

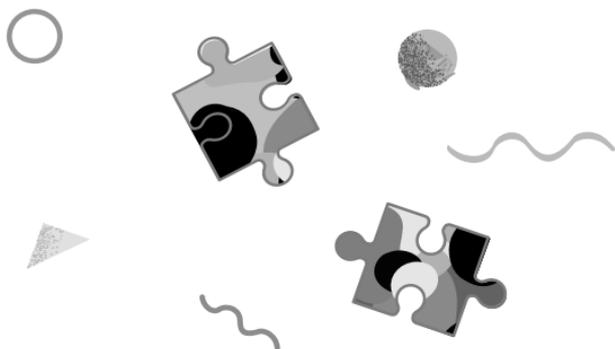
КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПОРАЗИТЕЛЬНО

САНДРА АМОДТ
СЭМ ВОНГ

Тайны нашего мозга, или Почему умные люди делают глупости



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.955
ББК 88.3
А62

Sandra Aamodt and Sam Wang
Welcome To Your Brain

Copyright © 2008 by Sandra Aamodt and Sam Wang

This edition published by arrangement with Levine Greenberg
Literary Agency and Synopsis Literary Agency

Амодт, Сандра.

А62 Тайны нашего мозга, или Почему умные люди делают глупости / Сандра Амодт, Сэм Вонг ; [перевод с английского А. Черняк]. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-178617-5

Известные нейробиологи Сандра Амодт и Сэм Вонг приглашают в захватывающее путешествие во внутренний мир нашего мозга. Мы используем свой разум каждое мгновение, и при этом лишь немногие представляют себе, какую невероятную работу он выполняет ежедневно!

Увлекательная и познавательная книга, написанная выдающимися учеными-нейробиологами, расскажет о всех тайнах этого загадочного природного механизма. Почему мы никогда не забудем, как водить машину, но можем потерять и удивительные ключи? Действительно ли можно выучить весь материал за ночь перед экзаменом? Станет ли ребенок сообразительнее, если будет слушать классическую музыку в утробе матери? В чем разница между женским и мужским мышлением? Ответы на эти и многие другие вопросы дает ответ наш мозг.

В этой книге нет заумных научных объяснений, только максимум интересных фактов, полезной информации и удивительных примеров работы мозга, связанных со всеми сферами жизни: отношений, обучения, карьеры и здоровья.

УДК 159.955
ББК 88.3

© Черняк Алина, перевод на русский язык, 2009

© Оформление.

ISBN 978-5-04-178617-5 ООО «Издательство «Эксмо», 2023

От Сандры — Кену и Аквиле
От Сэма — папе, Бекке и Вите.

«Эта глубокая и увлекательная книга предлагает нам проникнуть под покров невероятных тайн Вселенной и узнать больше о столь загадочном человеческом мозге».

*Дэн Ариэли, автор книги
«Предсказуемое иррациональное»*

«Увлекательный и познавательный тур в нейробиологию, проведенный двумя выдающимися специалистами в этой области. В великолепной подборке фактов и открытий найдутся ответы на многие из имеющихся у нас всех вопросов по поводу работы мозга. Если бы к человеческому мозгу полагалась инструкция, то она была бы очень похожа на эту книгу».

*Дэниэл Гилберт, автор книги
«Спотыкаясь о счастье»*

«Людам надо понимать, как работает мозг. Как иначе вы сможете со знанием дела быть членом жюри присяжных, голосовать, на что правительству следует тратить деньги, или решить, как помочь ребенку, у которого возникли трудности с чтением? Но вот в чем проблема: многие люди считают нейробиологию

слишком сложной наукой. Эта книга — идеальный выход. Написанная двумя известными нейробиологами, она содержит множество полезных фактов — точных, современных и связанных со всеми важными темами. Кроме того, эта потрясающая книга написана абсолютно доступно и остроумно».

*Роберт Сапольски, автор книги
«Почему у зебр не бывает язвы»*

«Авторы книги предлагают совершить захватывающее путешествие во внутренний мир нашего разума, необходимое пособие по одному из самых удивительных естественных механизмов. Вы никогда не сможете думать о себе (и процессе мышления) по-старому».

*Стивен Джонсон, автор книги
«Распахнутый разум и призрачная карта»*

«Если бы все ученые могли так писать, то профессиональные писатели, освещающие научные темы, остались бы без работы. Перед вами — понятная, полезная, увлекательная и интересная книга. Совет о том, как в шумной комнате расслышать человека, позвонившего вам по мобильному телефону, — это всего лишь одна из многочисленных причин купить эту книгу».

*Сандра Блейкли, соавтор книги
«У тела есть свой разум»*

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	13
ТЕСТ	
Насколько хорошо вы знаете свой мозг?	16
ВВЕДЕНИЕ	
Ваш мозг: руководство по эксплуатации	21
Часть I	
Ваш мозг и окружающий мир	
<hr/>	
ГЛАВА 1	
Можно ли доверять своему мозгу?	27
ГЛАВА 2	
Серое вещество мозга и киноэкран: кинматографический подход к работе мозга	39
ГЛАВА 3	
Мыслящее мясо: нейроны и синапсы	51
ГЛАВА 4	
Удивительные ритмы: биологические часы и нарушение суточного ритма	63
ГЛАВА 5	
Примерьте купальник: регулирование веса	75

Часть II

ОРГАНЫ ЧУВСТВ

ГЛАВА 6

Рассматривая себя: зрение89

ГЛАВА 7

Как пережить вечеринку: слух..... 103

ГЛАВА 8

О вкусах не спорят (и о запахах) 113

ГЛАВА 9

Касаясь основ: осязание..... 120

Часть III

КАК МЕНЯЕТСЯ НАШ МОЗГ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ

ГЛАВА 10

Расти вундеркинда: раннее детство 133

ГЛАВА 11

Развитие ребенка: сенситивные периоды
и язык..... 142

ГЛАВА 12

Бунты и их причины: детство и подростковый
возраст..... 151

ГЛАВА 13

Образовательный тур: обучение 160

ГЛАВА 14

Восхождение на вершину горы: старение 171

ГЛАВА 15

Продолжается ли в наши дни эволюция мозга?.. 180

Часть IV

ВАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

ГЛАВА 16

Стихия мозга: эмоции 193

ГЛАВА 17

Все ли я сложил? Тревожность 205

ГЛАВА 18

Счастье и как его найти 216

ГЛАВА 19

Что там внутри? Личность 228

ГЛАВА 20

Пол, любовь и образование пар 237

Часть V

ВАШ РАЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

ГЛАВА 21

Кусочек или два: как принять решение 253

ГЛАВА 22

Интеллект (и его недостаток) 263

ГЛАВА 23

Наш фотоальбом: память 275

ГЛАВА 24

Рациональность без причины: аутизм 287

ГЛАВА 25

**Небольшое путешествие к Марсу и Венере:
разница в когнитивных процессах между
полами 300**

Часть VI

Измененные состояния сознания

ГЛАВА 26

Изучение сознания 313

ГЛАВА 27

Что нам снится: нейробиология сна 324

ГЛАВА 28

Паломничество: духовное начало..... 334

ГЛАВА 29

Забываете про дни рождения? Инсульт 346

ГЛАВА 30

Длительное и странное путешествие:

наркотики и алкоголь 355

ГЛАВА 31

Насколько глубок ваш мозг?

Виды глубинной терапии мозга 371

ОБ АВТОРАХ 381

Благодарности

К настоящему времени нами написано уже около полумиллиона слов о мозге, но этот опыт только частично подготовил нас к написанию этой книги. Нам всегда было интересно, почему благодарности обычно занимают столько места. Теперь мы это знаем.

Когда Джек Хорн узнал, что мы — каждый — собираемся написать похожие книги, то предложил объединить наши усилия. Сэнди Блейкли и Джефф Хокинс порекомендовали нам свое агентство «Левайн Гринберг», а ему — нас. Наш агент Джим Левайн и его помощница Линдси Эджекомб помогли нам окончательно оформить стиль книги и определить ее содержание. Всем авторам следовало бы иметь таких помощников в процессе написания своей первой книги. Бет Фишер связывала нас с издателями по всему миру. В «Блумсберри» в Америке нам повезло работать с нашим издателем Джиллиан Блейк, которая с самого начала с энтузиазмом отнеслась в нашей идее и всегда протягивала нам опытную руку помощи. Джиллиан вместе с Беном Адамсом и командой «Блумсберри» оттачивала наши слова и мысли, а также подталкивала нас к дальнейшему движению. Мы благодарим Лизу

Хэни и Патрика Лейна за великолепные иллюстрации, а Кена Катания, Пита Томпсона, Теда Адельсона и Майкла Макаскилла — за разрешение воспользоваться техническими изображениями.

Существенную часть книги мы написали на вилле Сербеллони на берегу озера Комо в итальянском городке Белладжио, что стало возможно благодаря фонду Рокфеллера и ободрению со стороны Джейн Флинт, Боба Хорвитца, Чарльза Дженнингса, Ольги Пеллицер, Роберта Сапольски и Ширли Тильгман. Пилар Поласиа, Елена Онгания и остальной обслуживающий персонал виллы Сербеллони создали чудесную, спокойную атмосферу, идеальную для разговоров, размышлений и написания книги. Проживавшие вместе с нами обитатели виллы обеспечили нам потрясающие дискуссии, и нам хочется с благодарностью перечислить их всех: Энн Уолдман, Эд Боуэс, Симин Куаум, Синклер Томсон, Рака Рэй, Ашок Бардан, Ричард Купер, Джоан КенNELли, Джейн Барбанк, Фред Купер, Рассел Гордон, Дженнифер Пирс, Дедре Джентнер, Кен Форбус, Дэвид и Кэти Рингроуз, Лен и Джерри Перлин, Бишака Дата, Готам Оджа, Сушил Шарма, Хелен Робертс, Родни Баркер, Сайрус Касселлс, Андре Дюрье-Смит и Роджер Смит.

Наши друзья, коллеги и студенты изо всех сил помогали нам и являлись бесценным источником предложений, дискуссий и исправлений, и мы их всех упоминаем с чувством глубокой признательности: Ральф Адольфс, Дафна Бавелье, Алим-Луис Бенабид, Карен Беннетт, Майкл Берри, Кен Бриттен, Карлос Броди, Том Кармайкл, Джин Сивиликко, Майк ДеВиссе, Дэвид Игмэн, Неир Эшель, Мишель Фе, Азиф Газанфар, Марк Голдберг, Астрид Голомб, Лиз Гоулд, Дэвид Гродберг, Патрик Хоф, Ханс Хофманн, Петр Джаната,

Дэнни Канеман, Евгений Козоровицкий, Иван Крейлкамп, Эрик Лондон, Зак Майнен, Ив Мардер, Дэвид Мэттьюз, Бека Мосс, Эрик Нестлер, Элисса Ньюпорт, Билл Ньюсам, Боб Ньюсам, Йел Нив, Лиз Фелпс, Роберт Провайн, Керри Ресслер, Ребекка Сакс, Кларенс Шатт, Стивен Шульц, Майк Шварц, Майк Шадлен, Дебра Спирт, Дэвид Стерн, Чесс Стетсон, Расс Свердлов, Эд Теннер, Лесли Воссколл, Ларри Юнг и Гейл Виттенберг. Сэм благодарит всю свою лабораторию за предоставление рабочего места, а особенно — Ребекку Хайтман за огромную помощь. Библиотека Принстонского университета стала великолепным источником информации. И нам хочется сказать спасибо Ивану Каминову за то, что он рассказал нам про трюк с мобильным телефоном. Любые научные неточности конечно исключительно на нашей совести.

Наши супруги сделали все возможное и невозможное, поддерживая нас и наш проект и пытаясь максимально сохранить наше чувство реальности. Сандра благодарит Кена Бриттена за его терпимое отношение к перспективе развлекаться самому еще одни выходные, тогда как она продолжала работать над книгой, а также за его энтузиазм во время многих совместных приключений. Она также благодарна своим родителям Роджеру и Джен Амодт за то, что они научили ее тому, что девочки тоже могут рисковать в погоне за своей мечтой. Сэм благодарит Бекку Мосс за ее участие и уверенность перед лицом очередной сумасшедшей идеи, выходящей из-под контроля, а также за то, что она находила свет, когда вокруг становилось совсем темно. И в конце концов, Сэм благодарит своих родителей, Чиа-линь и Мэри Вонг, за то, что они посеяли семена большой любви к науке и учению.