

## Антонио Дамасио. Я. Мозг и возникновение сознания

Как возникает сознание и «я» у нас в голове – вопрос, который веками ставил в тупик философов, Антонио Дамасио рассматривает с позиции нейронауки. Он утверждает, что в основе сознания лежат эмоции, которыми наделен не только человек, но и животные. Дамасио отстаивает позицию, что сознание – есть психика, наделенная самостью (пониманием себя). На работы Дамасио довольно широко ссылаются. Например, Майкл Мобуссин в книге [Больше, чем вы знаете](#). Знакомясь с книгой Дамасио, я так и не понял, на кого она рассчитана. Стиль изложения предполагает ориентацию на широкую аудиторию, а масса подробностей больше подходит профессионалам...

Антонио Дамасио. Я. Мозг и возникновение сознания. – М.: Карьера Пресс, 2018. – 384

«Главное чудо в книге Антонио Дамасио — это возможность поверить в то, что человек способен проследить за работой мозга, проследить за тем, как мозг создает собственную реальность, глубинное Я»  
В. С. Найсен, лауреат Нобелевской премии



### МОЗГ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Антонио  
Дамасио

Купить цифровую книгу в ЛитРес, бумажную книгу в [Ozon](#) или [Лабиринте](#)

#### Глава 1. Пробуждение

Каким образом должен быть выстроен человеческий мозг и как он должен работать, чтобы породить наделенную сознанием психику? Я убежден, что наделенная сознанием психика возникает тогда, когда к базовым психическим процессам добавляется процесс самости.

Психика формируется у организма за счет деятельности особых клеток — нейронов (рис. 1). Нейроны чувствительны к переменам, которые происходят вокруг них; кроме того, они отличаются способностью к возбуждению. С помощью аксонов — похожих на волокна отростков, — а также синапсов — участков на кончиках аксонов — нейроны могут посылать сигналы другим клеткам (другим нейронам, клеткам мышц). В основном нейроны располагаются в центральной нервной системе (в мозгу), но при этом они посылают сигналы во все уголки организма и во внешний мир, а также получают поступающие оттуда сигналы.

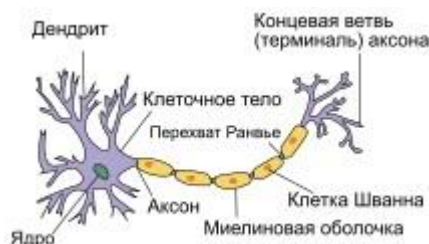


Рис. 1. Структура нейрона

Нейроны образуют крошечные микроскопические цепочки, из которых складываются цепи большего размера, а из тех, в свою очередь, формируются сети или системы. Психика возникает,

когда из согласованной деятельности маленьких цепочек в составе больших сетей мимолетно возникает тот или иной паттерн. Паттерн этот служит отображением предметов и событий, находящихся вне мозга, либо в организме, либо в окружающем мире.

Сложнейшая симфония сознания включает в себя базовые фрагменты, которые возникли в стволе головного мозга и неизменно привязаны к телу, и огромную вселенную образов, возникшую в результате сотрудничества коры головного мозга и подкорковых структур. Все это гармонично объединяется в едином движении вперед, прервать которое может разве что сон, наркоз, нарушение функций мозга или смерть.

Два основных достижения сознания сводятся к управлению жизнью и сохранению этой самой жизни. Однако механизмы управления жизнью и поддержания жизни были созданы эволюцией очень давно и от сознания зависят далеко не всегда. Возникновение наделенной сознанием психики произошло где-то посреди истории регулирования жизни. Регулирование жизни — динамический процесс, называемый еще гомеостазом, — начался с появлением одноклеточных живых организмов, например, бактериальных клеток или простых амёб, у которых нет мозга, однако имеется способность к адаптивному поведению. Я считаю, что, когда мозг начинает создавать простейшие ощущения — а это могло произойти на достаточно раннем этапе эволюционного развития, — организм обретает примитивную форму сознания.

Поняв, в каких условиях возникла в истории жизни на Земле наделенная сознанием психика, мы, вероятно, сможем взвешеннее судить о качестве знания и советов, которые дает нам эта психика. Надежна ли ее информация? Разумен ли совет? Выиграем ли мы оттого, что поймем, какие механизмы крутятся в мозгу, прежде чем тот даст нам подсказку? Проливая свет на сознательные и бессознательные процессы, идущие в мозгу, мы повышаем вероятность того, что наша способность к размышлению возрастет.

## Глава 2. От управления жизненными процессами к биологической ценности

Для организма, как для единого целого, простейшим вариантом ценности является физиологическое пребывание живых тканей в диапазоне гомеостаза,<sup>1</sup> в котором возможно выживание.

Причина и смысл существования стратегии реагирования заключается в достижении гомеостатической цели. Я предполагаю, что наличие механизмов мотивации является необходимым условием успешного управления поведением, т. е. успешного и экономичного выполнения бизнес-плана отдельной клетки. Кроме того, я предполагаю, что механизмы мотивации и управления возникли не из сознательного намерения и размышления. Явного знания и способной к размышлению самости не существовало.

Как возникла мотивация? Мотивы имелись даже у простейших организмов, однако наиболее наглядно они прослеживаются у тех существ, мозг которых способен оценить степень потребности в коррекции. Чтобы произвести оценку, мозгу необходима репрезентация (1) текущего состояния живых тканей, (2) желаемого состояния живых тканей в соответствии с гомеостатическими целями и (3) простого сравнения. Дирижируют этим состоянием тканей гормоны и нейромодуляторы.

Когда в человеческом мозгу стала возникать наделенная сознанием человеческая психика, дело пошло радикально иным образом. Мы стали уходить от простых средств управления, направленных на выживание организма, и двинулись ко все более и более сложным и осознанным средствам, в основу которых легла психика, наделенная самостью и индивидуальностью.

## Глава 3. Создание карт и образов

Управление жизненными процессами — это главная функция человеческого мозга, однако отличительной чертой этого мозга ее назвать нельзя. Управление жизненными процессами может происходить даже в отсутствие нервной системы, так что развитый мозг в этом деле

---

<sup>1</sup> **Гомеостаз** — саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.

необязателен. Скромные одноклеточные организмы, к примеру, прекрасно справляются без посторонней помощи. Отличительной особенностью мозга, подобного нашему, является его необыкновенная способность создавать карты. Когда мозг создает карту, он тем самым информирует сам себя. Содержащаяся в картах информация может использоваться неосознанно, для эффективного управления моторным поведением — крайне желательный вариант для ситуации, когда выживание зависит от правильного поведения. Однако, создавая карты, мозг вместе с тем создает образы — главную свою валюту. В итоге сознание позволяет нам воспринимать карты как образы, манипулировать этими образами и рассуждать о них.

Психика — это эффективное следствие беспрестанной и динамичной работы мозга, создающего карты. Восприятие, независимо от сенсорной модальности, — это результат работы мозга, который составляет одну карту за другой.

Построение мозговых карт — это отличительная функциональная черта системы, занятой управлением жизненными процессами и контролем за ними. Когда наш мозг пускает в дело множество разнообразных карт возможных ощущений и создает многогранную картину вселенной за пределами мозга, мы получаем возможность более точно реагировать на объекты и события этой вселенной. Кроме того, раз карты связаны с памятью и могут быть вызваны в воображении повторно, мы получаем возможность планировать и придумывать более эффективные реакции.

#### Глава 4. Телесное в психике

У процесса картирования, в котором участвуют тело и мозг, имеется один любопытный аспект — построенные на картах образы тела могут оказывать перманентное влияние на тело, в котором зародились. Это совершенно беспрецедентная ситуация. Она ничем не схожа с ситуацией, когда на основе карт создаются образы предметов и событий, происходящих вне тела, — в этом случае образы не имеют никакой возможности напрямую повлиять на эти предметы и события.<sup>2</sup>

Примерно в 1990 году я предположил, что в определенных ситуациях — например, при возникновении эмоций — мозг быстро конструирует карты тела, напоминающие состояния, которые возникли бы в теле, если бы оно действительно изменилось под воздействием эмоций. Такие карты могут возникать еще до наступления реальных изменений, возникших под воздействием эмоций, или даже вместо них. Иными словами в [соматосенсорных](#) регионах мозг способен моделировать определенные состояния тела так, как если бы они имели место в реальности; а поскольку наше восприятие любого состояния тела основано на картах тела, поступающих из этих соматосенсорных областей, мы воспринимаем это состояние как реальное независимо от истинного положения дел.

Когда гипотеза о «телесной петле мнимого действия» только появилась, для ее проверки я располагал лишь косвенными фактами. Мозгу определенно стоит знать о том, какое телесное состояние он вот-вот породит. Даруемые подобной «опережающей стимуляцией» преимущества становятся очевидны при изучении феномена [эфферентного копирования](#). За счет эфферентного копирования моторные структуры, которые уже готовы отдать сигнал о выполнении некоего движения, могут сообщить зрительным структурам, каковы будут вероятные последствия этого движения и какое смещение в пространстве оно за собой повлечет. Так, например, когда наш взгляд уже готов сфокусироваться на объекте, находящемся на периферии зрительного поля, зрительная область мозга заранее получает предупреждение о намечающемся движении и готовится сгладить это движение так, чтобы новый объект наблюдения сразу оказался в фокусе. Иными словами, зрительная область имеет возможность предвосхитить последствия движения. Имитация состояния тела без реального создания этого состояния сокращает время обработки и экономит энергию.

Вероятно, зеркальные нейроны представляют собой физиологическое приспособление для отображения мнимого действия. Они являются частью сети, которая занимается именно тем, чем занята моя гипотетическая телесная петля мнимого действия: имитируют на телесных картах мозга состояние, которое на самом деле отсутствует.

---

<sup>2</sup> Не это ли свойство сознания, влиять на физическое состояние тела, лежит в основе эффекта [плацебо](#)!? — Прим. Багузина.

## Глава 5 Эмоции и ощущения

Влияние ценностного принципа выражается через механизмы вознаграждения и наказания, а также через побуждения и мотивации, которые являются неотъемлемой частью семейства эмоций. А конкретные эмоции – это собирательный бриллиант в короне управления жизненными процессами. При этом необходимо различать эмоции и ощущения. Эмоции (emotions) — это сложные, в основном автоматизированные программы действий, сформировавшиеся в ходе эволюции. Мир эмоций состоит из действий, выполняемых нашими телами, — от мимических движений и поз до изменений во внутренней среде и внутренних органах.

А вот ощущение эмоций (feeling) — это уже сложное восприятие того, что происходит в нашем теле и психике, когда мы предаемся эмоциям. Для тела ощущения — это не действия, но образы действий; мир ощущений — это одна из граней восприятия, реализуемого в картах мозга. Ощущение эмоции — это сложное восприятие (1) текущего состояния тела, сопутствующее реальной или имитируемой эмоции, и (2) состояние преобразованных когнитивных ресурсов и перераспределение определенных психических сценариев.

Попытки дать описание всех человеческих эмоций или классифицировать их не представляют особого интереса. Традиционная классификация использует небезупречные критерии. Так называемые универсальные эмоции (страх, ярость, грусть, радость, отвращение и удивление) существуют во всех культурах и легко распознаются благодаря выражению лица (см. [Пол Экман. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь](#)). А благодаря Чарльзу Дарвину мы знаем, что универсальность этих эмоций распространяется не только на людей, но и на животных.

Универсальность эмоций — это признак, указывающий на то, что программа эмоциональных действий автоматизирована и осуществляется не в результате научения. Они возникли в ходе естественного отбора, под влиянием инструкций, которые выдавал получившийся в ходе отбора геном.

## Глава 6. Архитектура памяти

Нам известно, что в заучивании информации того или иного рода участвуют разные участки мозга — одни запоминают лица, места или слова, другие — движения.

То, что мы обычно называем воспоминанием о предмете, представляет собой составное воспоминание о сенсорной и моторной активности, связанное со взаимодействием между организмом и объектом в течение определенного периода времени. Объем и поддержание сенсорно-моторной активности зависят от ценности объекта и обстоятельств. На наши воспоминания о тех или иных объектах влияют полученные в прошлом знания о сравнимых с ними объектах или о ситуациях, схожих с нынешней.

Наши воспоминания предвзяты в полном смысле этого слова, искажены нашим опытом и убеждениями. Идеально объективные воспоминания — миф, они возможны, лишь когда речь заходит о самых простых вещах. Идея о памяти как о наборе хранящихся в мозгу отдельных «воспоминаний об объектах» представляется неправдоподобной. Мозг хранит воспоминания о том, что произошло в ходе взаимодействия, а само это взаимодействие неизбежно несет в себе следы нашего прошлого, а зачастую и прошлого нашего биологического вида и культуры.

## Глава 7. Сознание: взгляд со стороны

Сознание есть состояние психики, характеризующееся знанием о собственном существовании и о существовании окружающего мира. Сознание есть состояние психики: нет психики нет сознания; сознание — это некое конкретное состояние психики, которому сопутствует ощущение организма, управляемого этой психикой; и наконец, это состояние психики включает в себя знание того, что существование это не обособлено, что вокруг него есть множество предметов и событий. Сознание — это состояние психики, дополненное процессами самости.

Любое сознательное состояние психики обязательно включает в себя ощущения — мы так или иначе ощущаем нечто в связи с ним. Бодрствование является обязательным условием для пребывания в сознании. Когда человек засыпает — естественным образом или под воздействием наркоза, — привычное нам сознание исчезает, оставляя лишь небольшое исключение — особое состояние сознания, находящее свое выражение в сновидениях. Это, впрочем, не противоречит

условию об обязательном бодрствовании, поскольку сновидческое сознание нельзя назвать стандартным вариантом сознания.

Сознание с минимальным охватом я зову базовым сознанием; оно включает в себя чувство здесь и сейчас, не замутненное или почти не замутненное прошлым и будущим. Базовое сознание вращается вокруг базовой самости и связано с личностью, но не обязательно с идентичностью. Сознание же с широким охватом я назвал расширенным или автобиографичным сознанием, поскольку наиболее мощно оно проявляет себя в минуты, когда в действие вступает значимая часть жизни и в мыслях начинают преобладать воспоминания о прошлом и мысли о возможном будущем. Автобиографичное сознание связано и с личностью, и с идентичностью. Им распоряжается автобиографичная самость.

Почему естественный отбор благоприятствовал структурам мозга, порождающим сознание? Благодаря сознанию существо обрело новую возможность — узнавать о своем опыте и об усилиях, приложенных к тому, чтобы остаться в живых. Содержащиеся в знании образы можно было вспомнить и попереставлять так и эдак в процессе мышления, из которого впоследствии возникли рассуждение и думание. А уж после этого механизмы создания образов можно было подчинить рассуждению и использовать для эффективного прогнозирования будущего, изучения возможных результатов, управления возможным будущим и изобретения решений в области управления.

Появление знания в противовес бытию и деланию стало переломным моментом развития. Разница между управлением жизненными процессами до и после появления сознания — это просто разница между автоматическим и преднамеренным. Сознание добралось до рычагов управления жизнью с запозданием, но с его появлением дело пошло гораздо живее, тем более что оно не стало глупить, сохранило все созданные до него механизмы и не мешает им выполнять ту квалифицированную работу, которую они исполняли всегда.

## Глава 8. Построение наделенной сознанием психики

Я считаю, что мозг создает сознание за счет того, что генерирует в бодрствующей психике процесс самости. Суть самости заключается в том, что она заставляет психику сконцентрировать внимание на физическом теле, в котором она обретается. Самость создается поэтапно. Базовый этап (протосамость) заключается в сборе образов, которые описывают сравнительно стабильные телесные аспекты и генерируют спонтанные ощущения живого организма (простейшие ощущения). Второй этап возникает в результате установления связи между организмом (каким его изображает протосамость) и любой частью мозга, создающей репрезентацию познаваемого объекта. В результате возникает базовая самость. На третьем этапе множественные объекты, зафиксированные в прошлом как фрагменты реального опыта или предполагаемого будущего, взаимодействуют с протосамостью, в результате чего возникает автобиографичная самость.

Протосамость не следует путать с гомункулом, а возникающая из ее модифицированной версии самость тоже не имеет к нему никакого отношения. Традиционно гомункула изображают маленьким всезнающим и всемудрейшим человечком, который сидит у нас в мозгу, может ответить на любые вопросы о том, что происходит в психике, и предлагает интерпретации текущих событий. Впрочем, идея гомункула сопряжена с хорошо известной проблемой бесконечного регресса. Если у нас в голове сидит человечек, благодаря знанию которого мы обретаем сознание, значит, у него у самого в голове тоже должен сидеть маленький человечек, который будет снабжать его всем необходимым знанием и т. д., до бесконечности.

Схема нежизнеспособна. Знание, благодаря которому наша психика обретает сознание, должно складываться снизу-вверх. Нет ничего более чуждого протосамости, чем идея существования гомункула. Протосамость — это уже достаточно стабильная основа, а значит, и источник непрерывности. С этой платформы мы фиксируем изменения, возникающие в результате контакта организма с окружающей средой (когда, например, смотрим на предмет и берем его в руки) или описываем изменения структуры или состояния организма (например, когда мы ранены или имеем слишком низкий уровень сахара в крови). Фиксируемые изменения сравниваются с текущим состоянием протосамости, а всякое происшествие становится спусковым крючком для целого ряда физиологических реакций, однако протосамость не хранит никакой информации

кроме той, что записана у нее в картах. Протосамость — это все-таки не Дельфийский оракул, который мог бы разъяснить любому желающему, что за существо — человек.

Каким образом мозг создает состояние базовой самости? Вообразите себе сцену: я стою и гляжу на пеликанов, которые кормят своих птенцов. Крупные птицы грациозно парят над океаном, то опускаясь к самой поверхности воды, то взмывая ввысь. Завидев рыбу, они тотчас же ныряют к самым волнам — тяжелые клювы нацелены вниз, крылья хлопают позади, на миг образуя красивый треугольник, и исчезают под водой, чтобы секунду спустя победно вынырнуть с рыбешкой в клюве.

Я не свожу с пеликанов глаз. Всякий раз, когда пеликан подлетает ближе или удаляется от меня, хрусталики моих глаз подбирают новое фокусное расстояние, зрачки расширяются или сужаются, ловя то больше, то меньше света, а мускулатура глаз лихорадочно трудится, поспешая за стремительно движущимися птицами; кроме того, чтобы не упустить из вида птицу, я всюю верчу головой, напрягая шею, а любопытство и заинтересованность подкрепляются положительным стимулом, потому что с их помощью я смогу наблюдать за увлекательнейшей сценой; в общем, сплошной восторг.

В результате всей этой суматохи, царящей в реальной жизни, а заодно и у меня в мозгу, в зрительную кору мою поступают свеженькие сигналы от карт сетчатки; сигналы эти фиксируют образы пеликанов и определяют их как объекты познания. Создается множество движущихся образов. Параллельно с этим сигналы проходят обработку во множестве других областей.

Но к чему все эти перемены? Карты, на которых зафиксировано состояние сенсорных порталов, и карты, отображающие внутреннее состояние организма, регистрируют активность. Изменение простейших ощущений протосамости превращается в характерные ощущения знания, связанные с исходными объектами. В результате возникшие только что зрительные карты познаваемого объекта (стаи пеликанов, ныряющих за рыбой) сильнее выступают на фоне прочей информации, бессознательная обработка которой идет у меня в голове. Возможно, эта информация добывается доступа к сознанию, но — увы — по ряду причин я увлечен пеликанами, и они ценны для меня. Ведающие вознаграждения ядра в таких областях, как вентральная область покрышки ствола мозга, прилежащее ядро ствола мозга и базальные ганглии, особым способом обрабатывают образы пеликанов, избирательно выбрасывают нейромодуляторы в области, отвечающие за создание образов. Из этого ощущения знания рождается ощущение присвоения образов и ощущение активного участия. В то же самое время изменения сенсорных порталов помещают познаваемый образ на совершенно определенную позицию относительно меня<sup>11</sup>.

Состояния базовой самости возникают на этой масштабной карте мозга неравномерно, как бы пульсируя. Но тут звонит телефон — и волшебство рушится. Моя голова и мой взгляд неохотно, но произвольно поворачиваются к трубке. Я встаю. И весь цикл сознательных психических процессов повторяется, только теперь уже с телефоном. Пеликаны с глаз долой, из головы вон; теперь меня занимает телефон.

## Глава 9. Автобиографичная самость

Если базовая самость постоянно бьется, словно сердце, постоянно находится «на связи», переходя от полунамеков и полудогадок к состоянию отчетливого присутствия и обратно, автобиографичная самость ведет двойную жизнь. С одной стороны, она может быть открыта, и под ее влиянием наделенная сознанием психика достигнет пика своего величия и человечности; с другой стороны, она может впасть в спячку, и тогда мириады ее составляющих будут ждать своего часа, чтобы пробудиться. Эта часть жизни автобиографичной самости происходит втайне, вне доступного нам сознания, и, по всей вероятности, именно там и тогда, где и когда на пластах воспоминаний, перерабатывая их вновь и вновь, зреет самость.

Всякий раз, когда мозг реконструирует прожитое и проигрывает его вновь, неважно, в режиме сознательного размышления или бессознательно, содержимое воспоминания подвергается повторной оценке и неизбежно перестраивается, изменяет свое фактическое содержание и сопутствующие эмоции, когда сильно, а когда совсем немного. В ходе этого процесса предметы и явления обретают новый эмоциональный вес. Порой мозг обрезает края воспоминаний, словно края фотографий, и обрезки валяются ненужными в его мастерской; иногда, напротив, воспоминания восстанавливаются во всей полноте и крепнут; бывают и такие, которые

представляют собой искуснейшее сплетение наших желаний и игры случая, — тогда в памяти у нас появляются новые сцены, которых на самом деле никогда не происходило. Вот так мы год за годом понемногу переписываем собственную историю. Вот почему старые факты могут приобретать новое значение, вот почему сегодня музыка памяти звучит совсем не так, как звучала в прошлом году.

## Глава 10. Сводим воедино

Мне представляется, что невральная основа сознания выстроена вокруг тех структур мозга, которые участвуют в формировании большой тройки: бодрствования, психики и самости. Задействованы при этом оказываются три крупных участка мозга — ствол, таламус и кора — однако следует помнить, что прямая связь между каждым отдельным участком и каждой составляющей тройки отсутствует. Каждая из перечисленных областей вносит определенный вклад в тот или иной аспект бодрствования, психики и самости.

Строение стволовой части человеческого мозга сформировалось еще в эпоху рептилий, с поправкой разве что на размеры тела. А вот с корой человеческого мозга история совсем другая. У млекопитающих кора стала разрастаться, причем росли не только ее размеры, но и сложность строения, особенно у приматов.

Приняв на себя роль регулятора процессов поддержания жизни, ствол мозга долгое время являлся получателем и локальным обработчиком всей информации, необходимой для создания репрезентаций тела для контроля за его существованием. У животных, не имевших или почти не имевших коры головного мозга, ствол не только исполнял эти древнейшие и нужнейшие функции, но и создавал механизмы, необходимые для выполнения элементарных процессов разума и даже сознания, пользуясь для этого механизмами протосамости и базовой самости.

Эти функции ствол человеческого мозга исполняет и по сей день. С другой стороны, все более сложное строение коры головного мозга способствовало созданию подробных образов, увеличению емкости памяти, появлению воображения, мышления и, наконец речи. Несмотря на то что кора головного мозга росла в размерах и брала на себя все новые функции, она не дублировала деятельность стволовой части мозга. Результатом этого расчетливого деления ролей стала полнейшая взаимозависимость, связавшая стволовую часть и кору мозга. Отныне эти органы были обречены работать вместе.

Вероятно, различия между стволом и корой мозга стали ограничителем развития когнитивных способностей в целом и нашего сознания в частности. Интересно, что в периоды, когда когнитивные процессы претерпевают изменения (например, под влиянием цифровой революции), несоответствие ствола и коры может многое рассказать о том, как идет развитие человеческого мозга. Я предполагаю, что ствол мозга, будучи первым и главным поставщиком простейших ощущений, по-прежнему будет обеспечивать существование фундаментальных аспектов сознания. Под влиянием возросших когнитивных потребностей обмен между корой и стволом мозга становится резковат и лишается всякой тонкости, или, говоря более мягко, нам труднее становится добраться до источника своих ощущений. Не исключено, что в итоге мы что-то на этом потеряем.

Здесь глупо вставать на чью-то сторону и отдавать предпочтение какой-либо из трех составляющих процесса формирования сознания. И все-таки нельзя не согласиться с тем, что с функциональной точки зрения ствол мозга имеет преимущество во времени, что он остается совершенно необходимой частью головоломки и что по этой самой причине, а также ввиду скромных размеров и высокой плотности размещения функциональных областей он наиболее уязвим к любому воздействию. И это совершенно необходимо знать хотя бы уже потому, что в спорах об истоках сознания пальму первенства упорно продолжают отдавать коре головного мозга.

Мы так пока и не разобрались досконально в том, каким образом мозг создает наделенную сознанием психику. Тайна сознания по-прежнему остается тайной, хотя и сдает понемногу позиции.

## Глава 11. Жизнь с сознанием

За всю историю жизни на Земле существовало множество различных свойств и качеств, которые порой распространялись, а порой исчезали, и все в зависимости от того, насколько полезны они оказывались для успешного выживания живых существ. Самое прямолинейное объяснение того, почему сознание сумело взять верх в ходе эволюции, звучит так: оно значительно повышало шансы вида на выживание.

Процесс сознания становился все сложнее, и вместе с ним развивались и вступали в игру функции памяти, мышления и языка — дополнительные преимущества сознания. Эти преимущества во многом были связаны с планированием и обдумыванием. Преимуществ они давали море. Теперь живое существо могло исследовать возможное будущее, откладывая либо подавлять автоматические реакции. В качестве примера этого нового эволюционного свойства можно назвать отложенное вознаграждение — расчетливый отказ от чего-то хорошего сейчас ради получения чего-то лучшего позже либо отказ от чего-то хорошего сейчас в том случае, если анализ будущего показывает, что в итоге это хорошее обернется нежелательным результатом.

Говоря о даруемых сознанием преимуществах, мы неизменно должны учитывать все более многочисленные доказательства того, что действия наши очень часто управляются бессознательными процессами. Однако, значительная доля бессознательных процессов так или иначе происходит под руководством сознания. Иными словами, контроль над действиями может быть как сознательным, так и бессознательным, однако бессознательный контроль может отчасти формироваться под воздействием сознательного. Потому и длится так долго детство и подростковый возраст у человека — нужно ведь очень много времени, чтобы обучить бессознательные процессы нашего мозга и создать в рамках бессознательного пространства мозга разновидность контроля, которая будет более или менее устойчиво руководствоваться в своих действиях сознательными целями и намерениями.

Бессознательные процессы являются подходящим и удобным способом, позволявшим осуществлять то или иное поведение и оставлять сознанию больше времени на анализ и планирование. Когда мы на ходу размышляем о решении задачи, а не о том, куда свернуть, чтобы попасть домой, но все-таки добираемся до дома в целостности и сохранности, мы пользуемся преимуществами, даруемыми бессознательными навыками, приобретенными в прошлом, когда мы раз за разом совершали сознательные действия и шли по кривой научения. Теперь, когда мы идем домой, сознанию нужно только следить за общей целью нашего путешествия.

Взаимодействие сознательного и бессознательного проявляется и в моральном поведении. Моральное поведение — это набор навыков, приобретаемых в результате практики в течение долгого времени; в основе морального поведения лежат сознательно оформленные принципы и причины, однако в целом оно является «второй натурой» когнитивного бессознательного.

Благодаря тому, что наш мозг успешно объединил новую, реализованную с помощью сознания систему контроля со старой, в которой заправляла бессознательная автоматическая регуляция, протекающие в мозгу бессознательные процессы взяли на себя и задачи, лежащие вообще-то в сфере сознательного принятия решений. Бессознательные процессы способны к определенного рода рассуждению гораздо больше, чем мы привыкли считать, и рассуждение это, будучи отточено на опыте и применяясь в условиях дефицита времени, может подвести нас к удачным решениям (но не всегда... Подробнее см. [Даниэль Канеман. Думай медленно... решай быстро](#)).

В этом вам поможет память об эмоциональных переживаниях прошлого, а когнитивное бессознательное — прекрасный поставщик воспоминаний такого рода. Когнитивное бессознательное обладает способностью к рассуждению и имеет большее «пространство» для работы, нежели у его сознательного коллеги. Однако самым главным фактором при объяснении полученных результатов является прошлый эмоциональный опыт, связанный с предметами.

Обширнейшее пространство бессознательного прекрасно подходит для скрытого комбинирования различных факторов, однако полезные плоды его работа приносит в основном потому, что определенные варианты бессознательным образом увязываются с предпочтениями, имеющими отношение к эмоциональным ощущениям из опыта прошлого. Я верю, что бессознательное действительно имеет все те достоинства, которыми мы его наделяем, однако



наше представление о том, что происходит под глянцевой поверхностью сознания, будет куда богаче, если мы учтем влияние эмоций и ощущений на бессознательные процессы.

Когда какой-либо навык оказывается отточен до того, что уже не задумываемся о каждом следующем шаге, мы передаем полученный опыт в пространство бессознательного. Мы тренируем навыки при ярком свете сознания, а потом отправляем их вниз, в просторные подвалы нашей психики, чтобы они не загромождали ограниченное пространство сознательного мышления.

Так, например, мы доказали, что, когда человек играет в карточную игру, подразумевающую выигрыш или проигрыш в условиях риска и неопределенности, он нащупывает выигрышную стратегию немного раньше, чем может объяснить, что и почему он делает.

Фактов, свидетельствующих о существовании бессознательной обработки информации, становится все больше. Принимая финансовые решения, мы руководствуемся отнюдь не чистой рациональностью, а в значительной степени подпадаем под влияние таких мощных факторов предвзятости, как стремление избежать потерь и насладиться выигрышем (см. [Даниил Бернулли. Опыт новой теории измерения жребия](#)).

Пусть бессознательное, исходя из прошлых эмоций, подскажет вам, какой дом выбрать, — лишь бы вы не спешили подписать контракт, и прежде остановились и внимательно подумали над тем, что оно вам предлагает. Возможно, проанализировав всю информацию еще раз, вы решите, что ваше интуитивное суждение неверно, поскольку, например, ваш прошлый опыт в этой области нетипичен, предвзят или недостаточен.

Усилить контроль за причудами человеческого поведения можно лишь через накопление знаний и рассмотрение полученных фактов. Когда мы не спеша анализируем факты, оцениваем последствия наших решений и обдумываем их эмоциональные результаты, мы идем по пути создания практического руководства, иначе именуемого мудростью. Опираясь на мудрость, мы можем выстраивать и худо-бедно направлять свое поведение в соответствии с культурными нормами и этическими правилами, которые лежат в основе нашей биографии и позволяют объяснить устройство мира вокруг. Кроме того, мы можем реагировать на эти нормы и правила, вступать в конфликты, возникающие, если мы с ними несогласны, и даже предпринимать попытки эти правила изменить.