция Выготского не только объясняет, каким обра-

²⁸ Выготский Л. Мышление и речь – Национальное образование, 2016. Также см.: Alderson-Day and Fernyhough. “Inner Speech”; и Perrone-Bertolotti et al. “What Is That Little Voice Inside My Head?”.

зом внутренний голос помогает нам себя контролировать. Она позволяет понять, как его настраивает (конечно, в определенной степени) процесс воспитания. Десятилетия изучения процесса социализации свидетельствуют о том, что окружение влияет как на восприятие мира, так и на представление о самоконтроле²⁹. В детстве образцом самоконтроля служат родители, и модель их поведения влияет на развитие нашего внутреннего голоса. Например, отец постоянно напоминает, что кулаками спор не решить, а мать требует не сдаваться, потерпев неудачу. Мы повторяем эти установки про себя, и со временем они формируют вербальные модели³⁰.

Разумеется, на авторитетное мнение родителей, не терпя-

²⁹ Исследования, подчеркивающие сложную роль родителей в процессе социализации. См. W. Andrew Collins et al. "Contemporary Research on Parenting: The Case for Nature and Nurture," *American Psychologist* 55 (2000): 218–232. Последние сведения о том, какую роль играют родители в эмоциональной жизни детей, почерпнуты из обширного метаанализа, который обнаружил явную взаимосвязь между поведением родителей и некоторыми приемами эмоционального приспособления. См. Michael M. Barger et al. "The Relation Between Parents' Involvement in Children's Schooling and Children's Adjustment: A Meta-analysis," *Psychological Bulletin* 145 (2019): 855–890.

³⁰ Более подробную информацию о том, какую роль играет речь в распространении культурных идей, см. в материалах Susan A. Gelman and Steven O. Roberts. "How Language Shapes the Cultural Inheritance of Categories," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 114 (2017): 7900–7907; и статье Roy Baumeister and E. J. C. Masicampo. "Conscious Thought Is for Facilitating Social and Cultural Interactions," *Psychological Review* 117 (2010): 945–971.

щее возражений, влияет и культурная среда³¹. Например, в большинстве стран Азии не приветствуют тех, кто высказывается из толпы, так как это ослабляет социальную сплоченность. В западных странах (например, в США), напротив, родители поощряют в отпрысках проявления индивидуализма. На семейный уклад также влияют религия и ее ценности³². Другими словами, культурная среда формирует внутренние голоса наших родителей, а те, в свою очередь, воздействуют на нас. Таким образом, наше сознание развивается под влиянием разных культур и нескольких поколений, и наш внутренний голос напоминает матрешку.

В то же время связь культуры, родителей и детей не односторонняя. Поведение детей может влиять на внутренние рассуждения родителей, и, разумеется, человек воздействует на развитие культуры. Внутренний голос начинает проявляться в детстве, когда информация поступает извне, а затем мы начинаем говорить и влиять на окружающий нас мир³³.

Последние исследования, до результатов которых Выгот-

³¹ Hazel R. Markus and Shinobu Kitayama. "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation," *Psychological Review* 98 (1991): 224–253.

³² Adam B. Cohen. "Many Forms of Culture," *American Psychologist* 64 (2009): 194–204.

³³ Laura E. Berk and Ruth A. Garvin. "Development of Private Speech Among Low-Income Appalachian Children," *Developmental Psychology* 20 (1984): 271–286; Laura E. Berk. "Children's Private Speech: An Overview of Theory and the Status of Research," in *Private Speech: From Social Interaction to Self-Regulation*, eds. Rafael M. Diaz and Laura E. Berk (New York: Psychology Press, 1992), 17–54.

ский уже не дожид, подкрепили его теорию и подтвердили, что в семьях с развитой культурой общения у детей раньше просыпается внутренний голос. Более того, воображаемые друзья стимулируют ребенка рассуждать больше, глубже и многообразнее³⁴. Последние исследования предполагают, что фантазия помогает развивать самоконтроль, а также другие желательные качества, такие как творческое мышление, уверенность и навыки общения³⁵.

Влияние внутреннего голоса на самоконтроль проявляется еще в одном: в оценке нашего поведения на пути к цели. Подобно приложению в смартфоне, позволяющему что-либо отслеживать, сознание контролирует нас в пассивном режиме: выполняем ли мы рабочие задачи, чтобы получить прибавку в конце года; делаем ли успехи на пути к мечте об открытии ресторана; развиваются ли отношения с человеком, который нам очень нравится. Мысли, в первую очередь связанные с целями, всплывают в сознании подобно напоминаниям о встречах на экране³⁶. Внутренний голос так же напо-

³⁴ Paige E. Davis, Elizabeth Meins and Charles Fernyhough. "Individual Differences in Children's Private Speech: The Role of Imaginary Companions," *Journal of Experimental Child Psychology* 116 (2013): 561–571.

³⁵ Amanda Grenell and Stephanie M. Carlson. "Pretense," in *The Sage Encyclopedia of Contemporary Early Childhood Education*, ed. D. Couchenour and J. K. Chrisman (New York: Sage, 2016), 1075–1077.

³⁶ В качестве показательных исследований см.: Arnaud D'Argembeau, Olivier Renaud and Martial Van der Linden. "Frequency, Characteristics, and Functions of Future-Oriented Thoughts in Daily Life," *Applied Cognitive Psychology* 25 (2011): 96–103; Alain Morin, Christina Duhnych and Famira Racy. "Self-Reported Inner

минает о поставленных задачах.

Достижение целей в принципе невозможно без правильного выбора – и вот мы на пресловутом перепутье. Это одна из причин, по которой внутренний голос заставляет нас мысленно моделировать ситуацию³⁷. Усиленно обдумывая, как лучше провести презентацию или какую мелодию написать для песни, мы анализируем различные варианты. Подключив самоанализ, мы часто делаем выбор еще до того, как взялись за текст презентации или прикоснулись к музыкальному инструменту. Вышесказанное справедливо и для межличностных проблем: вспомните Тони, который гулял по Нью-Йорку, размышляя о любимой, не рассказавшей, что у нее есть ребенок от другого. Тони пытался понять, сохранить ли близкие отношения или расстаться.

Мы моделируем реальность даже во сне. Сначала психологи считали сны особым разделом сознания, в котором

Speech Use in University Students,” *Applied Cognitive Psychology* 32 (2018): 376–382; и Akira Miyake et al. “Inner Speech as a Retrieval Aid for Task Goals: The Effects of Cue Type in the Random Task Cuing Paradigm,” *Acta Psychologica* 115 (2004): 123–142. Также см.: Adam Winsler. “Still Talking to Ourselves After All These Years: A Review of Current Research on Private Speech,” in *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation*, ed. A. Winsler, C. Fernyhough and I. Montero (New York: Cambridge University Press, 2009), 3–41.

³⁷ D’Argembeau, Renaud and Van der Linden. “Frequency, Characteristics, and Functions of Future-Oriented Thoughts in Daily Life”; D’Argembeau. “Mind-Wandering and Self-Referential Thought”; и Morin, Duhnych and Racy. “Self-Reported Inner Speech Use in University Students.”

все отличается от происходящего во время бодрствования³⁸. Фрейд, разумеется, видел в снах ближайший путь к подсознанию: они что-то вроде сундука, в котором заперты подавленные желания. И открыть этот сундук можно с помощью психоанализа. Ученый считал, что во сне, когда наши защитные механизмы отключаются и предписанные социумом правила не имеют над нами власти, демоны выбираются наружу и резвятся, воплощая наши тайные устремления. С развитием нейронауки мрачные предположения психоанализа уступили место хладнокровному научному подходу к работе мозга. Нейроученые полагают, что сны – это всего лишь результат произвольной активации отдельных участков мозга в фазе быстрого сна. Сексуальный символизм, который сочли несерьезным, сошел со сцены, а на первом плане оказалась научно обоснованная (и вполне пристойная) концепция работы нейронов.

Последние исследования с использованием современных технологий продемонстрировали, что наши сны во многом схожи со спонтанными мыслями, которые возникают при пробуждении³⁹. Оказывается, внутренний голос обращается

³⁸ Подробный обзор исследований в области снов Erin J. Wamsley. “Dreaming and Waking Thought as a Reflection of Memory Consolidation,” in Christoff and Fox, *Oxford Handbook of Spontaneous Thought*, 457–468.

³⁹ Kieran C. R. Fox et al. “Dreaming as Mind Wandering: Evidence from Functional Neuroimaging and First-Person Content Reports,” *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 1–18; Tracey L. Kahan and Stephen P. LaBerge. “Dreaming and Waking: Similarities and Differences Revisited,” *Consciousness and Cognition* 20 (2011): 494–

к нам и во сне. К счастью, это не значит, что он заставит нас воплощать Эдипов комплекс на деле.

Он нам только поможет. Последние открытия свидетельствуют, что наши сны часто функционально ориентированы и весьма созвучны насущным потребностям⁴⁰. Сон чем-то похож на авиационный тренажер. Моделируя события, заостряя внимание на возможном их развитии и даже потенциальных угрозах, сон помогает подготовиться к будущему. Хотя нам только предстоит изучить, как на нас влияют сновидения, это в конечном счете всего лишь *истории*, поведенные сознанием. А во время бодрствования внутренний голос громко рассказывает психологическую сагу – о самом себе.

В формировании личности ничто не сравнится с речевым потоком⁴¹. Мозг создает содержательное повествование,

514; Lampros Perogamvros et al. “The Phenomenal Contents and Neural Correlates of Spontaneous Thoughts Across Wakefulness, NREM Sleep, and REM Sleep,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 29 (2017): 1766–1777; и Erin J. Wamsley. “Dreaming and Waking Thought as a Reflection of Memory Consolidation.”

⁴⁰ Для получения более подробной информации о том, какую роль играют сны в симулировании угроз, см.: Katja Valli and Antti Revonsuo. “The Threat Simulation Theory in Light of Recent Empirical Evidence: A Review,” *American Journal of Psychology* 122 (2009): 17–38; и Antti Revonsuo. “The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming,” *Behavioral and Brain Sciences* 23 (2001): 877–901. Также см.: J. Allan Hobson. “REM Sleep and Dreaming: Towards a Theory of Protoconsciousness,” *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 803–813.

⁴¹ Arnaud D’Argembeau et al. “Brains Creating Stories of Selves: The Neural Basis of Autobiographical Reasoning,” *Social Cognitive Affective Neuroscience* 9 (2014): 646–652; Raymond A. Mar. “The Neuropsychology of Narrative: Story

опираясь на автобиографические факты. Другими словами, он пишет историю нашей жизни с нами в главной роли. Этот процесс помогает развиваться, определять ценности и желания, справляться с переменами и невзгодами, сохраняя цельным образ личности. Язык – неотъемлемый элемент этого процесса; он соединяет отрывочные и, казалось бы, разрозненные фрагменты повседневной жизни, словно связующая нить. Внутренние беседы моделируют прошлое и формируют сюжет будущего. Перемещаясь между воспоминаниями, внутренний голос плетет нейронную историю памяти. Он прошивает нитью прошлого швы сознания, формируя наше представление о самом себе.

Многочисленные задачи мозга разнообразны и жизненно важны, как и роль внутреннего голоса. Но чтобы полностью осознать его ценность, мы должны представить себе, что все мысли вдруг испарились. Как бы невероятно это ни звучало, нам даже не придется напрягать воображение. Оказывается, такое действительно случается.

Comprehension, Story Production, and Their Interrelation,” *Neuropsychologia* 42 (2004): 1414–1434; и Baumeister and Masicampo. “Conscious Thought Is for Facilitating Social and Cultural Interactions”; Kate C. McLean et al. “Selves Creating Stories Creating Selves: A Process Model of Self-Development,” *Personality and Social Psychology Review* 11 (2007): 262–278. Для получения более подробной информации о роли речи в автобиографических размышлениях см.: Robyn Fivus. “The Stories We Tell: How Language Shapes Autobiography,” *Applied Cognitive Psychology* 12 (1998): 483–487.

Волшебная страна

Утро 10 декабря 1996 года началось для тридцатисемилетней Джилл Тейлор как обычно. Джилл работала в лаборатории Гарвардского университета и изучала устройство мозга. На интерес Джилл к головному мозгу, природе клеточного взаимодействия и его влиянию на поведение повлияли семейные обстоятельства. Брат Джилл страдал шизофренией, и хотя женщина не могла вылечить его, ей хотелось проникнуть в дебри сознания брата. Джилл была на верном пути – до того дня, когда ее мозг отказался нормально функционировать⁴²

⁴² Историю Джилл Тейлор я почерпнул из ее книги «Мой инсульт был мне наукой» [Тейлор Д. Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом. М.: Corpus, Астрель, 2012], а также из выступления на конференции фонда TED, источник: www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight?language=en, цитаты приведены из обоих источников. Я благодарен Алену Морину за статью, где он анализирует случившееся с Джилл Тейлор в контексте внутреннего диалога, что и натолкнуло меня на мысль использовать этот пример: Alain Morin. “Self-Awareness Deficits Following Loss of Inner Speech: Dr. Jill Bolte Taylor’s Case Study,” *Consciousness and Cognition* 18 (2009): 524–529.

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.