

Внутренний космос: реальность как конструкция мозга

Введение. Каждое утро мы просыпаемся с ощущением, что видим *настоящий* мир вокруг нас — объективный, единый для всех. Однако на деле наш мозг, запертый в темноте черепной коробки, никогда не соприкасается напрямую с внешним космосом. Он получает лишь потоки электрических импульсов от органов чувств и по ним строит внутреннюю модель реальности. Насколько же этот личный мир соответствует внешней реальности? Известный интернет-феномен наглядно показал, насколько субъективным может быть восприятие. В 2015 году фотография *платья* расколола аудиторию: одни люди были уверены, что платье на снимке синее с черным кружевом, тогда как другие клялись, что видят белое с золотом ¹ ². Споры были столь ожесточёнными, что казалось — кто-то явно «не в своём уме». Тем не менее никакого обмана не было: изображение одно и то же, различия возникли *в головах наблюдателей*. Этот случай заставил многих задуматься: если даже цвет платья «на самом деле» разный для разных мозгов, существует ли вообще единая внешняя реальность, или каждый из нас живёт в своем собственном, сконструированном мозгом мире?

Одно и то же фото «платья» разные люди воспринимали по-разному: для одних оно выглядело бело-золотым, для других — сине-чёрным. Этот вирусный спор наглядно продемонстрировал, как мозг достраивает цветовую реальность по-своему.

Оптические иллюзии, подобные истории с платьем, — лишь верхушка айсберга. Мы привыкли считать иллюзии забавными исключениями, когда восприятие «обманывается» и отклоняется от реальности. Предполагается, что в норме наши чувства дают верную картину внешнего мира, а иллюзии возникают из-за мелких сбоев. Однако современные данные нейронауки и психологии подводят к иной, более *глубокой* истине: **восприятие никогда не является прямым окном в объективную реальность**. Все наши ощущения — это активные конструкции, своего рода лучшие догадки мозга о том, что скрывается за завесой сенсорных сигналов ³. Другими словами, то, как «кажутся» нам вещи, не есть пассивное отражение внешнего мира, а хитроумное построение мозга для самого себя ⁴. Иллюзии же приоткрывают завесу: они показывают трещины в матрице, моменты, когда конструирование становится заметным ⁵. Почему кружка на столе *кажется* нам окрашенной в сплошной ярко-красный цвет? Потому что мозг интерпретирует определённые длины волн света как «красный» и постоянно поддерживает эту интерпретацию. На самом деле в физическом мире не существует ни красного цвета, ни запаха роз, ни вкуса ванили — есть лишь электромагнитные волны, летучие молекулы и другие безличные стимулы. Цвета, запахи, вкусы «досочиняются» нашим мозгом на основе едва заметных подсказок — эволюция выработала эти полезные иллюзии, чтобы мы могли ориентироваться в мире ⁶ ⁷. Каждый миг мозг сопоставляет поток сырой информации с накопленными ожиданиями и *предсказывает*, что там снаружи скорее всего происходит ⁸. Наш переживаемый мир — это непрерывный контролируемый галлюциноз, выдаваемый мозгом за реальность, в которой мы живём.

Но если «реальность» — это внутренняя симуляция, не означает ли это полную оторванность от внешнего? Почему тогда мы все видим схожие вещи и можем, например, договориться, где находятся стены комнаты? Здесь таится драматическое противоречие: мозг замкнут внутри себя, однако мы *устремлены* к миру снаружи, ищем с ним соответствия. Человек — существо, которое,

будучи погружено в собственный субъективный поток опыта, тем не менее жаждет познать объективную истину. Далее мы рассмотрим, как разные науки — от философии и нейронауки до психологии, лингвистики и культурологии — объясняют конструкцию нашего внутреннего мира, и какие данные убеждают нас в том, что **«мир каждого человека — это не внешний объективный космос, а внутренняя сконструированная реальность, создаваемая мозгом»**. Мы также обратимся к критике этой позиции: действительно ли объективная реальность так уж недоступна?

Теоретические перспективы: от феноменологии до когнитивной науки

Идея о том, что воспринимаемый нами мир во многом создаётся сознанием, не нова — её корни прослеживаются в философии задолго до современной науки. Ещё в античности Платон в своей знаменитой аллегории пещеры представил людей как узников, видящих лишь тени подлинных объектов и принимающих эти тени за реальность. Спустя столетия арабский учёный Ибн аль-Хайсам (Альхазен) подчёркивал, что восприятие зависит от умозаключений и не даёт прямого доступа к вещам. Иммануил Кант в XVIII веке развил эти представления: по Канту, разум *структурирует* хаос чувственных данных с помощью априорных форм (пространства, времени, причинности), и потому «вещь в себе» (noumenon) принципиально недоступна нашему знанию ⁹. Таким образом, философы пришли к выводу, что **мир опыта всегда субъективно обусловлен**.

Научное осмысление этой проблемы нашло выражение в феноменологии — философском направлении, основанном Эдмундом Гуссерлем. Гуссерль вводит понятие **«жизненного мира» (Lebenswelt)** — того непосредственного мира, который мы переживаем в повседневности. Этот жизненный мир носит *интерсубъективный* характер, то есть разделяется людьми, но остаётся именно миром нашего сознания, а не абстрактным набором физических объектов. «Наш мир — это субъективно-релятивный жизненный мир», писал Гуссерль, подчёркивая, что невозможно даже помыслить нечто совершенно выходящее за пределы опыта сознания ¹⁰. Всякая реальность, с которой мы имеем дело, уже укоренена в структуре нашего восприятия и мышления. **Сознание не пассивно отображает внешний мир, а активно придаёт ему форму и смысл**. Феноменология показывает, как каждый предмет приобретает значение только будучи «намеренно» схвачен сознанием (через интенциональные акты): объект «для меня» возникает в момент восприятия, окрашенного моими ожиданиями, вниманием, предшествующим опытом. Например, чашка горячего чая воспринимается не просто как физический объект, а сразу вписывается в жизненный мир: она может быть «желанной» в холодный день, «опасной» при риске обжечься, «гостеприимной» как знак заботы и так далее. **Феноменология утверждает, что мир, в котором мы живём, не отделим от нашего переживания его**.

Эти идеи философии созвучны современным данным когнитивной нейронауки. Мозг рассматривается как **машина предсказаний**, постоянно моделирующая внешнюю среду. Согласно теориям *предиктивного кодирования*, восприятие — это результат непрерывного сопоставления нисходящих ожиданий (предсказаний) с восходящими сенсорными данными ⁸. Мозг как бы спрашивает: «Что сейчас, по-моему опыту, должно происходить во внешнем мире?» — и сверяет прогноз с сигналами от органов чувств. Причём если сигнал неясный или противоречивый, мозг склонен «дорисовать» картину согласно своим предположениям. Мы видим *то*, что мозг считает наиболее вероятной причиной сенсорных стимулов ¹¹. Именно поэтому обмануть восприятие относительно легко: достаточно создать условия, в которых мозг сделает неверное предположение. Многие визуальные иллюзии эксплуатируют как раз такие

предсказательные механизмы. Например, в иллюзии с двумя линиями и стрелками (иллюзия Мюллера-Лайера) мозг «решает», что линии различаются по длине, потому что в реальном мире сходящиеся или расходящиеся уголки обычно указывают на перспективу и разное расстояние. Узнав об этом, мы можем измерить линейкой и убедиться, что линии равны — но *кажутся* они неравными, и знание мало помогает исправить ощущение. Почему? Потому что ощущение — это уже вывод мозга, его лучший прогноз, а не прямая трансляция пикселей на сетчатке.

Видный нейробиолог и популяризатор Анил Сет описывает наше восприятие как **«контролируемый галлюциноз»**: мозг непрестанно генерирует гипотезы о реальности, и в каждый момент то, что мы переживаем — это сочетание сенсорных данных и этих гипотез, подкрепленных прошлым опытом ⁸ ⁷. Большую часть времени галлюцинация остаётся «под контролем» внешних сигналов, и наши модели более-менее соответствуют окружающей среде, достаточной для выживания. Но иногда контроль ослабевает, и тогда *всплывает* истинная природа восприятия. **Каждый из нас всё время видит не реальный мир как он есть, а мир, фильтрованный и дорисованный мозгом.** И, что особенно удивительно, эти внутренние модели могут различаться от человека к человеку. Если наш мозг отличается от мозга соседа по своим ожиданиям или настройкам, то и переживаемая реальность будет иной ⁴. Различия в работе мозга — генетические, тренированные опытом, культурой или даже случайные — ведут к тому, что, образно говоря, мы живём в разных «симуляциях». Конечно, есть значительное перекрытие — мы ведь биологически сходны и растём в одном мире — но в деталях наш опыт может заметно различаться.

Философия сознания в лице Дэниела Деннетта радикально развивает эту мысль. Деннетт утверждает, что наше ощущение целостного «я» и непрерывного потока сознания на самом деле является своего рода **пользовательским интерфейсом**, упрощающим колоссальную сложность нейронных процессов ¹². Подобно тому, как значки и папки на экране компьютера упрощают взаимодействие с непонятными машинными кодами, наше восприятие представляет собой условную картинку, удобную для нас, но не раскрывающую истинной сложности мира и работы мозга. *Осознаваемые* впечатления — это упрощённые, «мультяшные» модели реальности, скрывающие от нас миллиарды операций под капотом ¹³. Деннетт даже называет сознание **«пользовательской иллюзией»** — не в том смысле, что сознания нет вовсе, а подразумевая, что то, каким нам кажется наше переживание мира, вводит нас в заблуждение относительно *реальных механизмов* этого переживания ¹⁴. Мы склонны верить, будто видим мир объективно и полностью, тогда как на деле мозг подаёт нам лишь ту информацию, которая ему нужна по принципу «необходимо и достаточно» ¹⁵. Например, мы воспринимаем глаза собеседника, но не замечаем свой слепой участок сетчатки; мы переживаем целостную сцену, хотя остро видим лишь малую центральную часть поля зрения — мозг дорисовывает остальное по памяти и догадкам. В памяти мы храним не «фотографию» события, а реконструкцию, нередко ошибочную, хоть нам и кажется, будто всё было именно так, как запомнилось. Согласно Деннетту, наше сознание *переоценивает* свою полноту и точность — и в этом состоит иллюзорность. Мы как бы узники собственных «иконок» на экране разума, принимая их за фундаментальную реальность. Такой взгляд, конечно, спорен (не случайно Деннетта критикуют за чрезмерное отрицание *qualia*, непосредственных качеств опыта ¹⁶), но он подчёркивает важное: **субъективная картина мира — продукт мозга и эволюции, отобранный за полезность, а не за правдивость.**

Помимо восприятия ощущений, конструируется и наше мышление о мире. Когнитивная психология, особенно работы израильско-американского психолога Даниэля Канемана, показала, что **наш разум систематически искажает информацию о реальности, подчиняясь когнитивным схемам и эвристикам.** Канеман и его коллега Амос Тверски обнаружили десятки когнитивных искажений — от эффекта *якоря* (когда первоначальное случайное число влияет на

последующие оценки величин) до эффекта *подтверждения* (тенденции замечать лишь то, что укладывается в наши убеждения). Один из главных выводов их исследований: люди вовсе не беспристрастные регистраторы фактов, а *эффективные рассказчики*, стремящиеся поскорее сложить цельную картину происходящего. **Наш мозг любит стройность повествования больше, чем точность.** Канеман метко сравнил эти искажения с оптическими иллюзиями: даже зная о трюке, мы поддаёмся ему ¹⁷ ¹⁸. Например, мы можем знать, что первое впечатление о человеке может быть обманчиво, однако автоматически склонны доверять ему и затем «подгонять» последующую информацию под уже сложившийся образ ¹⁹. Подобно тому как в зрительной иллюзии наш мозг *подавляет двусмысленность* и выбирает одно прочтение (скажем, видит на картинке либо кролика, либо утку, но не оба варианта одновременно), так и в мышлении мы спешим отбросить противоречивые данные и сформировать убедительную интерпретацию событий ¹⁷. Канеман называет это принципом *WYSIATI* («что вижу, то и есть всё»): то есть мы склонны считать, что картина, возникшая у нас в уме на основе доступной информации, и есть реальность, забывая о границах своего знания. Отсюда — переоценка своих прогнозов, иллюзия понимания сложных явлений, уверенность задним числом («я так и знал!») и т.д. Когнитивная наука тем самым дополняет нейрофизиологический вывод: **мы не просто видим, но и думаем о мире через призму внутренних моделей**, зачастую упрощающих и искажающих объективную ситуацию.

Наконец, важнейший вклад в понимание «сконструированности» реальности вносит **язык и культура**. Наши когнитивные схемы не возникают в пустоте — их формирует социокультурная среда. Лев Выготский, выдающийся психолог, утверждал, что высшие психические функции человека (речь, логическое мышление, память) имеют социальное происхождение: в детстве мы *интериоризируем* внешние, культурно заданные структуры (прежде всего язык), и они превращаются во внутренние инструменты мышления. Таким образом, даже до того, как мы начинаем сознать мир, на него уже наложена сетка языковых категорий, принятых в нашем обществе. **Язык — своеобразная линза, через которую мы видим реальность.** И разные языки могут настраивать эту линзу по-разному. Гипотеза лингвистической относительности (Сепир — Уорф) долгое время считалась спорной, но за последние десятилетия накопилось впечатляющее количество доказательств того, что носители разных языков действительно несколько иначе воспринимают мир ²⁰. Например, в одном австралийском аборигенном языке (куук-таайорре) отсутствуют слова «лево» и «право», вместо них во всех ситуациях используются стороны света. В результате носители этого языка, даже в 5-летнем возрасте, без усилий ориентируются на местности, мгновенно указывая, где север и юг ²¹ ²². А вот образованные взрослые, говорящие по-английски или по-русски, зачастую теряются без компаса даже в помещении. Выходит, язык, требуя определённого кодирования пространства, тренирует мозг с ранних лет «видеть» ориентиры там, где другие их не замечают. Другой пример: языки *дифференцируют* в разделении цветового спектра. Русский язык различает синий и голубой как отдельные цвета, тогда как, скажем, английский объединяет их словом *blue*. Эксперименты показывают, что русскоговорящие чуть быстрее различают оттенки синего и голубого, когда их просят отметить разницу, по сравнению с англоговорящими — *языковая категория ускоряет восприятие* цвета ²³. А в языках некоторых народов нет отдельного слова для зелёного или синего — и носители, соответственно, группируют оттенки иначе, чем мы. Различия проявляются и во взгляде на время: к примеру, в языке аймара «прошлое» представляется *впереди* (то, что видно, уже известно), а «будущее» — *позади* (неизвестно, скрыто). В европейских культурах — наоборот, мы говорим «смотреть в будущее» и «оставить прошлое позади». Это не просто метафоры речи: психологические эксперименты показывают, что носители разных культур по-разному жестикулируют или на рисунках располагают события на временной линии, в соответствии с принятой метафорой времени. То есть **сама основа нашего опыта — пространство, время, отношения причинности — не строго заданные «там снаружи», а в существенной мере привносятся нашим языком и обучением** ²⁴. Как выразилась когнитивный ученый Лера

Бородицки, различия языков демонстрируют изобретательность и гибкость разума: «Каждый язык — это новая головоломка о том, что в головах людей возможно» ²⁵. И решая эти головоломки, ученые обнаружили множество способов, которыми слова и культуры «перепрошивают» восприятие.

Можно упомянуть и антропологический подход структурализма (Клод Леви-Стросс и др.), в рамках которого мировосприятие разных народов рассматривается как определяемое скрытыми культурными структурами — мифологическими оппозициями, системами родства, ритуальными классификациями. Эти структуры задают координаты, в которых понимается реальность. Так, например, разделение природы и культуры, одушевлённого и неодушевлённого — не универсальные данности, а категориальные сетки, наложенные нашей культурой на непрерывный поток бытия. У некоторых племён Амазонии горы, реки и животные считаются такими же «людьми», только иного племени, — они наделены агентностью, эмоциями. Для западного научного ума это «иллюзия», но для носителей той культуры — непосредственный опыт мира. Современные лингвисты и философы (например, представители *объектно-ориентированной онтологии*) вообще призывают отказаться от высокомерного антропоцентризма и признать, что вещи обладают реальностью *вне* нашего восприятия, но доступ к этой реальности у нас ограничен. Мы неизбежно проектируем на природу свои смысловые категории. Как заметил один философ, «мы не описываем мир, каков он есть; мы рассказываем истории о мире, каковом *он является для нас*».

Множество реальностей: уроки психиатрии, нейropsychологии и культурных исследований

Теоретические подходы показывают, что наш мир субъективен. А что говорят *факты* — клинические наблюдения, эксперименты? Оказывается, когда работа мозга нарушается или меняется, **реальность для человека тоже меняется, подчас до неузнаваемости**. Яркий пример дают психиатрические феномены — психозы, шизофрения, диссоциативные расстройства. *Психоз* определяется как состояние, при котором человек теряет контакт с реальностью ²⁶. Больные шизофренией могут слышать голоса, которых никто больше не слышит, видеть сцены, которых не существует для окружающих, свято верить в невероятные вещи (например, что за ними следят инопланетяне или что близкий родственник подменён двойником). Примечательно, что **для самого переживающего психоз всё это абсолютно реально**. Во время острого эпизода психоза человек не сомневается в своих восприятиях — мир для него действительно населён голосами или злыми силами, и никакие уговоры извне не помогут переубедить, ведь *его мозг строит именно такую модель* ситуации. Как отмечается в руководствах, человек может вовсе не осознавать, что у него психоз, — весь испытываемый им причудливый опыт кажется подлинным ²⁷. Получается своеобразная *личная вселенная*, оторванная от консенсуальной реальности. Психиатрия знает немало показательных синдромов. Например, при *синдроме Капгра* человек убеждён, что близкого ему человека (скажем, супруга или родную мать) подменили идентичным самозванцем. Он может узнавать внешность, голос, но *не чувствует* знакомого человека внутри — вероятно, из-за разрыва между зрительным узнаванием лица и эмоциональным откликом. В результате мозг выстраивает экстравагантное объяснение: «это не моя мать, а очень умелый робот/обманщик». Это объяснение, с нашей точки зрения бредовое, для пациента становится частью его реальности. Мир наполняется двойниками и заговором, хотя объективно ничего такого не происходит. Другой пример: *деперсонализация и дереализация* — состояния, при которых у человека возникает пугающее ощущение, что либо он сам нереален, либо окружающий мир призрачен, искусственен. Пациенты описывают, что «как будто смотришь фильм о собственной жизни», «мир потерял краски, стал словно декорацией». Здесь нарушается самый базовый слой конструирования — чувство реальности. Стоит сбиться

тонкой работе нейронных схем, и несомненная для нас реальность превращается в плоский, чужой «сон наяву».

Особенно впечатляющие уроки преподносят **нейропсихологические синдромы**, возникающие при локальных повреждениях мозга. Один из самых поразительных — *синдром Антона*, или анозогнозия зрения. Он случается у некоторых пациентов после двустороннего поражения затылочных долей (центров зрения). Человек фактически полностью слеп, но... **не осознаёт этого и убеждён, что зрение у него сохранно** ²⁸ ! Мало того, он уверенно *конфабулирует* — выдумывает в мельчайших подробностях визуальные сцены, как бы заполняя слепоту вымыслами, и верит, что реально всё это видит ²⁹ ³⁰ . Английский невролог Макдональд Критчли описывал таких больных: они могут стукаться о стены, идти напролом через мебель, но если им сказать об этом, найдут объяснение вроде «просто в комнате темно» или «споткнулся, не рассчитал». Один пациент, встав с кровати, врезался в закрытую дверь и упал, но продолжал уверять врачей, что светло видит палату – дескать, «просто пол скользкий». Более того, такие больные нередко будут «видеть» то, чего нет: спрашиваешь, кто вошёл, и пациент свободно описывает несуществующего посетителя. Перед нами пример, как мозг, оставшись без привычной сенсорной информации, не признаёт поражение — он *дорисовывает реальность сам*, чтобы поддерживать иллюзию нормальности. В случае синдрома Антона внутренние модели оказываются настолько «богатыми», что вступают в конфликт с фактом слепоты, но пациент выбирает верить моделям, отвергая сигналы о дефекте ³¹ ³² . Этот драматический синдром – зловещее зеркало нашей повседневности: в обычной жизни мозг тоже многое домысливает, просто обычно его гипотезы совпадают с действительностью, и мы не падаем через невидимые двери.

Есть и противоположный феномен: *синдром пренебрежения* (неглект), когда при повреждении правой теменной области человек теряет осознание левой половины пространства. Он может, например, есть пищу только с правой стороны тарелки, а левую будто не замечает; рисуя циферблат часов, проставит цифры 12 до 6, а остальное поле останется пустым. Снова поразительно: **для пациента левой стороны мира просто не существует**. Его внутренний конструктор реальности «обрезан» – и он даже не подозревает, что чего-то не хватает. Лишь благодаря систематическим наблюдениям врачи понимают: дело не в том, что левый глаз слеп или левая рука не видит, а в том, что *модель мира*, создаваемая мозгом, усечена.

Подобные примеры – а к ним можно добавить фантомные боли (ощущение ампутированной конечности, которую человек по-прежнему «чувствует» как присутствующую), *синестезию* (перекрёстное восприятие, когда цифры «окрашены» в цвета или звуки видятся в пространстве) и многие другие странности – всё это подчёркивает: **наш мозг активно строит то, что мы переживаем как реальность, и нарушения в мозге приводят к нарушениям самой ткани реальности**.

Показательные данные приходят также из исследований **восприятия в разных культурах**. Если реальность во многом конструируется мозгом, натренированным в определённой среде, то люди разных обществ, обладающие разным опытом и образом мышления, способны буквально *видеть мир по-разному*. Мы уже говорили о различиях, обусловленных языком – ориентирование по сторонам света, восприятие цвета, времени и т.п. Добавим к этому **культурные различия внимания и восприятия**. Психологи обнаружили, что представители восточноазиатских культур (Китай, Япония) более склонны воспринимать сцену *целостно*, обращая большое внимание на контекст и фоновую информацию, тогда как выходцы из западных культур (Европа, США) сильнее фокусируются на центральных объектах и выделяют их из окружения ³³ ³⁴ . В эксперименте участникам показывали изображения — например, рыбу на фоне подводных растений. Японские испытуемые впоследствии лучше помнили и фоновые детали, и отношения между объектом и

фоном, тогда как американцы запоминали главным образом саму рыбу и её свойства. В другой серии опытов сравнивали, как люди разных культур наблюдают за сценами: с помощью трекинга взгляда установлено, что у восточных испытуемых глаза делают больше обзора по всему кадру, а у западных дольше задерживаются на ключевом объекте ³⁵ ³⁶. Такие результаты привели исследователей (например, Р. Нисбетта) к выводу: под влиянием культурных ценностей – коллективизма на Востоке и индивидуализма на Западе – формируются разные «стили мышления», а вместе с ними и немного разные *перцептивные миры*. Восточная культура «учит» видеть связи, фон, целостность, западная – выделять и классифицировать единичные объекты. И снова: **речь не о том, что у людей разные глаза, а о том, что их мозг по-разному организует восприятие.**

Ещё один увлекательный пласт – *обонятельное восприятие*, мир запахов. Запахи часто называют «самым субъективным» чувственным опытом: нюх сложнее описать словами, и предпочтения сильно варьируются. Но и здесь обнаруживается влияние мышления и контекста. Интересный эксперимент: испытуемым давали понюхать одну и ту же смесь химических веществ (изовалериановая и масляная кислота – сочетание, характерное, например, для сыра пармезан, но также присутствующее и в запахе рвоты). Одной группе говорили, что это аромат дорогого сыра, другой – что это неприятный запах испорченного продукта. Результат предсказуем, но поучителен: **те, кто думал о сыре, оценивали запах как достаточно приятный, а кто думал о рвоте – как крайне отвратительный**, хотя физически запах был одинаковым ³⁷. Сами вербальные ярлыки («сыр» vs «рвота») кардинально меняли восприятие — учёные назвали этот феномен *вербально вызванной обонятельной иллюзией*. Более того, и в разных культурах существует множество примеров противоположного отношения к одним и тем же запахам. То, что во Франции считается изысканным ароматом сыра, у иностранца может вызвать отвращение; знаменитый плод дуриан в Юго-Восточной Азии зовётся «королём фруктов», а для многих европейцев пахнет падалью и нефтепродуктами. Нетрудно догадаться: дело не только в генах (хотя и генетические различия обонятельных рецепторов играют роль), а в *контексте и ассоциациях*. Мозг конструирует и запах: если контекст нам подсказывает, что это лакомство, мы ощутим аппетитные нотки, а если внушить, что в воздухе вредное испарение, можно и правда почувствовать тошнотворный дух.

Наконец, **эмоциональные состояния** способны перекрашивать нашу реальность в прямом и переносном смысле. Когда мы влюблены – мир кажется ярче и добрее, в горе – тусклее и бессмысленнее. Это не только метафора: экспериментально показано, что грусть буквально *ухудшает* восприятие определённых цветов. В одном исследовании группу добровольцев приводили в грустное настроение (показывая трогательный фильм) и затем просили различать оттенки на сине-жёлтой шкале. У подавленных участников результаты были хуже, они неточно называли цвета, в то время как по «красно-зелёному» спектру разницы не было ³⁸ ³⁹. Попросту говоря, люди «почувствовали себя синими» – и им труднее было распознать синий цвет! Нейрофизиологическое объяснение здесь в том, что нейромедиатор дофамин, уровень которого падает при плохом настроении, участвует в работе сетчатки и особенно в передаче сигналов синего/жёлтого диапазона ⁴⁰. Выходит, эмоциональное состояние отражается даже на низовом уровне зрения. Но главное – наше *толкование* событий существенно зависит от эмоций. Когда человек охвачен страхом, обычные шорохи превращаются для него в шаги грабителя, а лица нейтральных прохожих кажутся подозрительными. При эйфории и возбуждении, напротив, мир видится безопасным, воспринимается больше деталей, внимание рассеивается на различные приятные мелочи. Нейробиологи отмечают, что сильный стресс и страх могут создать эффект **«замедления времени»**: в опасной ситуации (например, в момент аварии) люди нередко ощущают, что всё происходит в замедленной съёмке. Вероятно, это тоже продукт мозга – при аварийном выбросе норадреналина и прочих веществ память начинает записывать событие более плотно, в повышенном разрешении, и при воспоминании кажется, будто длительность

была больше ⁴¹ ⁴². То есть мозг фактически перестраивает субъективное время. Вспомним выражение «время летит, когда весело, и тянется, когда скучно» – оно вполне точно отражает вариативность нашего субъективного временного опыта. Для скучающего человека секундная стрелка будто идёт медленнее, а для увлечённого – часы пролетают незаметно. Это ещё одно измерение, в котором нет *единой, данной извне* реальности времени — *психологическое время* эластично и относительно.

Приведённых примеров достаточно, чтобы убедиться: **«каркас» реальности гибок и меняется вместе с состоянием мозга, культурным кодом и индивидуальным опытом.** Сложно отделаться от впечатления, что каждый из нас носит с собой свой собственный маленький мир, созданный его мозгом. Вопрос лишь в степени совпадения этих миров у разных людей. Обычно мы находим большое пересечение – и это составляет разделяемую нами «объективную» реальность в обыденной жизни. Но за кулисами этого согласия идёт постоянная работа мозга по согласованию внешнего и внутреннего, и порой она даёт разные результаты.

Объективная реальность или коллективная иллюзия? (Критические взгляды)

Идея полной субъективности мира звучит захватывающе, но она не остаётся без возражений. С позиции здравого смысла, есть ведь твёрдый внешний мир, существующий независимо от нас: камень твёрд независимо от того, кто и как на него смотрит. Более того, наука строит свои успехи на предположении, что природа объективна и познаваема – иначе как бы работали технологии, спутники, лекарства? Этот лагерь взглядов можно условно назвать **реализмом**. *Философский реализм* утверждает, что **вещи и правда обладают существованием и свойствами независимо от восприятия** ⁴³. Например, реалист скажет: когда никто не смотрит на Луну, она всё равно находится на небе и не меняет своей формы. Для реализма сознание – это зеркало, которое может исказить или мутнить отражение, но есть что отражать. Важно отметить: ни феноменологи, ни нейроучёные не отрицают наличия внешнего мира *как такового*. Спор идёт о том, *каков* этот мир и можем ли мы его узнать напрямую. Реалисты различных направлений (в том числе сторонники объектно-ориентированной онтологии, неореализма и др.) критикуют «конструктивистский» подход за возможный релятивизм: если у каждого своя реальность, нет ли риска скатиться в солипсизм, где вообще нет общей почвы? Они указывают, что **факт коммуникации и общих законов природы** свидетельствует: наши внутренние миры перекрываются достаточно, чтобы говорить об одном реальном мире. Например, люди разных культур могут по-разному воспринимать цвета или описывать их, но все они не шагнут с обрыва, путая его с ровной землёй – объективная структура пространства действует на всех. На аргументы о том, что мозг рисует свою версию, реалисты отвечают: мозг – часть физического мира, сформированного теми же объективными законами, так что эволюция настроила восприятие весьма адекватно. Да, полное «фото» реальности нам недоступно, но и говорить, что каждый живёт в совсем уж собственной вселенной, преувеличение – иначе не было бы ни культуры, ни языка, ни науки, а был бы хаос несообщающихся сознаний.

Философы-реалисты напоминают и об успехах науки, которые *практически* доказывают существование объективного порядка. Мы не видим напрямую вирусы или молекулы, но с помощью приборов узнаём об их свойствах и даже манипулируем ими, предсказываем поведение природы с изумительной точностью. Разве это возможно, если мы полностью отрезаны от «вещей в себе»? Реализм занимает позицию, что **существует единый мир, и хотя наше восприятие его опосредовано, оно *отсылает* к реальным объектам.** В философии сознания эта точка зрения отражена в теориях *прямого восприятия* (Дж. Гибсон, например, говорил о прямом усвоении достоверной информации из оптического потока) и в концепции

эпистемологического оптимизма – мол, да, субъективные искажения есть, но на то у нас и коллективный метод науки, чтобы постепенно калибровать инструменты и приближаться к объективной истине.

Существует компромиссный взгляд – **критический реализм**. Он признаёт, что восприятие субъективно скроено, однако считает, что за этой субъективностью стоит *нечто объективное*, и можно делать о нём выводы. Например, цвета как субъективные ощущения действительно существуют только в мозгу, но они соответствуют реальным различиям в длинах волн света. Нет «красоты» или «безобразия» в природе – это оценки сознания, но они на что-то опираются (например, симметрия объекта, коррелирующая со здоровьем). То есть конструктивизм мозга принимается, но не абсолютизируется.

Интересную перспективу предлагает современная философская школа — **объектно-ориентированная онтология** (ООО). Её представители (Грэм Харман и др.) утверждают, что не только люди, но и *объекты сами по себе* обладают богатством внутренней реальности, недоступной полному знанию извне. В духе этой мысли можно сказать: да, у каждого сознания свой «мир», но и у каждого объекта – тоже свой «мир» свойств и отношений. Объекты взаимодействуют друг с другом, и лишь часть их сущности проявляется в этих взаимодействиях. Для человека это означает, что мы никогда не постигнем до конца ни атом, ни скалу, ни тем более другого человека – всегда есть скрытые грани. Однако это не солипсизм, а просто признание многоуровневости реальности. В известном смысле, это расширяет принцип «сконструированности»: реальность не дана нам полностью, но и мы не творим её произвольно – мы встречаемся с другими реальностями (объектами) на половине пути, в процессе взаимодействия. Такой подход перекликается с идеями известного социолога Бруно Латура, говорившего о **«режимах существования»**: наука, политика, искусство – каждая область формирует свой способ конструировать истину о мире, и важно понять правила этих режимов, вместо того чтобы провозглашать один абсолютный.

Если выйти за рамки философии, критики концепции «внутренней реальности» иногда выражают опасение: мол, если всё в голове, не скатимся ли мы в отрицание материального мира, в субъективизм? Практика показывает, что это опасение напрасно, если держаться научной позиции. Научный взгляд как раз объединяет и субъективное, и объективное: он признаёт роль мозга в создании опыта, но и проверяет, в каких случаях мозг искажает, а в каких достаточно надёжен. Например, мы знаем, что периферическое зрение нечёткое – значит, не стоит доверять свидетельству, что «краем глаза видел призрак». Мы знаем про лже-события памяти – поэтому критически оцениваем воспоминания. Но мы также знаем, что зрение прекрасно определяет препятствия – и поэтому доверяем водителю, который объезжает яму. То есть **понимание конструирования реальности мозгом даёт нам инструменты для трезвой оценки собственной субъективности**.

Заключение: Между замкнутостью мозга и стремлением к миру

Вернёмся к нашей основной мысли. Мозг каждого из нас — словно отшельник в пещере: он никогда не выходит напрямую наружу, он строит модель мира на основе косвенных «подсказок». Этот внутренний «космос» богат и сложен: в нём есть цвета, звуки, запахи, тепло и холод, течёт время, живёт наше я. В каком-то смысле, мы *никогда не покидаем пределов собственного сознания*. И всё же человеческая природа — искать выход из пещеры на свет. Мы упрямо верим, что есть что-то за пределами нашего восприятия — объективное, настоящее, общее. Это проявляется и в науке (стремление открыть универсальные законы природы), и в повседневной эмпатии

(стремлении понять опыт другого), и в духовных поисках. **Драматическое противоречие** состоит в том, что, *будучи навсегда замкнуты в голове*, мы всю историю выламываем стены этой головы, тянемся к трансцендентному.

Сознавать конструктивную природу своего мира — не значит отрицать существование реальности, но означает *смирённо признавать границы и фильтры нашего познания*. Мозг — великолепный чародей, создающий для нас живую и пригодную для жизни реальность. Без этого чародейства мы бы утонули в хаосе сигналов. Но фокус в том, чтобы не полностью доверяться иллюзиям мага. Научный и философский прогресс во многом заключался в том, чтобы разгадывать трюки нашего восприятия и мышления. Галилей, пристально глядя в телескоп, не поверил глазам (ведь «очевидно» Солнце вращается вокруг Земли), а доверился рассудку и расчету — так человечество узнало о гелиоцентризме. Психологи, замечая ошибки памяти и внимания, научились выстраивать эксперименты, где обман зрения выявляется, и так поняли, как работает мозг. **Мы живём в плену собственных моделей, но способны осознавать это пленение и, парадоксально, использовать сам сконструированный мозгом мир как мост к внешнему.** Когда разные люди, каждый со своей субъективностью, отмечают между собой общее — это и есть становление объективного знания.

Мир каждого из нас — действительно уникальная внутренняя вселенная. Но мы не одиноки в ней: через язык, культуру, науку мы объединяем наши внутренние миры в единое пространство общения. Возможно, «истинный» внешний космос навсегда останется за пределами полного постижения (как сказал Кант, мы не узнаем вещь-в-себе). Но история человеческой мысли — это история расширения границ нашего внутреннего космоса, приближения модели к непостижимой реальности. Каждый новый факт, каждый эксперимент — словно луч фонарика в тёмной комнате мозга, позволяющий уточнить декорации. Мы никогда не выйдем из этой комнаты, но можем её обустроить так, чтобы тени на стенах всё более соответствовали тому, что их отбрасывает.

В конечном счёте, осознание, что «реальность — это конструкция мозга», не должно вести нас в уныние или радикальный субъективизм. Напротив, это открывает удивительную красоту человеческого положения. **Мы — творцы смыслов и образов, пленники своих мозгов и одновременно их взломщики.** Замкнутость мозга рождает миллиарды неповторимых внутренних миров — но стремление к внешнему миру объединяет нас в общий поиск. И в этом поиске наука и философия ведут нас, помогая различать, где наш драгоценный внутренний космос отражает звёзды внешнего мира, а где лишь игра теней в пещере нашего сознания.

Таким образом, тезис о внутренней, сконструированной реальности не отрицает внешнего космоса, но показывает, что путь к нему лежит через тернии наших нейронных и культурных конструкций. Мир каждого человека богат и неповторим, как фантастический сон, сотканный его мозгом. Но именно обмениваясь этими снами и критично сопоставляя их, мы приближаемся к пробуждению — к пониманию великого космоса, внутри которого наш мозг создал свой маленький мир. Только признание собственной субъективности даёт шанс выйти за её пределы. Это и есть великая интрига: мы обречены видеть мир не таким, каков он есть, но умея это признать, мы учимся видеть мир **лучше**. Мы — и узники, и истолкователи своей пещеры, и, может быть, постепенно выходим из неё рука об руку, строя общую реальность из множества внутренне пережитых миров.

Классический двусмысленный стимул: в зависимости от контекста центральный символ воспринимается либо как цифра 13, либо как буква В. Мозг автоматически выбирает одну интерпретацию и «подавляет» другую, устраняя двусмысленность ¹⁷ ¹⁸. Подобные иллюзии демонстрируют, как наш разум конструирует осмысленную реальность из неоднозначных данных.

Ссылки: Анил Сет, «Neuroscience of Reality» ³ ⁷ ; Л. Бородинки, «How Language Shapes Thought» ²⁰ ²⁴ ; Д. Канеман в интервью Science of Us ¹⁷ ¹⁸ ; Э. Гуссерль о жизненном мире ¹⁰ ; Д. Деннетт о «пользовательской иллюзии» сознания ¹² ¹⁴ ; описание синдрома Антона ²⁹ ³⁰ ; определение психоза ²⁶ ²⁷ ; эксперимент с метками запахов ³⁷ ; влияние настроения на восприятие цвета ³⁸ ³⁹ ; и др.

¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁷ ⁸ ⁹ ¹¹ The Neuroscience of Reality | Scientific American

<https://www.scientificamerican.com/article/the-neuroscience-of-reality/>

¹⁰ Ferrarello: Husserl, Intersubjectivity, and Lifeworld - PhenomenologyBlog

<https://phenomenologyblog.com/?p=712>

¹² ¹³ ¹⁴ ¹⁵ ¹⁶ An Epitaph for Daniel Dennett, Philosopher of Consciousness | Scientific American

<https://www.scientificamerican.com/article/an-epitaph-for-daniel-dennett-philosopher-of-consciousness/>

¹⁷ ¹⁸ ¹⁹ Kahneman: Your Cognitive Biases Act Like Optical Illusions

<https://www.thecut.com/2017/01/kahneman-biases-act-like-optical-illusions.html>

²⁰ ²¹ ²² ²³ ²⁴ ²⁵ How Language Shapes Thought | Scientific American

<https://www.scientificamerican.com/article/how-language-shapes-thought/>

²⁶ ²⁷ Psychosis: Causes, symptoms, and treatments

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/248159>

²⁸ ²⁹ ³⁰ Anton syndrome - Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Anton_syndrome

³¹ ³² Blindness, Psychosis, and the Visual Construction of the World - PMC

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7707073/>

³³ ³⁵ East-West cultural differences in context-sensitivity are evident in ...

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/desc.12016>

³⁴ ³⁶ Culture sculpts the perceptual brain - ScienceDirect.com

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S007961230917807X>

³⁷ Verbally Induced Olfactory Illusions Are Not Caused by Visual ...

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8142011/>

³⁸ ³⁹ ⁴⁰ How Emotions Can Affect Color Perception

<https://visionsource.com/blog/how-emotions-can-affect-color-perception/>

⁴¹ How come some moments in life feel like they happen in slow motion?

https://www.reddit.com/r/askscience/comments/poxu1/how_come_some_moments_in_life_feel_like_they/

⁴² How Emotional States Can Slow Down and Speed Up Time

<https://christianespinoza.com/blog/how-emotional-states-can-slow-down-and-speed-up-time/>

⁴³ Realism | Definition, Theory, Philosophy, History, & Varieties

<https://www.britannica.com/topic/realism-philosophy>