

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Добро пожаловать .....	11
Глава 2. Что такое разум .....	36
Глава 3. Как работает здоровый разум и как — больной .....	71
Глава 4. Существует ли субъективная реальность разума .....	108
Глава 5. Кто мы такие .....	131
Глава 6. Где находится разум .....	151
Глава 7. «Почему» разума .....	193
Глава 8. «Когда» разума .....	215
Глава 9. Существует ли континуум, соединяющий сознание, познание и сообщество .....	260
Глава 10. Человечество: «мы» или «я» .....	301
Благодарности .....	325
Библиография .....	328

## ГЛАВА 1

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Здравствуйте.

Простое слово, сообщение от меня вам.

Но кто именно знает, что я вас поприветствовал?

Как возникает это знание?

И что оно означает на самом деле?

В этой книге мы займемся всеми этими «кто», «как», «что», «почему», «где» и «когда», относящимися к разуму. Вашему разуму, вашему «я», тому переживанию, которое вы испытываете, зная, что словом «здравствуйте» я вас поприветствовал.

Иногда слово «разум» употребляют в значении «интеллект» и «логика», противопоставляя душе или эмоциям. Я же использую это понятие — в настоящей книге и других работах — в более широком смысле и подразумеваю под ним все, имеющее отношение к субъективно ощущаемому опыту собственной жизни: от чувств до мыслей, от интеллектуальных выкладок до сенсорных переживаний, возникающих раньше слов и на более глубоком уровне, и до связей с другими людьми и планетой в целом. А еще разум означает наше сознание, понимание этого чувственного ощущения жизни, переживание познающей грани сознания.

Разум — это сама суть фундаментальной природы человека, глубочайшее чувство того, что мы живы — здесь, сейчас, в настоящее мгновение.

Тем не менее он выходит за пределы сознания и субъективного чувства жизни и включает более масштабный процесс, соединяющий нас друг с другом и с миром. Этот важный процесс — одна из граней разума, трудноизмеримая, но критически значимая для нас. В книге мы максимально глубоко рассмотрим эту грань.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Может быть, у нас не получится количественно оценить аспекты разума, лежащие в основе понимания существования, однако это внутреннее ощущение жизни и чувство связи с окружающими людьми и миром — вполне реальные субъективные феномены. У таких не поддающихся измерению граней реальности много имен. Одни именуют это сутью человека. Другие — стержнем, душой, духом, истинной природой.

Я же называю это просто разумом.

Можно ли назвать его очередным синонимом субъективности — ощущения эмоций и мыслей, воспоминаний и мечтаний, внутреннего сознания и взаимосвязанности? Если включить в понятие разума и осознание течения жизни, разворачивающегося из мгновения в мгновение, оно должно охватывать и сознание — познание этих аспектов нашей субъективной жизни по мере их развертывания. Поэтому термин «разум» включает как минимум сознание и то, как мы воспринимаем переживаемый опыт, нашу субъективную жизнь.

Однако глубже осознания происходит то, что обычно тоже называют разумом. Это неосмысливаемые психические процессы: мысли, воспоминания, эмоции, убеждения, надежды, мечты, устремления, отношения и намерения. Иногда мы отдаем себе в них отчет, иногда нет. Но, даже протекая в основном неосознанно, они реальны и влияют на наше поведение. Их можно рассматривать как составную часть мышления и рассуждений, некий процесс, позволяющий получать и обрабатывать информацию. Без осознания потоки информации не всегда вызывают субъективные ощущения и не обязательно становятся частью сознательного опыта. Поэтому термин «разум», видимо, должен включать не только само сознание и осознание им субъективного опыта, но и фундаментальный процесс обработки информации, не зависящий от этого\*.

---

\* В англоязычном научном мире термину «разум» (mind) в некоторых терминологических традициях — например, когнитивной парадигме — отдается предпочтение в сравнении с понятиями «сознание» (consciousness), «сознание» и «осознание» (awareness). Это довольно произвольный выбор: в иных подходах сознание-consciousness более всеобъемлюще, чем разум-mind (как и в русском языке), — в такой перспективе термин «сознание» включает в себя «разум» как один из компонентов. Термин mind вполне успешно переводится как «сознание», а во многих контекстах, особенно связанных с психологией и психиатрией, — как «психика». При обращении с подобными размытыми и полифоническими терминами полезен подход вероятностной модели языка, предложенный отечественным философом науки и сознания В. В. Налимовым (см., например, его труд «Спонтанность сознания»). Если вкратце, понимание важнее словопроений. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания научного редактора.*

А что в действительности означает выражение «разум обрабатывает информацию»? Что вообще есть информация? Если она определяет наши решения и инициирует поведение, то как именно разум (сознательно или неосознанно) обеспечивает выбор действий? Обладает ли человек свободой воли? Если термин «разум» охватывает субъективность, сознание и обработку информации, в том числе решение проблем и управление поведением, в чем его суть? Что это за штука — элемент целого спектра психических процессов, начиная с ощущений и заканчивая контролем выполнения?

Что связывает все известные виды психической деятельности, которыми зачастую описывают разум: сознание, субъективный опыт, обработку информации и знакомые проявления этого, включая память и восприятие, мысли и эмоции, рассуждения и убеждения, принятие решений и поведение? Если всё, начиная с ощущений и чувств и заканчивая мыслями и инициацией действий, порождено разумом, почему это все включается в его понятие? Что называть разумом?

Разум как термин, суть или процесс имеет разные оттенки: первое понятие больше похоже на существительное, второе — на глагол. Как «существительное», разум связан с ощущением объектности, стабильности, того, что реально взять в руки, чем можно обладать. У меня есть разум, он мой собственный. Но из чего состоит это «существительное»? А разум с «глагольным оттенком» — это динамичный, непрерывно возобновляющийся процесс. Он полон действия, неустанно меняется. Но если разум — процесс, в чем его «динамическая составляющая», эта активность психической жизни человека? В чем же суть разума — какой бы оттенок он ни принимал?

Иногда его называют обработчиком информации (Gazzaniga, 2004). Это определение в целом включает получение представления об идеях и предметах, преобразование этих представлений, запоминание событий путем кодирования, хранения и вызова из памяти и переход от восприятия к рассуждениям, а затем к действиям. Все виды деятельности разума — часть процесса обработки информации. Меня как ученого, врача и педагога, занимающегося этими проблемами, уже более тридцати пяти лет интересует, почему в широком спектре дисциплин, от клинической практики и образования до естественно-научных исследований и философии, так много описаний разума, но нет настоящего определения, ясного взгляда на его суть, выходящего за пределы перечня функций.

Как специалист по психическому здоровью (психиатр и психотерапевт) я задумывался, в какой степени отсутствие рабочего определения разума сказывается на эффективности врачебной работы. «Определение» — это четкая формулировка сущности разума. «Рабочее» — обозначение, которым можно пользоваться, при необходимости модифицируя на основе новых данных и личного опыта. Мы очень часто слышим слово «разум» и при этом редко замечаем, что у него нет четкой трактовки. А если нет хотя бы рабочего определения, значит, в научном, образовательном и клиническом мире, а также в частной жизни, в нашем понимании и обсуждении этого явления, видимо, чего-то не хватает. По крайней мере, для меня.

Если имеются только описания, но нет попыток дать хотя бы рабочее определение, разве мы вообще можем сказать, что такое здоровый разум?

Давайте посмотрим, что получится, если остановиться лишь на описательном уровне: разум как мысли, чувства, воспоминания, сознание и субъективный опыт. Задумайтесь на секунду, например, о собственных мыслях: из чего состоит ваше мышление? Что такое мысль? Вы можете сказать: «Дэн, я знаю, что думаю, когда воспринимаю слова у себя в голове». Но я спрошу: «А что такое “я знаю” и “слышу слова”?» Если это процессы — динамический, «глагольный» аспект обработки информации, — что именно тогда подвергается обработке? Вы возразите: «Известно же, это просто мозговая активность!» — и очень удивитесь, обнаружив, что никто на самом деле не знает, правильно ли рассматривать разум исключительно с точки зрения головного мозга и каким образом нейроны создают субъективное ощущение мышления. Мы — наш разум — все еще толком не понимаем такие знакомые, базовые процессы, как мысли или мышление.

Рассматривая разум как «глагольный», в качестве процесса, а не состояния — по крайней мере не только как состояние или статическую, застывшую суть, — мы приближаемся к пониманию того, что есть наши мысли и даже сам разум. Именно это имеют в виду, описывая его как обработчик данных — некий «информационный процессор». Однако и в случае «существительного» разума — обработчика, и «глагольного» разума — обработки нам все равно ничего не известно о том, что собой представляет это преобразование информации. Если бы удалось предложить определение, выходящее за рамки таких популярных, важных, точных, но описательных элементов, может быть, получилось

бы не только его суть прояснить, но и сказать, что такое психическое здоровье.

Эти вопросы занимают меня уже четыре десятилетия. Они не дают покоя, заполняют сознание, влияют на неосознаваемую обработку информации в снах и рисовании, они даже сказываются на отношениях с окружающими. Мои друзья и родственники, учителя и ученики, коллеги и пациенты прекрасно знают, насколько я одержим фундаментальными вопросами разума и психического здоровья. Теперь об этом знаете и вы. И наверное, тоже убедитесь, что попытка ответить на эти вопросы не только увлекательна, но и позволяет выявить точки зрения, которые и облегчают жизнь, и помогают укрепить разум, делая его более гибким и стойким.

Эта книга посвящена поиску определений разума, выходящих за пределы популярных описаний. Если попытка увенчается успехом, у нас будет больше возможностей создать научную основу для эффективной работы над здоровьем разума.

## РАЗУМ САМ ИНТЕРЕСУЕТСЯ СОБОЙ

Человечество проявляло интерес к разуму на протяжении всей истории. Если вам тоже любопытно, что он собой представляет, вы не одиноки. Философы и религиозные деятели, поэты и писатели тысячи лет бьются над описанием психической жизни человека. Разум, похоже, очень даже интересуется собой. Наверное, поэтому наш вид мы назвали бы *homo sapiens sapiens*: человек, который знает и знает, что знает.

Но что мы знаем? И каким образом? Можно изучать субъективную психическую жизнь путем рефлексии и созерцательных практик, а также проводить научные исследования природы собственно разума. Но что по-настоящему можно узнать о разуме с помощью разума?

Умственная деятельность человека, именуемая наукой, на протяжении нескольких веков была направлена на эмпирические исследования природы реальности и попытки систематически изучать свойства разума (Mesquita, Barrett, & Smith, 2010; Erneling & Johnson, 2005). Однако, как мы видим, различные научные дисциплины, интересующиеся этим, не пришли к общему толкованию. Существует много описаний различных видов психической деятельности, в том числе эмоций, памяти и восприятия, только определений нет. Может показаться странным, но это так. Почему

тогда вообще используется термин «разум»? Дело в том, что в научной среде это важный «заменитель неизвестного», базовый термин без пояснения. Некоторые считают даже, что его вообще *не следует* определять. Мне об этом говорили несколько коллег — философов и психологов, — аргументируя свою точку зрения тем, что словесное выражение «ограничивает понимание». Именно поэтому, как ни удивительно, разум очень подробно исследуют и обсуждают, но формулировок не дают.

В прикладных областях, занятых развитием разума, например в образовании, психологии и психиатрии, его тоже редко определяют. Последние пятнадцать лет на семинарах для специалистов я постоянно спрашиваю, сталкивались ли они когда-нибудь с его трактовкой. Результаты поразительны и на удивление схожи: лишь 2–5% из более чем 100 000 психотерапевтов из разных стран и школ слышали хотя бы одну лекцию, на которой им дали определение разума. Более 95% специалистов по психическому здоровью работают не только без толкования слова «психический», но и без формулировки термина «здоровье». Среди опрошенных мной работников образования, начиная с воспитателей детского сада и заканчивая учителями старших классов — более 19 000 человек, — определение разума слышали примерно столько же в процентном соотношении.

Но зачем пытаться сформулировать такое ускользающее понятие? Для чего выражать словами то, что, вероятно, просто выходит за пределы языка? Почему не ограничиться «заместителем неизвестного», смириться с тайной? Зачем сковывать понимание фразами?

Постараюсь предположить, почему определение разума может быть важной задачей.

Если мы сумеем дать конкретный ответ на вопрос, в чем заключается суть разума, и дать ему определение, которое выведет нас за границы описания его свойств и характеристик (сознания, мышления, эмоций и так далее), мы сможем более эффективно поддерживать развитие здорового разума в собственной жизни, а также поощрять психическое здоровье в семьях, школах, на рабочих местах и в обществе. Если удастся найти полезное рабочее определение, у нас будет больше возможностей пролить свет на глубинные элементы психического здоровья, а благодаря этому, вероятно, получится стать эффективнее не только в личной жизни, но и в общении с окружающими, а также улучшить жизнь на планете, которую мы делим с другими живыми существами.

У животных тоже есть разум, включающий чувства и обработку информации, например восприятие и память. Однако пока именно

человеческий разум формирует планету до такой степени, что мы — да, мы, существа, обладающие языком, который способен давать названия, — стали именовать нашу эпоху «эрой человека» (Askerman, 2014). Определение разума, может быть, просто даст шанс найти более конструктивные и взаимовыгодные способы сосуществования с другими людьми и всеми живыми существами на этой опасной и драгоценной планете, вступившей в новую эру.

Итак, начиная от личного масштаба и заканчивая планетарным, определение разума оказывается очень важным.

Разум — это источник способности выбирать и изменять. Если мы хотим глобально влиять на планету, можно предположить, что придется преобразить и человеческий разум. На более личном уровне, если мы приобрели какие-то черты, нарушающие здоровое функционирование головного мозга, понимание, что такое разум, поможет эффективнее изменить мозг: многочисленные исследования показывают, что разум способен положительно влиять на этот орган. А значит, воздействовать и на базовую физиологию человека, и на экологию в самом широком смысле. Как? Об этом мы и поговорим в книге.

Найти точное определение — это не просто научное упражнение. Формулировка разума может вселить в нас силы оздоровить жизнь каждого в отдельности и всех вместе и, надеюсь, сделать мир более благополучным. Чтобы подступиться к этим важнейшим проблемам, попробуем ответить на простой, но очень амбициозный вопрос: что есть разум?

## **ОБЩЕПРИНЯТЫЙ ВЗГЛЯД: РАЗУМ — ЭТО ПЛОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА**

Многие современные ученые, занимающиеся самыми разными дисциплинами, — биологи, психологи, врачи — часто говорят, что разум — исключительно результат активности нейронов головного мозга. Это распространенное убеждение не так уж ново: ему сотни лет. Такую точку зрения, очень часто появляющуюся в академических кругах, можно выразить более конкретно: «Разум — это то, что делает мозг».

Раз уж многие уважаемые и вдумчивые деятели науки разделяют это мнение и отстаивают его с энергичной убежденностью, естественно предположить, что это простая и полная истина. Если дело действительно обстоит так, то ваше внутреннее, субъективное, психическое восприятие моего приветствия — просто серия разрядов в нейронах мозга. Но то,



как происходит переход от нейронных импульсов к субъективному переживанию, никто на этой планете не понимает. В рамках научной дискуссии предполагается, что когда-нибудь мы разберемся, каким образом материя становится разумом, но пока это совершенно неясно.

Как я узнал на медицинском факультете и в ходе научной работы, очень многое указывает на центральную роль головного мозга в формировании наших мыслей, чувств и воспоминаний — того, что часто называют содержанием, или работой, разума. Осознание, переживание сознания многие ученые считают побочным продуктом деятельности нейронов. И если с такой точки зрения «разум = активность головного мозга» — простое и полное уравнивание его происхождения, то научный поиск его нейрональных основ\*, объяснения, как головной мозг порождает чувства и мысли, и так называемых нейрональных коррелятов сознания, может оказаться долгим и трудным. Но мы на верном пути.

Уильям Джеймс, врач, которого многие считают отцом современной психологии, в вышедшем в 1890 году учебнике «Принципы психологии» писал: «То, что головной мозг — единственное непосредственное телесное условие психической деятельности, в наши дни воспринимается как столь непреложный факт, что мне больше не нужно тратить время, чтобы его проиллюстрировать, поэтому я просто постулирую его и иду дальше. Оставшаяся часть книги будет в той или иной степени доказательством верности этого тезиса» (1890: 2). Джеймс явно считал головной мозг центральным элементом для понимания разума.

Еще Джеймс утверждал, что интроспекция\*\* — «сложный и ненадежный» источник информации о разуме (1890: 131). Эта точка зрения,

---

\* Английский термин *neural* сегодня принято переводить как «нейронный» или «нейрональный». Однако часто имеется в виду обращение к уровню не отдельных нейронов, а нервной системы в целом, нервных, нейробиологических процессов. Иногда пытаются использовать термин «нейрональный» для обозначения именно этого, более широкого понимания. Это важно, так как целостность нервной системы, как правило, не сводится к простой совокупности отдельных ее элементов (нейронов); также есть другие анатомические элементы, участвующие в физиологии нервной системы.

\*\* Интроспекция — систематическое внутреннее самонаблюдение. Метод исследования разума, или сознания, и психической жизни от первого лица. Преобладал в XIX веке. После относительного забвения, связанного с развитием бихевиоризма (сводившего все, что имеет отношение к психической жизни, исключительно к наблюдаемому поведению) и смежных с ним парадигм, теперь развивается в рамках феноменологических подходов и переживает ренессанс в современной науке о сознании (как дополнение ко все еще преобладающим объективным методам «третьего лица», сфокусированным на внешних проявлениях — мозге и поведении).

а также проблемы, с которыми столкнулись многие ученые, пытавшиеся количественно, с применением статистического анализа, оценить субъективный психический опыт, по мере развития психологии и психиатрии сделали изучение нервных процессов и наблюдаемого внешнего поведения более привлекательным и полезным подходом.

Но действительно ли содержимое головы — мозг — единственный источник разума? А что с организмом в целом? Джеймс заявляет: «Таким образом, телесные переживания и, конкретнее, мозговые должны быть среди условий психической жизни, которые обязана учитывать психология» (1890: 9). Джеймс, как и физиологи того времени, знал, что головной мозг «живет» в теле и тесно с ним связан. Чтобы подчеркнуть это, я иногда использую термин «телесно воплощенный мозг», хотя, как настойчиво повторяет моя дочка, он звучит нелепо. Почему? «Папа, а ты когда-нибудь видел мозг, который живет не в теле?» У дочки чудесно получается заставить меня задуматься о вещах, которые я мог бы упустить из виду. Она, конечно, права, но мы порой забываем, что головной мозг — это часть не только нервной системы, но и всего организма. Уильям Джеймс говорит: «Психические состояния влияют на просвет кровеносных сосудов, ритм сердечных сокращений и еще более тонкие процессы в железах и внутренних органах. Учитывая это, а также процессы, возникающие через какое-то время после имевших место психических состояний, можно смело сформулировать общее правило: не бывает изменений в психике, не сопровождаемых трансформациями в организме или не порождающих их» (1890: 3).

Из этого следует, что Джеймс понимал: разум окружен не только черепом, но и организмом в целом, и тем не менее делал акцент на состояниях, связанных с разумом и даже следующих после психических модуляций, но не на зарождении и причинах деятельности психики. Головной мозг с давних времен рассматривался как источник психической жизни. В научных кругах разум — синоним мозговой активности, того, что происходит в голове, а не в организме. Вот показательный пример: в современной книге по психологии этот популярный взгляд предлагают в качестве полного словарного определения, утверждая, что разум — это «головной мозг и его деятельность, включая мысли, эмоции и поведение» (Cacioppo & Freberg, 2013).

Мнению, что разум порождается мозгом, как минимум 2500 лет. Как утверждает нейробиолог Майкл Грациано, «первое известное научное

свидетельство, связывающее сознание с мозгом, восходит к Гиппократу, жившему в V веке до н. э. ...Он понимал, что разум — это нечто, создаваемое внутри черепной коробки, и по мере умирания мозга он тоже умирает, частица за частицей». Затем Грациано цитирует работу Гиппократов «О священной болезни»: «Полезно также знать людям, что не из иного места возникают в нас удовольствия, радости, смех и шутки, как именно отсюда (от мозга), откуда также происходят печаль, тоска, скорбь и плач»... Важность мысли Гиппократов, что мозг — источник разума, сложно переоценить» (Graziano, 2014: 4).

Сосредоточенность на мозге как источнике разума была крайне важна для понимания угроз психическому здоровью. Например, было признано, что шизофрения, аутизм, биполярное расстройство и другие серьезные заболевания психики — это не вина родителей или каких-то слабостей характера, а врожденные отклонения в функционировании, вызванные структурными особенностями головного мозга. И это стало критическим сдвигом в психиатрии, давшим толчок поиску более эффективных методов помощи пациентам и их семьям.

Благодаря обращению к головному мозгу исчезло чувство вины и прекратились обвинения больных и их родственников — печальный и, к сожалению, очень частый аспект общения с психиатрами в не столь отдаленную эпоху. Многим помогли и лекарственные средства, молекулы которых, видимо, воздействуют на мозговую активность. Я говорю «видимо», потому что было обнаружено: у определенного процента пациентов с некоторыми заболеваниями убеждения оказались не менее мощным фактором и привели к измеримым улучшениям поведения и мозговой функции — так называемый эффект плацебо. А если вспомнить, что разум способен изменять мозг, следует учитывать, что порой тренировка разума может помочь даже при отклонениях в работе этого органа.

Мнение, что разум сосредоточен в мозге, поддерживают и исследования пациентов с конкретными повреждениями определенных областей этого органа. Неврологи издавна знали, что такие повреждения ведут к предсказуемым изменениям психических процессов, например мыслей, эмоций, памяти, языка и поведения. В прошлом столетии рассматривать разум в связке с мозгом было крайне полезно, и это даже спасло много жизней. Сосредоточиться на головном мозге и его влиянии на разум было важно, чтобы лучше понять болезни и выбрать лечение.

И тем не менее, вопреки частым утверждениям, все эти открытия ни с логической, ни с научной точки зрения не означают, что разум

возникает исключительно в мозге. Они могут быть не тождественными понятиями, а взаимно влиять друг на друга: это было количественно показано, например, в исследованиях воздействия психических упражнений на функцию и структуру мозга (Davidson & Begley, 2012). Другими словами, само то, что головной мозг формирует разум, еще не означает невозможности обратного процесса. Чтобы понять это, полезно отойти от доминирующего мнения, что «разум — это мозговая активность», и увидеть более широкую картину.

Понимание мозга играет важную роль в постижении разума — но почему результаты деятельности последнего, его причины или составные аспекты должны обязательно ограничиваться тем, что происходит у нас в голове? Эту превалирующую точку зрения («мозговая активность = разум»), которую философ Энди Кларк называет «ограниченной мозгом» моделью (2011: xxv), также называют «сдерживаемой черепом», или «черепной». Такой распространенный взгляд не учитывает нескольких элементов нашей жизни. Прежде всего психическая активность (например, эмоции, мысли и воспоминания) прямо формируется, а вероятно, и генерируется состоянием всего организма, поэтому разум можно рассматривать как нечто воплощенное — находящееся в теле, а не просто в черепе. Еще один фундаментальный вопрос — отношения с другими людьми, или социальная среда, которая прямо влияет на психическую жизнь каждого. Человеческие взаимосвязи также создают психическую жизнь: не просто влияют на нее, а оказываются одним из ее источников; не только формируют, но и порождают ее. Таким образом, есть вариант рассматривать разум и как нечто отношенческое, и как нечто телесно воплощенное.

Профессор лингвистики Кристина Эрнелинг (Erneling & Johnson, 2005) предлагает следующую точку зрения.

Научиться произносить что-то осмысленное — то есть приобрести семантические коммуникативные навыки — означает не просто освоить конкретную конфигурацию определенных мозговых процессов. Для этого нужно, чтобы другие люди рассматривали слова человека как элемент лингвистической коммуникации. Если я устно вам что-то обещаю, не имеет значения, в каком состоянии мой мозг, — важно скорее то, воспринимаются ли мои слова как обещание. Это зависит не только от моего и вашего поведения и мозговых процессов, но и от коммуникативных смыслов и правил. Объяснять типичные для человека психические феномены только в контексте головного мозга — это как

пытаться толковать игру в теннис, обращаясь к физике баллистических траекторий... Недостаточно анализировать психические способности с точки зрения индивидуальных результатов, структуры головного мозга или вычислительной архитектуры: нельзя забывать и о социальных сетях, которые делают эти способности возможными (2005: 250).

Именно поэтому, если посмотреть за пределы черепной коробки, тело и мир отношений могут оказаться не просто контекстуальными факторами, влияющими на разум, а фундаментальной основой его самого. Другими словами, чем бы ни был разум, он не ограничивается тем, что происходит между ушами, а возникает как минимум и в организме, и в отношениях. Может быть, в таком случае уместно рассмотреть с научной точки зрения вероятность, что разум — это нечто большее, чем просто деятельность головного мозга? Нельзя ли включить мозг в более масштабный процесс возникновения разума, охватывающий и тело, и отношения? Может, это более полный и завершенный подход, чем сведение его сути к активности в голове?

Хотя разум, безусловно, фундаментально связан с мозговой активностью, психическая жизнь человека и ее возникновение могут не ограничиваться процессами внутри черепной коробки. Способен ли разум оказаться чем-то бóльшим, нежели результат нейронных импульсов в головном мозгу? А если так оно и есть — каковы его составляющие?

## **СВЯЗЬ НАШЕЙ ИДЕНТИЧНОСТИ С ВНУТРЕННИМИ И ОТНОШЕНЧЕСКИМИ ИСТОКАМИ РАЗУМА**

Если то, кто мы есть — как идентичность, так и ощущение жизни, — возникает как процесс или продукт психики, функция разума, тогда как раз то, кто мы есть, и оказывается нашим разумом. Далее мы рассмотрим все его аспекты: не только «кто», но и «что», «где», «когда», «почему» и «как» в отношении нас самих, нашего разума и разума вообще.

Начнем с позиции, которую разделяют все: разум формируется в головном мозге и, видимо, полностью зависит от его работы и структуры. Против такой отправной точки никто возражать не будет. Мы полностью принимаем мнение большинства ученых, занимающихся разумом/мозгом, — и предлагаем расширить понятие разума за пределы черепа. Эта концепция — лишь начальная точка, и итог нашего путешествия совсем непредсказуем. Вероятно, мы в итоге отбросим попытки посмотреть

на вопрос шире и придем к популярному выводу, что «разум — это то, что делает головной мозг». Однако пока давайте согласимся: мозг важен для психической жизни. Но допустим возможность, что разум способен быть больше происходящего в голове. Предположим, мозг — это важный элемент более полной, широкой и запутанной истории, которую ради всеобщего блага необходимо исследовать. Именно в нее мы и погрузимся в ходе рассуждений. Наша цель — отыскать более полное определение разума.

Некоторые ученые рассматривают его независимо от головного мозга. Философы, просветители и антропологи давно описывали мозг как социально сконструированный процесс. Задолго до появления большинства современных представлений о головном мозге идентичность человека, от внутреннего самоощущения до языка, считалась сутью, сотканной из взаимодействий в семье и культуре. Язык, мысли, чувства и ощущение идентичности сплетены из взаимодействий с окружающими. Например, советский психолог Лев Выготский\* считал мысль интернализированным диалогом, который мы ведем с другими (Vygotsky, 1986). Антрополог Грегори Бейтсон\*\* рассматривал разум как возникающий на основе общественных отношений процесс (Bateson, 1972), а мой учитель нарратива\*\*\*, когнитивный психолог Джером Брунер\*\*\*\*, полагал, что истории возникают внутри человеческих отношений (Bruner, 2003). С этой точки зрения то, кто есть человек, — результат его социальной жизни.

И на разум можно смотреть двояко: как на социальную функцию и как на функцию нейронов (Erneling & Johnson, 2005). Эти точки зрения редко находят общий знаменатель, но обе дают важную информацию о природе разума. Вероятно, при исследованиях их полезно разделять,

---

\* Лев Семенович Выготский (1896–1934) — советский психолог. Основатель исследовательской традиции изучения высших психологических функций — «культурно-исторической теории». Автор публикаций по литературоведению, педологии и когнитивному развитию ребенка. *Прим. ред.*

\*\* Грегори Бейтсон (1904–1980) — британо-американский ученый, работы которого носят междисциплинарный характер и исследуют широкий спектр вопросов эпистемологии, кибернетики, теории информации, антропологии, социализации, теории коммуникации, экологии. *Прим. ред.*

\*\*\* Автор далее часто использует термин «нарратив» (англ. narrative). По сути, это наш рассказ, или повествование, о себе; то, как мы структурируем и осмысливаем события своей жизни.

\*\*\*\* Джером Брунер (1915–2016) — американский психолог и педагог. Доктор философии Гарвардского университета, профессор психологии. Сооснователь и содиректор Центра по исследованию познавательных процессов в Гарвардском университете. Много внес в развитие когнитивной психологии и когнитивной теории обучения в педагогической психологии, в историю и общую философию образования. *Прим. ред.*

и, наверное, это простительное и неизбежное следствие научных интересов конкретного ученого и его восприятия реальности. Однако это способно помешать увидеть подлинную природу разума, отражающую его воплощенность *и* в теле, *и* в отношениях.

Но каким образом может быть, что разум имеет и телесно воплощенную, и отношенческую грани? Разве способно что-то находиться одновременно в двух, казалось бы, разных местах?

Как примирить два подхода к описанию разума, сформированные преданными делу учеными за долгие годы глубоких рассуждений и исследований? С одной точки зрения, разум — социальный продукт, с другой — порождение нервной системы. Как же трактовать? Обычно эти взгляды считаются просто разными подходами к психической жизни. Но если на самом деле они элементы единой сути? Можно ли выделить какую-то одну порождающую разум систему, которая будет и телесно воплощенной, и отношенческой, учтет и внутреннее (нейронное), и межчеловеческое (социальное)?

## ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА ПОСВЯЩЕНА РАЗУМУ

Итак, утверждать, что «разум — это то, что делает мозг, и больше ничего», видимо, не совсем верно: нельзя отворачиваться от всей сложности и богатства этого явления. Субъективность не синоним мозговой активности. И сознание тоже не синоним. Равно как и глубоко связанная с отношениями психическая жизнь. Реальность сознания, его внутренняя текстура и межличностная социальная природа разума как минимум приглашают видеть в нем не только жужжание нейронов внутри головы.

Я понимаю, что такой подход отличается от взглядов, выражаемых большинством современных специалистов в области психологии, психиатрии и нейронауки, а также многих клиницистов, занимающихся психическим здоровьем и другими отраслями медицины. Даже собственный разум заставляет меня сомневаться и беспокоиться по поводу этих предположений.

Однако научная подготовка обязывает не отворачиваться от этих вопросов и не исключать все варианты раньше времени. Я учился на врача и психиатра, более тридцати лет работал психотерапевтом, и мой опыт подсказывает: разум должен простирается за пределы черепа и кожи. Он внутри нас — внутри всего организма — и одновременно между



нами. Он внутри наших связей друг с другом и даже с широкой средой, планетой. Вопрос, в чем реально заключается суть психической жизни человека, остается открытым и ждет исследования. Природа разума с научной точки зрения — по-прежнему недостаточно изученная тема.

Цель этой книги — глубоко заняться именно широкой трактовкой разума.

Я призываю вас во время нашего путешествия сохранять открытость восприятия. Погружение в природу разума потребует пересмотра взглядов. Придем ли мы к новым выводам, которые пригодятся в жизни? Надеюсь. Но убедиться, так ли это, получится лишь в ходе исследования. В результате вопросов может оказаться больше, чем ответов, однако я рассчитываю, что размышления о природе разума будут полезны, даже если не получится прийти к согласию по окончательным заключениям или мы вообще не найдем ответов.

По этим и многим другим причинам легко решить, что вопрос о природе разума — чем бы и где бы он ни был — лучше оставить открытым. Ощущение, что мы пытаемся понять нечто больше простой активности внутри черепа, не отрицает важности мозга; скорее, дополняет ее. Мы не отбрасываем достижений современной науки, а глубже изучаем их, в полной мере отдаем им должное и стремимся расширить. Мы начинаем научный диалог о разуме и приглашаем задуматься об этом ученых, клиницистов, работников образования, студентов, родителей — всех, кого интересуют сознание и психическое здоровье. Это путешествие призвано пробудить широкую дискуссию, углубить идеи и расширить понимание.

Дискуссия о разуме и психическом здоровье, надеюсь, позволит нам эффективнее заниматься наукой и клинической работой, строить концепции, планировать образовательные программы, консультировать по вопросам семейной жизни, лучше понимать и проходить свой жизненный путь и даже формировать общество. Проливая свет на природу нашего разума и помогая культивировать благополучную повседневность, изучение этих вопросов способно вдохнуть силы в нашу жизнь.

Современный мир заливают нас информацией, подвергает цифровой бомбардировке, пестрит ссылками, ведущими в разные уголки земного шара. Мы все более изолируемся, отчаиваемся, чувствуем подавленность и одиночество. Кто мы такие? И во что превратимся, если не будем сознательно рассматривать последствия этого энергоинформационного потопа? Теперь важнее, чем когда бы то ни было, четко определить стержень человеческой жизни, дать определение разуму, научиться



поддерживать сущность психического здоровья — знать, что имеет для этого значение.

Одной из стратегий может стать замена слова «разум» новым термином. С его помощью будет удобнее объяснять, откуда и как возникают наши межличностные связи и воплощенные жизни, субъективный опыт, суть, чувство цели и смысла, сознание. Но как обозначать эти важные характеристики нашей жизни, не прибегая к слову «разум»?

Вероятно, новое слово для процесса, отличающегося от «разума как эквивалента мозговой активности», — честное решение. Однако это исследование — больше чем просто дискуссия о терминах, определениях и интерпретациях. Если словом «разум» обозначают центральный пункт нашей сути, или сердце того, кто мы есть, давайте посмотрим, нельзя ли сохранить значение этого термина и узнать, что истинный разум — на самом деле сердце человеческого бытия. Как насчет такого предложения: для описания разрядов в нейронах использовать термин «мозговая активность». Таким образом мы поясняем, что это такое: активация нейронов внутри черепа, в головном мозге. После этого можно свободно изучать реальность разума во всей полноте, не вызывая протестов, которые я часто слышал: например, что попытка взглянуть на вопрос шире «обращает науку вспять». Даже если разум полностью зависит от мозговой активности, это не делает названные понятия идентичными.

В самом начале нашего путешествия пока остановимся на этом термине. При желании можно вернуться к поиску новых лингвистических обозначений. Просто договоримся, что в бытовой речи и в нашем исследовании «разум» будет иметь широкое значение — и то, что иногда обладает осознанием с субъективными свойствами, и то, что наполнено информационным потоком, как осознанным, так и неосознанным.

Пока другой термин не нужен, но не будем ограничивать себя в этом отношении. Посмотрим, как прояснить природу разума, чтобы глубоко познать и в полной мере поддержать его функционирование и здоровое развитие.

## ПРИГЛАШЕНИЕ

Обзор целого спектра научных, клинических и популярных публикаций показал, что соединение *внутренней* и *межличностной* природы разума редко обсуждается. Иногда сосредотачиваются на внутреннем,

иногда на внешнем, но редко на обоих аспектах сразу. Но, может быть, разум именно таков? Если ясно определить его сущность, удастся лучше помочь отдельным людям, семьям, школам, более крупным коллективам и сообществам. По этой причине, видимо, пришло время что-то предложить ради следующего шага в дискуссии о широком понимании разума.

Я много писал о разуме в книгах (*The Developing Mind* («Развивающийся разум»), «Внимательный мозг»\* и *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology* («Карманный справочник по межличностной нейробиологии»)), обсуждал клиническую практику в «Майндсайт»\*\* и *The Mindful Therapist* («Осознанный врач») и рассматривал повседневные аспекты в различных изданиях для широкой аудитории, в том числе для подростков и родителей («Растущий мозг»\*\*\*, *Parenting from the Inside Out* («Родительство: подход изнутри») совместно с Мэри Хартцелл), «Воспитание с умом»\*\*\*\* и «Дисциплина без драм»\*\*\*\*\* (обе книги в соавторстве с Тиной Брайсон). Но мне кажется необходимой еще одна работа, посвященная конкретному предположению о сути разума. Книга, которая рассмотрит вопрос более непосредственно и комплексно.

Под словом «комплексно» я имею в виду следующее. Поскольку разум включает как минимум наше внутреннее субъективное переживание опыта жизни, ощущаемое и телесно воплощенное чувство, разворачивающееся в сознании, то книга о сути разума, наверное, должна приглашать писателя и читателя всецело присутствовать в прочувствовании и рефлексивном осмыслении психических переживаний, пока мы обсуждаем фундаментальные концепции. Нужно не просто рассматривать факты, понятия и идеи, а осознавать при этом происходящее внутри. Поэтому я приглашаю вас сознательно исследовать личный опыт. Идеи способны оказывать сильнейшее воздействие, если они сочетаются со всей

---

\* Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

\*\* Сигел Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

\*\*\* Сигел Д. Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста. М. : Эксмо, 2016.

\*\*\*\* Сигел Д., Брайсон Т. Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. М. : Эксмо, 2014.

\*\*\*\*\* Сигел Д., Брайсон Т. Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер. М. : Альпина нон-фикшн, 2016. *Прим. ред.*

полнотой осознаваемых переживаний. Таким образом, мой монолог может превратиться в диалог с вами. Я расскажу об идеях, науке и своем опыте, а вы вдохнете силы в собственный разум и ответите. С каждой новой страницей и главой ваш разум будет все более фундаментально исследовать свою же природу.

Другими словами, чтение «Разума» должно стать отражением содержания книги — путем к пониманию того, что он может собой представлять.

Если упустить в ходе рассмотрения телесно воплощенную или отношения — внутреннюю или межличностную — сторону психической жизни, можно не уловить самую суть того, что в действительности есть разум. Как этого избежать? Например, так. Если я как писатель могу присутствовать здесь и лично, и интеллектуально, то и вы, наверное, сумеете. Таким образом мы соединим научное и личное, и при ясном взгляде на разум они глубоко переплетутся.

Научный подход к вопросу требует не только уважать эмпирические данные, но и отдавать должное субъективному и межличностному. Наверное, это нетипично, но для истинного познания совершенно необходимо.

Работая над этой книгой, я надеялся, что она подтолкнет и вас, и меня к открытому изучению природы человеческого разума.

## НАШ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ

Каждое мгновение есть пространство, в котором мы живем. Слышим ли ощущения нашего тела, размышляем ли о текущем моменте сквозь призму прошлого опыта или теряемся в воспоминаниях — все это происходит в настоящем. Предчувствуем и планируем будущее мы тоже в это мгновение. Во многом у нас есть только настоящее, только «сейчас» и ничего больше. Разум возникает в недрах памяти, разворачивается в настоящем как ежемоментное переживание сенсорных погружений, а также предстает в виде психических образов будущего в предчувствиях и представлениях. В настоящем соединяются и прошлое, и будущее. Тем не менее изменения вполне реальны, даже если время на самом деле есть совершенно не то, что мы о нем привыкли думать (а именно так полагают некоторые физики, и мы еще подробно рассмотрим этот вопрос). И сама нить, которая связывает события, — это конструкция

нашего разума, представляющая собой способ соединения переживаний, разнесенных во времени. Разум наполнен постоянным потоком переживаемых изменений. Чтение книги тоже включит сознательное переживание изменений — того, что с точки зрения времени мы называем будущим, настоящим и прошлым. Исследователь памяти Эндель Тульвинг\* (2005) называет соединение прошлого, настоящего и будущего «психическим путешествием во времени». Если время — это созданная разумом конструкция, то можно сказать, что наш разум путешествует во времени — именно так он организует психическое переживание жизни и наши представления о переменах.

Чтобы отдать должное этому центральному источнику изменений разума, тому, как он конструирует нас во времени, я решил выстроить структуру книги через перспективу психического путешествия во времени. Мы будем изучать идеи о разуме с учетом ориентации «прошлое-настоящее-будущее» сквозь хронологическую структуру, которая раскрывает нарратив и размышления о прошлом и настоящем по мере того, как разум будет открываться для будущего.

В книге есть и концептуальные дискуссии, и документальные истории, которые помогли мне изложить материал и, надеюсь, сделать его более запоминающимся. Истории способствуют усвоению информации, а ощущения при погружении в них влияют на сохранение полученного опыта.

Чтобы учесть эту интеграцию времен, личного и концептуального, я разделил рассказ на пятилетние периоды, главы-эпохи. Правда, они расположены не в хронологическом порядке. Мы рассмотрим автобиографические размышления, субъективное переживание разума в повседневном опыте и периодических раздумьях, а также имеющие отношение к делу концептуальные взгляды, вдохновленные наукой. Сравним и противопоставим результаты эмпирических исследований из целого ряда дисциплин, подвергнем синтезу схожие идеи и расширим их в ходе научных рассуждений, а затем сплетем с размышлениями и практическими подходами.

Я приглашаю вас изучить и собственные размышления, разворачивающиеся в «здесь и сейчас» вашей субъективной реальности. Вы можете

---

\* Эндель Тульвинг (род. 1927) — канадский когнитивный психолог эстонского происхождения, исследующий проблемы памяти; выделил два основных вида памяти: эпизодическую и семантическую. *Прим. ред.*

обнаружить, что в центре внимания оказались мысли о вашей биографии или развитии сознания в разные периоды жизни. Даже ощущение будущих возможностей легко предстанет по-новому. Предлагаю раскрыть врожденную склонность разума к психическим путешествиям во времени. Чтобы углубить этот процесс, стоит подумать над опытом прошлого-настоящего-будущего по мере появления таких мыслей и, вероятно, даже записывать свои соображения, если к этому есть предрасположенность. Человек — существо и чувственное, и творящее свою биографию, поскольку разум возникает каждое мгновение в размышлениях о прошлом и представлении будущего. Весьма любопытно исследовать сенсорные сигналы, мысли о памяти и воображение — основополагающие элементы психического путешествия во времени.

Главы построены так: вводный «рассказ об эпохе», центральный раздел (в котором делается упор прежде всего на научные концепции, которые расширяют и углубляют дискуссию) и заключительный. В основной части мы отойдем от автобиографического нарратива и раздумий и сосредоточимся на некоторых важнейших понятиях и вопросах, связанных с идеями о разуме, но в контексте изучения интеллектуального, концептуального каркаса. Читая научные разделы, вы можете почувствовать, что такой способ общения пробуждает иные психические переживания, видимо, несколько более абстрактные и отстраненные и, вероятно, даже не очень увлекательные. Если возникают такие или другие чувства — просто отмечайте, как это в вас разворачивается. Заранее прошу прощения за этот сдвиг, но пусть он принесет вам переживание, позволяющее чему-то научиться. Каждое мгновение важно, и что бы ни открыл новый миг, это способно стать новым опытом. Есть популярная цитата Энсела Адамса\*: «В накопленной со временем мудрости я нахожу, что любой опыт — это форма исследования».

Если более абстрактные промежуточные разделы вам неинтересны, их при желании можно пропустить: это ваше путешествие. Однако я призываю пробовать, по крайней мере поначалу, просто читать их как источник информации о вашем разуме и природе того, как мы соединяемся друг с другом через факты и истории. Давайте посмотрим, как вы будете себя

---

\* Энсел Адамс (1902–1984) — американский фотограф, известный черно-белыми снимками американского Запада. Автор ряда книг, включая трилогию «Камера», «Негатив», «Отпечаток», и один из основателей группы фотографов f/64. *Прим. ред.*

чувствовать, «просеивая» свой разум: сверяясь с ощущениями, образами, чувствами и мыслями\*.

Если же вас в большей мере интересуют отвлеченные, основанные на чистых, не субъективных теориях дискуссии о разуме, вам подойдут другие, более традиционные издания. Стратегия и структура этой книги нацелены на определение сути разума с учетом реальности субъективного опыта. Я приглашаю вас исследовать природу собственного опыта, попытавшись пролить свет на природу разума как посредством научных обсуждений, так и через размышления о переживаниях. Уверен, что такой междисциплинарный подход к изучению природы разума вполне научен, даже если текст не следует классическим канонам. Эта книга может быть полезна каждому интересующемуся разумом и психическим здоровьем. Чтобы глубоко изучить предмет, нужно выйти за пределы захватывающих концептуальных дискуссий и научных открытий и объединить их с субъективно ощущаемой жизнью.

## СЛОВА, РАЗМЫШЛЯЮЩИЕ НАД ОТРАЖЕНИЕМ СЛОВ

Слова, которые мы используем для связи — я с вами, вы с собой во время размышлений, в беседе с другими, для записи мыслей о себе в дневнике, — уже формируют и ограничивают постижение разума. Если слово «вылетело» и даже если осталось «внутри» в виде мыслей, идей и взглядов, оно сковывает понимание. Именно поэтому некоторые ученые, как я упоминал, призывали не давать определений разуму, чтобы не вводить ограничения. И уже по этой причине они, наверное, не будут рады выходу моей книги. Тем не менее без слов, без языка внутреннего и межчеловеческого диалога сложно или даже невозможно делиться идеями, не говоря уже об их исследовании — абстрактно в общении или эмпирически в науке. Как клиницист, лектор и родитель считаю, что стоит попытаться найти правдивое, выраженное словами определение. Это способно принести пользу, но все же следует признавать принципиальные ограничения слов.

---

\* Автор вводит акроним SIFT (букв. «просеять») для обозначения замечания ощущений (sensations), образов (images), чувств (feelings) и мыслей (thoughts). У всех вводимых автором акронимов (призванных облегчить англоговорящему читателю запоминание концепций) при переводе теряется смысл, поэтому в русскоязычном издании, когда это уместно, они приводятся в расшифрованном виде.

Давайте проверим способ, которым будем поначалу общаться в этой книге, — слова и их ограничения. Как ни старайся, когда говоришь или пишешь, даже тщательно подбирая формулировки, слова по своей природе локализуют и сковывают. Это большая проблема для любого проекта, основанного на языке, и, наверное, для жизни в целом, не только когда речь идет о разуме. Если бы я был музыкантом или художником, возможно, создал бы пьесу без слов или картину, построенную на контрастах цвета. Если бы был танцором или хореографом, смог бы с помощью движений раскрыть природу разума более непосредственно. Но я работаю со словами, да и книги фиксируют речь, поэтому для меня пока это единственный способ связаться с вами. Мне не терпится изучить идею разума, соединяющего людей, поэтому мы будем пользоваться словами, какими бы ограниченными и локализирующими они ни были. Давайте проявим терпение друг к другу и к самим себе, когда будем обмениваться мыслями, и не будем забывать, что слово не только сковывает, но и творит. Это поможет глубже понять наше исследование и возникающие в его ходе отвлеченные идеи. Давайте соединяющими словами создадим музыку, напомним картину, поделимся танцами нашего разума.

Если помнить о значении лингвистических символов как формы передаваемой информации, саму природу слов можно использовать для раскрытия аспектов сути разума.

Например, если я скажу, что мы схватываем понятие разума, сразу видно, насколько наши взгляды и слова связаны с телом: как человек протягивает руку взять что-то, так и разум тянется что-то постичь. Мы постигаем, схватываем. Даже английское слово *understand* («понять») означает «стояние под чем-то» (*stand-under*). Лингвистическая природа разума «воплощена», связана с телом. Слова — это информация, поскольку они символизируют что-то еще кроме паттерна энергии, из которой состоят. Но даже как представления, символы звуков или света такие термины, как «схватывать» и «понимать», не полностью отражают сущность глубокого понимания, достижения правды, четкого видения: наверное, по-настоящему подать это может лишь внутреннее ощущение ясности.

Использование термина «делиться» — даже во внутреннем диалоге — подразумевает предлог «между», отношенческую сторону разума, отраженную даже в языковой формулировке, словами, то есть внутреннюю его природу. Как отметила в автобиографии писательница Хелен



Келлер\*, лишенная зрения и слуха: она почувствовала, что ее разум родился в тот момент, когда она поделилась словом «вода» с учительницей Энн Салливан (Keller, 1903). Почему этот акт *соразделения* породил разум? И не поэтому ли мы разговариваем с собственным внутренним голосом? Слова, которыми мы делимся с собой, используются потом для самопознания и размышлений о жизни. У человека есть отношения с самим собой точно так же, как с другими людьми. В ходе всего путешествия надо помнить, что язык, которым мы пользуемся, и язык, который окружает нас, освещает путь и одновременно связывает, лишает свободы, и об этом нельзя забывать.

Однако когда поезд слов трогается со станции еще неизреченной реальности, можно отклониться от исходных попыток обнажить правду и раскрыть глубокое значение, отойти от истинного положения вещей. При всей важности это всего лишь один из элементов путешествия в мир разума, о котором следует помнить. В подобной обстановке и в этом исследовании делиться языком, который помогает нам схватывать природу разума и изучать ее, — лучший способ преодолеть лежащий перед нами путь. Обращаясь к науке и концепциям, мы будем обсуждать и то, что происходит прямо сейчас внутри нас. Слова смогут описать некоторую часть этого опыта, но их, скорее всего, недостаточно, и они не слишком точны.

Всегда можно сказать что-то вроде: «Ну, это не так просто» или «Это не совсем так». Подобные утверждения, безусловно, верны, и неважно, что мы на самом деле хотели выразить словами — да, это не совсем так, и все сложнее. Несомненно. Иногда лучший способ быть точным — промолчать. И, конечно, полезно регулярно так поступать. Тем не менее, несмотря на неотъемлемые лингвистические ограничения, вполне удастся отыскать слова, а также идеи и опыт, которые они пытаются описать, и приблизиться к тому, что просто называется *правдой*. К чему-то реальному, имеющему предсказательную ценность, помогающему жить более полной, искренней жизнью. С молчания хорошо начинать, но слова могут очень пригодиться, чтобы продолжить путь к освещению природы психической реальности. Наверное, они могут даже помочь глубже соединиться

---

\* Хелен Келлер (1880–1968) — американская писательница, лектор и политическая активистка. В 19 месяцев из-за болезни полностью лишилась слуха и зрения. Несмотря на это, окончила школу и колледж. Написала больше десятка книг о своем опыте. Келлер поддерживала фонды обучения и социализации инвалидов, была активным деятелем Американского союза защиты гражданских свобод. *Прим. ред.*



не только с другими людьми, которые получают эти облеченные в звуки мысли, но и с самими собой, поскольку мы приглашены участвовать в том, что разум — даже без слов — испытывает при встрече с истиной.

При каждой цепочке слов у вас возникает собственная, невысказанная психическая реакция. Иногда лучше настроиться на этот не выраженный словами мир в тишине, «взять паузу» и прислушаться к внутреннему морю. Будут появляться ощущения, образы, чувства и мысли, как проявленные, так и неозвученные, и я прошу вас молча «просеять» свой разум, осознавая их, если слова пробудили какие-то элементы вашей психической жизни.

Мы можем лишь сделать все от нас зависящее, чтобы соединиться в общении, оставаться открытыми и не слишком волноваться по поводу того, куда нас приведет эта дорога. Я приглашаю вас к путешествию через мгновения, разворачивающиеся в настоящем, подобно самому разуму, который непрерывно проявляется. Это и причина, по которой мы рассмотрим природу времени, того, что означает реальное присутствие в жизни. Вопросы должны не только побудить исследование, но и разжечь свет, исходящий из самой их постановки. Мой старый наставник, врач Роберт Столлер, однажды написал: «И все же в тоске по ясности есть и наслаждение, в котором я лишь теперь полностью отдаю себе отчет. Иногда я сокращаю предложение до абсолютного минимума и вижу, что оно превращается в вопрос, парадокс или шутку (это разные состояния одного и того же, как лед, вода и пар). Тогда я испытываю облегчение: ясность спрашивает, а не отвечает» (Stoller, 1985: x).

Мы сосредоточимся на фундаментальных — и поэтому очень любопытных — вопросах, связанных с различными элементами разума, которые вплетены в один ковер. Мы изучим всевозможные «кто», «что», «где», «когда», «как» и «почему» разума. Это будет общая почва, компас из шести секторов, по которому мы будем ориентироваться в ходе путешествия. Смотреть будем через две призмы: одна — личный, ощущаемый опыт: мой — в описаниях, ваш — в размышлениях о том, что текст пробуждает в вас. Вторая — отвлеченные научные рассуждения, рассмотрение результатов исследований и их следствий.

Я выбрал именно этот путь отчасти для того, чтобы пригласить вас, и себя самого, перемешать личный опыт собственного разума с пониманием научных идей, подкрепляющих это исследование. Надеюсь, чтение будет активным и включит вашу любознательность и воображение, а также подтолкнет к размышлениям о психической стороне жизни,

соединенной с построением научного фундамента разума. Это книга вопросов, которые мы можем вместе задать при изучении основополагающей природы разума. Слова — лишь отправная точка, наверное, даже просто место встречи автора и читателя. Предстоящий путь — глубже слов, предшествует им и выходит за их пределы.

У меня плохо получается шутить — дети часто напоминают мне об этом, — но я думаю, что в ходе экспедиции нам встретится множество парадоксов и огромное количество вопросов. Иногда размышления о глубинной природе разума запутывают и взрывают этот самый разум. Иногда доходит чуть ли не до истерики. Есть много книг с готовыми ответами — и серьезных научных трудов, и личных размышлений. Эта же книга предлагает вам и размышления, и научные знания в интегрированном формате, наполненном вопросами, которые будут направлять наше путешествие и, надеюсь, будут увлекать и просвещать.

Проблема дискуссии о разуме заключается в том, что его необходимо рассматривать и как личный опыт, и как научно постижимый процесс, сущность, объект, вещь. Напряжение между лично познаваемым, но не наблюдаемым снаружи и не поддающимся численному выражению, и познаваемым объективно, наблюдаемым и количественно измеримым — это неотъемлемый конфликт, из-за которого серьезные научные усилия по исследованию разума за последний век во многом отошли от размышлений и прозрений, основанных на субъективном опыте. Но кем бы мы ни были, чем бы ни были и когда бы ни были, расположение и функционирование разума и то, почему мы здесь, — это аспекты психической жизни, которые, я уверен, лучше всего постичь, отдавая должное и субъективной, и объективной природе разума, сердцу этих граней нашей жизни.

Я очень надеюсь, что мы прольем свет на природу разума, на наши убеждения и обнажим недоверие, продемонстрируем невероятную важность разума в жизни и предложим какие-то базовые его определения, чтобы затем перейти к рассмотрению психического здоровья. Естественным следующим шагом после этого будет поиск способов культивации здорового разума как в себе, так и в других людях.

Чтобы открыть, изучить, возродить и культивировать разум, предлагаю присоединиться ко мне и вместе погрузиться в самую суть того, что значит быть человеком.

Готовы? Тогда давайте начинать. Надеюсь, путешествие вам понравится.