

Коллектив авторов Как управлять собственным мозгом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24430470

Как управлять собственным мозгом:

ISBN 9781773134796

Аннотация

Многие люди ошибаются, когда думают, что они думают. Они мыслят перифериями мозга, тогда как для максимальной мыслительной активности нужно заставлять работать лобные доли.

Содержание

Как нас может обмануть собственный мозг	4
Сбить GPS	5
Фальсифицировать воспоминания	6
Заставить нести чушь	8
Сделать плагиатчиком	9
Устроить слайд шоу	10
Убить время	11
Зеркалить других	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Коллектив авторов

Как управлять собственным МОЗГОМ

Как нас может обмануть собственный МОЗГ

Мы привыкли доверять своему мозгу, но иногда он способен нас обманывать и даже подставлять, создавать ложные воспоминания, путать направления и даже останавливать пространство.

Сбить GPS

Наверное, каждый хоть раз в жизни терял пространственную ориентацию, причем в знакомом месте. Словно кто-то резко выключил ваш внутренний автопилот. Такое случается со всеми, но у этой шутки мозга могут быть совершенно не смешные причины. В медицине это называется «временная потеря ориентации», когда человек резко перестает узнавать места, людей, не может самостоятельно принять решение. Причинами такого явления, особенно если оно проявляется постоянно, могут быть легочные заболевания или сахарный диабет.

Правда, иногда сбои в вашей внутренней навигации – следствие постоянного использования GPS. Если вы даже до ближайшего магазина предпочитаете двигаться по стрелке на смартфоне, то, по мнению ученых из университета МакГилла, вскоре превратитесь в «навигационного зомби», полностью потеряете способность ориентироваться по ландшафту.

Фальсифицировать воспоминания

Человеку легко что-то внушить. Сегодня практически у каждого есть ложные воспоминания. Обычно это истории, которые вы от кого-то услышали, например, о вашем детстве. Человек практически ничего не запоминает из своих ранних годов, большая часть того, что он якобы помнит – рассказы родителей, близких людей. Например, история о том, как вас везли из роддома, а вы кричали на всю улицу. Или как однажды, в четыре года подрались с соседским мальчишкой.

Отделить ложные воспоминания от реальных практически невозможно. Исследования показали, люди, ставшие свидетелями каких-либо событий, могут позднее под влиянием неверной информации «изменить» свои воспоминания. Ученые проводили эксперимент, в котором свидетелей дорожно-транспортного происшествия, утверждавших, что в нем виноват водитель, не заметивший красного сигнала светофора, разделили на две группы. Одной из них предъявили «доказательства» того, что свет был зеленым. Спустя некоторое время провели повторный опрос обеих групп, и те, которым предоставили ложную информацию, внезапно «вспомнили», что на светофоре горел зеленый сигнал, а не красный, как они утверждали ранее. Другой эксперимент провел Вашингтонский университет. Студентов попросили рассказать какие-то случаи из детства, и сравнить их с вос-

поминаниями родителей, среди которых одно было ложным. В итоге, около 20 % студентов во время второго собеседования «вспомнили» ложный случай. Причем, после каждого опроса история обрастала новыми подробностями.

Заставить нести чушь

Человек не только постоянно «редактирует» свои воспоминания, но и забывает. Происходит это в результате информационной перегрузки в оперативной памяти, мозг просто выбрасывает информацию, которую счел ненужной. Это постоянно ставит нас в неловкое положение, но не представляет серьезной опасности. Ситуация в корне меняется, если вы однажды неудачно ударились головой и заработали себе расстройство мозга – «афазию Вернике» или «временную потерю памяти слов».

Помните эпизод из фильма «Брюс Всемогущий», когда герой Джима Керри с помощью божественной силы заставил героя Стива Карелла нести в прямом эфире бессвязную цепочку слов? Это и есть афазия, когда человек выдает бессмысленную тарабарщину. Причем, люди, с которыми это произошло, утверждают, что их рот, будто жил собственной жизнью, они не знали, что скажут в данную минуту и осознавали смысл уже пост-фактум.

Сделать плагиатчиком

Подобно ложным воспоминаниям, мозг генерирует ложные идеи. Это называется криптомнезия или «неосознанный плагиат». Иными словами, ваш мозг «ворует» чужие идеи и подсовывает вам под видом ваших собственных. Ведь для выживания главное мысль, а ее авторские права дело десятое. Из громких примеров – Джордж Харрисон, которому пришлось выплатить 600 000 долларов за песню, которую он искренне считал своей. Такое может случиться с каждым. Например, спустя некоторое время после ожесточенного спора и отчаянной защиты вашей позиции, переработав идею оппонента, вы принимаете ее за свою.

Еще криптомнезия проявляется в наложении снов и реальности, когда человек не может вспомнить точно, когда то или иное событие происходило с ним, во сне или наяву.

Устроить слайд шоу

Представьте себе следующую ситуацию – вы стоите на дороге и ждете зеленого сигнала светофора. Проходит минута, две, пять, зеленый уже давно дал старт, но вместо оживленного движения вы все также видите перед собой застывшую улицу, словно кто-то нажал на «мировом пульте» кнопку «стоп».

Этот «кто-то» все тот же ваш мозг, который подвергся «акинетопсии» или «неспособности воспринимать движения». Причины явления могут быть разными, от последствий травмы до побочных эффектов приема антидепрессантов. Неподвижную машину человек с акинетопсией видит как обычно. Если машина начинает двигаться, то воспринимается как последовательность отдельно взятых кадров, которые оставляют после себя размытый след. Иными словами, дорога для вас превращается в кадр с большой выдержкой. Или другой пример, представьте, что вы хотите наполнить стакан. Но струя воды для вас неподвижна, стакан в ваших глазах так и останется пустым. В случае акинетопсии человек перестает воспринимать и мимику других людей, а лицо собеседника, несмотря на издаваемые звуки, будет статичным, словно в маске. В общем, фильм ужасов наяву. Благо, акинетопсия, чрезвычайно редкое явление, которое исчезает после устранения причины.

Убить время

О восприятии времени мы знаем не больше, чем обо всех возможностях человеческого мозга. Оно всегда течет по-разному. Например, согласно исследованиям ученых, ход психологического времени изменяется, если человек живет в процессе восприятия информации. В детстве ребенок как губка впитывает новые знания, и каждый день наполнен впечатлениями. По мере взросления человек больше действует автоматически, меньше познает мир и впитывает информацию. Поэтому с годами мы ощущаем ускорение хода времени. Восприятие времени может меняться в зависимости от пространства – в душном помещении оно тянется «как резина», потому что человек постоянно сосредоточен на том, что ему некомфортно.

Но бывают случаи, когда человек совершенно теряет чувство времени. Точнее, не воспринимает последовательность событий, не делит жизнь на годы, а годы на месяцы и дни. Одна женщина отказывалась признавать, что есть цикл из 24 часов и 365 дней. Она, как и все, вставала, завтракала, занималась делами, но для нее это был неделимый момент, проще говоря, ее жизнь всегда состояла из одного дня. Подобное временное восприятие называется «агнозия времени». Кстати, эта патология мозга "одного поля ягоды" с акинотепсией – искажением восприятия пространства.

Зеркалить других

Вы когда-нибудь испытывали неприятные ощущения в теле, услышав, что кто-то прищемил палец или сломал ногу. Или, смотря боевики, автоматически хватались за то же место, где только что получил ранение герой. Это так называемая сочувствующая боль, разновидность эмпатии (способность поставить себя на место другого человека). Ученые доказали, что наш мозг постоянно копирует выражение лица, ощущения, симптомы других. А все благодаря зеркальным нейронам, которые присутствуют в речевых, моторных, зрительных, ассоциативных и других областях. Для чего человеку нужны «мозговые зеркала» пока не ясно. Возможно, они помогают при обучении и раннем развитии, когда дети учатся, повторяя за родителями. Или это такие специальные нейроны, которые отвечают за наше сопереживание, в общем, отличают нас от динозавров (у других млекопитающих, в том числе у приматов, тоже есть зеркальные нейроны). В любом случае, именно им мы обязаны тем, что в народе называют «впечатлительностью» – применение того, что видишь, на себя – боли, синдромов беременности и фобии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.