

СЧАСТЬЕ — СЛЕДСТВИЕ УМА И ПРИЯТНЫЙ БОНУС

«ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК РАБОТАЕТ ВАШ МОЗГ, ВЫ УЖЕ НЕ СМОЖЕТЕ ЖИТЬ ПО-ПРЕЖНЕМУ», — ОБЕЩАЕТ АНДРЕЙ КУРПАТОВ, ПСИХОТЕРАПЕВТ И ОСНОВАТЕЛЬ «ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ МЕТОДОЛОГИИ». ЕГО НОВАЯ КНИГА НАЗЫВАЕТСЯ «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА», А САМ ОН ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ МОРФЕУСА, КОТОРЫЙ ПОКАЗЫВАЕТ ИЗБРАННОМУ (ТО ЕСТЬ КАЖДОМУ ВДУМЧИВОМУ ЧИТАТЕЛЮ), КАКОВ ОН — РЕАЛЬНЫЙ МИР. НО ПРИ ЧЕМ ТУТ СЧАСТЬЕ? СВЕТЛАНА ХАМАТОВА

GUIDE: Тема мозга стала сейчас невероятно модной — получается, вы в тренде?

АНДРЕЙ КУРПАТОВ: Да, тема модная, но говорят об этом как-то несерьезно, поверхностно. А это важно. В конце концов, мозг — это все, чем мы обладаем. Он и есть мы. За последние годы в науке о мозге произошел настоящий прорыв. Кроме того, невероятные успехи демонстрирует искусственный интеллект. Это два аспекта, которые должны быть в центре нашего внимания. Именно об этом я и рассказываю в «Красной таблетке». Сделает ли это нас более счастливыми? Думаю, да. Но дело, мне кажется, не в этом. Эти знания должны сделать нас более умными, а счастье — лишь следствие ума и приятный к нему бонус. Мир, в котором мы живем, радикально меняется. Каждый из нас испытывает информационную перегрузку. И все мы страдаем информационной зависимостью: мы уже не можем представить свою жизнь без интернета, социальных сетей, видео. Все это радикально влияет на наш мозг. Прежними способами мы уже не можем достичь ни удовлетворения, ни гармонии. Люди страдают от усталости и одновременно от скуки, чувства бессмысленности жизни, от отсутствия желаний. Так что мы должны пересмотреть свои взгляды на мир и на самих себя. Впрочем, это не всем по силам, поэтому в подзаголовке книги я вынужден был написать: «Книга для интеллектуального меньшинства».

G: В одном из интервью на вопрос: «Что в первую очередь нужно сделать на пути к счастью», вы ответили: «Для начала — включить телевизор». Что делать тем, кто не смотрит его уже лет десять?

А. К.: Это была шутка в духе Филиппа Филипповича Преображенского, когда на восклицание Борменталья о советских газетах — мол, других-то нет, он отвечает: «Вот никаких и не читайте». Мы все тотально информационно зависимы, и не так важно, как именно на нас эта информация обрушивается — через телевидение или интернет. Информация зашлаковывает наш мозг, тратит вхолостую его ресурс. В «Красной таблетке» я объясняю, что потребление информации и мышление — это процессы-антагонисты. Когда вы потребляете информацию, у вас активизируется так называемая «центральная исполнительская сеть», а когда вы думаете, размышляете — «дефолт-система мозга». И работает или одна, или другая система, вместе они не могут функционировать. Так что вы или потребляете информацию, или думаете. Но если вы постоянно потребляете информацию — уткнулись в телевизор или телефон, когда вам думать? Некогда. Вот



массы и тупеют стройными рядами. Вопрос в том, как с этим быть? Как этому противостоять? И это как раз то, чем мы занимаемся в «Играх разума», «Высшей школе методологии», которой я руковожу, и в «Академии смысла».

G: Есть в вашей книге и такой вопрос: может ли работа нас осчастливить? Разве могут быть сомнения?

А. К.: Правда состоит в том, что счастливыми нас могут сделать только другие люди: мы нуждаемся в сообществе близких нам по духу людей, нам необходимы совместные планы с ними, их эмоциональная поддержка. Но мы разучились создавать такие сообщества. Общество атомизируется, нет объединяющих людей ценностей и целей. Может ли работа нас осчастливить? Да, но не работа сама по себе, а ощущение, что ты делаешь что-то важное и делаешь это не один, а в компании единомышленников, которым ты не безразличен, которым ты нужен, которые тебя ценят.

G: Такое сообщество обязательно нужно создавать самим или логичнее присоединиться к готовому? Может, оно должно сложиться вокруг человека само собой?

А. К.: Честно говоря, я не очень верю, что в этой жизни вообще что-то хорошее может происходить само собой. Такова логика энтропии: если хотите результата, придется приложить усилия, иначе все развалится. Впрочем, и в том, чтобы к чему-то хорошему присоединиться, я не вижу ничего плохого. Но если присоединиться как пассажир, толку будет мало. Надо принимать участие, действовать, развивать, вносить свой вклад. Вот мы создали интеллектуальный кластер «Игры разума». Сейчас там уже три постоянных лектория, проходят творческие встречи, интерактивные выставки, семинары. Но разве это кто-то один сделал? Нет, это люди с общими ценностями объединяются, вкладывают свой труд и талант, создают комьюнити, работают на общий результат. Это круто.

G: А что можно посоветовать тем, кто доволен работой и семьей? То есть вроде бы у человека все есть, однако он не чувствует себя счастливым.

А. К.: Как показывают современные исследования в нейробиологии, мы не настолько умны, как привыкли о себе думать, но и не настолько примитивны, как та жизнь, которую мы ведем. Человек, у которого,

казалось бы, все есть, как правило, несчастен. Это так, поскольку наши действительные потребности простираются дальше «джентльменского набора»: квартира, машина, дача, яхта. Но наши подлинные желания скрыты от нас самих, потому что мы оперируем только теми понятиями и установками, которые даны нам извне — той культурой, в которой мы сформировались и живем. Не мы выдумали свои цели, их нам навязало общество. Разобраться в том, что ты есть, и в чем ты на самом деле нуждаешься, — это и составляет, если угодно, экзистенциальный вызов нового времени. Именно с этой целью мы запустили проект «Академия смысла». По сути, это интеллектуальное образование нового формата. Оно рассчитано на людей, которые хотят «прокачать» свой интеллектуальный потенциал с учетом современных знаний о мозге.

G: Вы много пишете не только об интеллектуальном развитии, но и об интеллектуальном гедонизме. Чтобы научиться получать удовольствие от текстов и уравнений, вы считаете, нам нужен наставник, гид или же это одинокое путешествие?

А. К.: Это точно не одинокое путешествие. Платон не просто так создавал свою «Академию», Аристотель — «Лицей», Эпикур — «Сад». Любому думающему человеку нужны достойные собеседники. Говорят, что Эйнштейн сделал свои величайшие открытия, работая в патентном бюро. Это не совсем так, он сделал их по дороге на работу и домой, обсуждая свои идеи с другом — Мишелем Бессо. Вообще, любой прорыв — это всегда результат научной, интеллектуальной дискуссии. Да, она может быть и заочной, но и то не полностью. Без проговаривания, без живых оппонентов наш ум бежит по уже созданным нервным связям. Он не встречается с сопротивлением, не видит противоречий, не замечает фактов. Конечно, выражение «интеллектуальный гедонизм» — это просто образ. Но за ним стоит четкое нейрофизиологическое обоснование. Кембриджский профессор Шульц доказал, что гормон удовольствия (дофамин) выделяется клетками мозга не в тот момент, когда мы получаем желаемое, а тогда, когда мы что-то осознаем, о чем-то догадываемся, что-то начинаем понимать. Радость от понимания и осознания имеет физиологическую природу. И чем сложнее интеллектуальные объекты, которые складывает наш мозг, тем большее количество дофамина выделяется и тем большее удовольствие мы испытываем. Вот почему так важно тренировать свой ум, свой интеллектуальный потенциал. Это приносит в наш «скучный», «серый» и «одинокий» мир реальное удовольствие. ■