

**Ленард Млодинов**

---

**ПОДСЪЗНАТЕЛНОТО**

Как подсъзнанието  
управлява поведението

**София, 2013**

Преводът е направен по изданието:

**LEONARD MLODINOW**

**SUBLIMINAL**

**HOW YOUR UNCONSCIOUS MIND**

**RULES YOUR BEHAVIOR**

Pantheon Books – New York

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2012 by Leonard Mlodinow

© Елена Филипова, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-316-0



БИБЛИОТЕКА  
— КРАСИВ УМ —

ЛЕНАРД  
МЛОДИНОВ

# ПОДСЪЗНАТЕЛНОТО

Как подсъзнанието  
управлява поведението

Превод от английски  
*Елена Филипова*



*На Кристоф Кох, лабораторията „Кох“  
и всички онези, които са посветили кариерата си  
на разбирането на човешкия ум*

# СЪДЪРЖАНИЕ

---

Пролог	7
--------	---

## Част I

### **Двупластовият мозък**

Глава 1. Новото подсъзнателно	17
Глава 2. Сетива плюс ум – равно на действителност	41
Глава 3. Запомняне и забравяне	69
Глава 4. Колко е важно да бъдеш социален	103

## Част II

### **Социалното подсъзнателно**

Глава 5. Да разгадаваш хората	139
Глава 6. Да съдиш за хората по външността им	163
Глава 7. Сортиране на хора и неща	186
Глава 8. Свой групи и чужди групи	206
Глава 9. Чувствата	226
Глава 10. Азът	251
Благодарности	281
Библиография	283



## ПРОЛОГ

*Тези подпрагови аспекти на всичко, което ни се случва, може привидно да играят много малка роля във всекидневието ни. Но те са почти невидимите корени на нашите съзнателни мисли.*

Карл Юнг

През юни 1879 г. американският философ и учен Чарлс Сандърс Пърс пътувал с параход от Бостън за Ню Йорк, когато златният му часовник бил откраднат от каютата му.<sup>1</sup> Пърс съобщил за кражбата и настоял всички членове на екипажа да бъдат строени на палубата. Разпитал ги всичките, но не стигнал до нищо. После, след като се поразходил малко, той предприел нещо необичайно. Решил да отгатне кой е извършителят, макар изобщо да нямал на какво да опре подозренията си – също като покерджия, който влиза с всичко при чифт двойки. Щом направил предположението си, Пърс се почувствал убеден, че е нарочил истинския виновник. „Направих една малка обиколка, разхождайки се – ще напише по-късно той, – която не отне и минута, а когато се обърнах към тях, всяка сянка на съмнение бе изчезнала.“<sup>2</sup>

Пърс се насочил уверено към своя заподозрян, но човекът поискал доказателства и отхвърлил обвинението. Тъй като нямал доказателства, нито логични аргументи в защита на твърдението си, Пърс не можел да направи нищо – докато корабът не стигнал пристанището. Веднага след това Пърс взел такси до местната кантора на „Пинкертон“ и наел детектив да разследва случая. На следващия ден детективът открил часовника на Пърс в една заложна къща. Пърс поискал от

собственика ѝ да опише човека, който го бил донесъл. Според Пърс собственикът на заложната къща описал заподозрения „толкова картинно, че без всякакво съмнение това беше моят човек“. Пърс се запитал как бил отгатнал самоличността на крадеца. И стигнал до извода, че го е насочил някакъв инстинктивен усет, нещо, действащо под прага на съзнанието.

Ако простото предположение беше краят на историята, един учен би сметнал обяснението на Пърс за толкова убедително, колкото и приказката „едно птиченце ми каза“. Пет години по-късно обаче Пърс намерил начин да превърне идеите си за подсъзнателния усет в лабораторен експеримент, като адаптирал една процедура, приложена за пръв път от физиолога Е. Х. Вебер през 1834 г. Вебер поставял един по един малки предмети с различно тегло на определено място върху кожата на участника в експеримента, за да определи минималната теглова разлика, която можела да бъде усетена от въпросния участник.<sup>3</sup> В експеримента, проведен от Пърс и неговия блестящ ученик Джоузеф Джастроу, на участниците в изследването били поставяни тежести, чиято разлика била малко под минималния доловим праг (тези участници били всъщност самите Пърс и Джастроу, като Джастроу експериментирал върху Пърс, а Пърс – върху Джастроу). После, макар да не можели да различат съзнателно тежестите, всеки от тях карал другия да се опита да каже коя все пак е по-тежката и да оцени по скала от 0 до 3 степента си на сигурност при всяко налучкване. Естествено, при почти всички опити и двамата избирали 0. Но въпреки несигурността си те в действителност избирали правилния предмет в над 60% от опитите – значително повече, отколкото може да се очаква по случайност. Когато повторили експеримента в друг контекст, като например сравнявайки повърхности, леко различаващи се по яркост, Пърс и Джастроу пак получили подобен резултат – често те съумявали да отгатнат верния отговор, въпреки че нямали съзнателен достъп до информацията, която би им позволила да стигнат до това заключение. Това било първото научно доказателство, че подсъзнателният ум притежава знание, което убягва на съзнателния.



По-късно Пърс ще сравни уменията да се долавят забележително точно подсъзнателни указания с „музикалните и летателните способности на птицата... за нас то е, както и онези качества за тях, най-извисеното от чисто инстинктивните ни способности“. Другаде той го нарича „вътрешна светлина... светлина, без която човешката раса отдавна би била изтребена поради крайната си неумелост в борбата за съществуване“. С други думи, работата, вършена от подсъзнанието, е решаваща част от еволюционния механизъм на оцеляването ни.<sup>4</sup> Вече повече от столетие психолозите изследователи и клиничните психолози са наясно с факта, че всички ние притежаваме богат и действен подсъзнателен живот, който се разиграва успоредно със съзнателните ни мисли и чувства и има мощно въздействие върху тях по начини, които едва сега сме в състояние да започнем да измерваме с някаква степен на точност.

Карл Юнг пише: „Има определени събития, за които ние не си даваме съзнателно сметка; те остават, така да се каже, под прага на съзнанието. Случили са се, но са били възприети сублиминално.“<sup>5</sup> Латинската основа на думата „сублиминално“ означава в превод „подпрагово“. Психолозите използват това понятие в смисъл на „под прага на съзнанието“. Настоящата книга е за сублиминалните въздействия в този широк смисъл – за процесите в подсъзнанието и за това как ни влияят те. За да добием истинско разбиране за човешкия опит, трябва да разберем и своето съзнателно, и своето подсъзнателно аз, а също така и как си взаимодействат те. Нашият подпрагов мозък е невидим за нас и все пак той оказва най-фундаментално влияние върху съзнателното ни възприятие за света – върху начина, по който гледаме на себе си и на другите, върху смисъла, които приписваме на всекидневните събития в живота си, върху способността ни бързо да преценяваме и да вземаме решения, понякога на живот и смърт, както и върху действията, които предприемаме вследствие на всички тези инстинктивни преживявания.

Макар че Юнг, Фройд и мнозина други през миналия век са размишлявали интензивно върху подсъзнателните стра-

ни на човешкото поведение, методите, които те са прилагали – интроспекция, наблюдения на външното поведение, изучаване на хора с мозъчни увреждания, имплантиране на електроди в мозъка на животни, – са носели само смътни и косвени познания. В същото време истинските източници на човешкото поведение са си оставали неясни. Днес нещата стоят другояче. Сложни нови технологии са революционизирали разбирането ни за онази част на мозъка, която действа под нивото на съзнателния ни ум – и която тук аз наричам сублиминален, или подпрагов свят. Тези технологии са направили възможно за пръв път в човешката история съществуването на истинска наука за подсъзнателното. Тази нова наука за подсъзнателното е темата на настоящата книга.

Още преди ХХ в. науката физика описала много успешно физическия свят, така както се възприема той във всекидневния човешки опит. Хората забелязали, че онова, което отива нагоре, обикновено после се връща надолу, като в крайна сметка измерили и колко бързо се осъществява този обрат. През 1687 г. Исак Нютон изразил в математическа форма това практическо схващане за всекидневната действителност в своята книга *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* – латинското заглавие на „Математически принципи на натурфилософията“. Законите, формулирани от Нютон, били толкова мощни, че с тяхна помощ могли да се изчислят точно орбитите на Луната и далечните планети. Но около 1900 г. този спретнат и удобен светоглед бил разклатен. Учените открили, че под Нютоновата картина на всекидневнието стои една друга реалност, по-дълбоката истина, която сега наричаме квантова теория и теория на относителността.

Учените изграждат теории за физическия свят; ние всички като социални същества си изграждаме свои собствени „теории“ за нашия социален свят. Тези теории са част от приключението да бъдеш участник в човешкото общество. Те ни карат да тълкуваме поведението на другите, да предвижда-

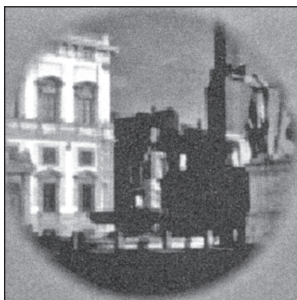
ме действията им, да се мъчим да отгатнем как да получим от тях онова, което искаме, и да решаваме какво в крайна сметка изпитваме към тях. Можем ли да им поверим парите си, здравето си, колата си, кариерата си, децата си – или сърцето си? Също както във физическия, така и в социалния свят под онази действителност, която наивно възприемаме, стои една друга, много по-различна. Революцията във физиката е настъпила тогава, когато през XIX и ранния XX век новите технологии са разкрили екзотичното поведение на атомите и новооткритите субатомни частици като фотона и електрона; по същия начин новите технологии на невронауката днес дават възможност на учените да разкрият една по-дълбока психическа действителност, действителност, която в течение на цялата предходна човешка история е оставала скрита от погледа.

Науката за ума беше преобразена най-вече от една нова технология. Функционалната магнитно-резонансна томография, или фЯМР, се появи през 90-те години на XX в. Тя е сродна с обикновената магнитно-резонансна томография, която използва вашият лекар, само че фЯМР показва активността на различните структури на мозъка, отчитайки притока на кръв, който се засилва и спада едва доловимо с промяната на тази активност. По този начин фЯМР дава триизмерни изображения на мозъка в действие, отвътре и отвън, като изобразява с резолюция до около един милиметър нивото на активност из целия орган. За да добиете представа какво може да направи фЯМР, знайте, че учените днес могат да използват данните, събрани от вашия мозък, за да възпроизведат картината на онова, което гледате.<sup>6</sup>

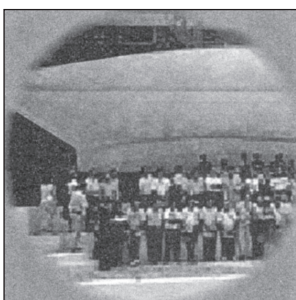
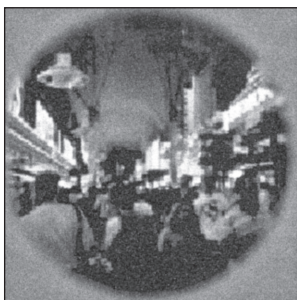
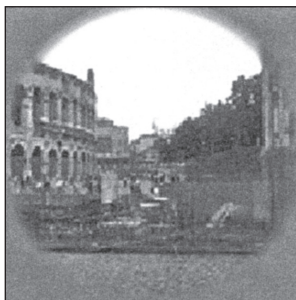
Погледнете картинките по-долу. Във всеки от примерите изображението вляво е истинската картина, която изследваният гледа, а изображението вдясно е компютърната възстановка. Възстановката е създадена въз основа на електромагнитните показания от фЯМР за мозъчната дейност на изследвания човек, без каквито и да било данни за действителната картина. Осъществена е чрез съчетаване на данни от зоните в мозъка, съответстващи на определени области

от човешкото полезрение, с данни от други части на мозъка, съответстващи на най-различни теми. След това компютър е прегледал една база данни с шест милиона изображения и е избрал онова, което най-добре е отговаряло на тези показания.

*Действителната картина*



*Предположението на компютъра*



*С разрешението на Джек Галант*

Резултатът от подобни приложения е един прелом толкова радикален, колкото и квантовата революция – едно ново разбиране за това как действа мозъкът и кои сме ние като човешки същества. Тази революция си има име или поне новата област, породена от нея, си има име. Тя се нарича невронаука. Първата официална среща, посветена на тази област, се е състояла през април 2001 г.<sup>7</sup>

Карл Юнг смятал, че за да научим нещо за човешкия опит, е важно да изучаваме сънищата и митологията. Историята – това е разказът за събитията, които са се разиграли в хода на цивилизацията, сънищата и митовете обаче са израз на човешкото сърце. Темите и архетипите на сънищата и митовете ни, изтъквал Юнг, надхвърлят границите на времето и културата. Те възникват от подсъзнателните инстинкти, които са управлявали поведението ни дълго преди цивилизацията да ги маскира и замъгли, и следователно те ни учат какво значи да си човек на най-дълбоко ниво. Днес, сглобявайки картината на мозъчната дейност, ние сме в състояние да изучаваме човешките инстинкти директно, да видим физиологичните им източници в мозъка. Именно като разкрием начина на действие на подсъзнанието, ще можем по-добре да разберем какво ни сродява с другите видове и какво ни прави уникално хора.

Следващите глави са изследване на нашето еволюционно наследство, на изненадващите и екзотични сили, действащи под повърхността на собствения ни ум, и на влиянието на тези подсъзнателни инстинкти върху онова, което обикновено е смятано за волево, рационално поведение – едно влияние, много по-мощно, отколкото сме си мислели. Ако наистина искате да разберете социалния свят, ако наистина искате да разберете себе си и другите, нещо повече – ако наистина искате да преодолеете много от спънките, които ви пречат да водите най-пълноценен и богат живот, то трябва да разберете въздействието на подпраговия свят, който се крие във всеки от нас.