

## Удивительный удар прозрения Джил Боулт Тейлор

*Джил Боулт Тейлор получила возможность для исследования мозга, о которой вряд ли мечтал хоть один специалист: она перенесла обширный инсульт и наблюдала, как функции ее собственного мозга – движения, речь, самосознание – отказывали одна за другой. Поразительная история.*

Я занялась изучением человеческого мозга, потому что моему брату поставили диагноз «психическое расстройство: шизофрения». Как сестра, а впоследствии как ученый, я хотела понять, почему я могу осознавать свои фантазии, могу связывать их с реальностью, в которой живу, могу воплощать их в жизнь. Что такое происходит с мозгом моего брата, страдающего шизофренией, что он не в состоянии связать свои фантазии с обычной, доступной всем реальностью, так что они превращаются в галлюцинации?

Поэтому я решила посвятить свою карьеру исследованию серьезных психических заболеваний и переехала из своего родного штата Индиана в Бостон, где работала в лаборатории в Гарварде. В лаборатории мы искали ответ на вопрос: «В чем состоит биологическое различие между мозгом тех людей, чье состояние можно диагностировать как нормальное, и тех, у которых выявляют шизофрению, шизоаффективное или биполярное расстройство?»

То есть, по сути, мы составляли приблизительную микросхему мозга: какие клетки взаимодействуют друг с другом, с помощью каких химических веществ и, наконец, в каком количестве нужны эти вещества. Моя жизнь была наполнена смыслом, потому что днем я занималась этим

исследованием, а по вечерам и в выходные дни ездила по делам как представитель Национального союза охраны психического здоровья. Но утром 10 декабря 1996 г. расстройство умственной деятельности выявилось у меня самой. В левом полушарии у меня лопнул кровеносный сосуд, и в течение четырех часов я наблюдала, как мой мозг совершенно теряет способность обрабатывать информацию. В то утро, когда произошло кровоизлияние, я была не в состоянии ходить, говорить, читать, писать и даже вспомнить что-либо из своей жизни. Фактически, я превратилась в младенца в теле взрослой женщины.

Если вам доводилось видеть человеческий мозг, то вы знаете, что два полушария полностью отделены друг от друга. Кстати, я принесла сюда настоящий человеческий мозг. Это настоящий мозг человека.

Это передняя часть головного мозга, вот это — задняя часть головного мозга со свисающим спинным мозгом, а вот так мозг располагается внутри моей головы. Если посмотреть на мозг, становится очевидно, что кора одного полушария абсолютно не сообщается с корой другого. Те из вас, кто разбираются в компьютерах, могут представить, что наше правое полушарие функционирует как параллельный процессор, а левое — как последовательный процессор. Между полушариями происходит обмен информацией через мозолистое тело, которое состоит из примерно 300 миллионов нервных волокон. Не считая этого, два полушария никак не связаны. Поскольку наши полушария по-разному обрабатывают информацию, они думают о разном, беспокоятся о разном и, смею заметить, они имеют разные личностные особенности.

Простите. Спасибо. Это было весело. (Ассистент: Именно.)

Наше правое полушарие всецело поглощено настоящим моментом: тем, что происходит «здесь и сейчас». Правое полушарие мыслит образами и обучается кинестетически, за счет движений нашего тела. Информация в виде энергии проходит одновременно через все наши органы чувств, а потом перед нами раскрывается огромная картина разнородных ощущений: как настоящий момент выглядит, каков этот момент на запах и на вкус, как мы его осязаем и как его слышим. Я являюсь энергетическим существом, связанным с энергией, окружающей меня, через сознание моего правого полушария. Мы — энергетические существа, связанные друг с другом через сознание наших правых полушарий, словно одна большая человеческая семья. И прямо здесь, прямо сейчас, мы все — братья и сестры на этой планете, мы здесь, чтобы сделать мир лучше. И в это мгновение мы совершенны, мы — единое целое и мы прекрасны.

Мое левое полушарие — наши левые полушария — очень отличаются. Наше левое полушарие мыслит линейно и методично. Наше левое полушарие всецело находится в прошлом и в будущем. Наше левое полушарие создано таким образом, что оно воспринимает эту необъятную картину настоящего и начинает выделять детали, детали и еще раз детали об этих деталях. Потом оно классифицирует и организует всю эту информацию, связывает ее со всем тем, что мы усвоили в прошлом, и проецирует в будущее все наши возможности. А еще наше левое полушарие мыслит средствами языка. Это тот непрекращающийся внутренний диалог, который связывает меня и мой внутренний мир с

внешним миром. Это тот голосок, который говорит мне: «Эй, не забудь купить бананов по дороге домой. Они мне понадобятся утром».

Это тот внутренний счетчик, который напоминает мне, когда мне нужно заняться стиркой. Но, возможно, самое важное то, что это тот самый голосок, который говорит мне: «Я существую, я существую». И как только мое левое полушарие говорит мне: «Я существую»,— я отделяюсь. Я становлюсь целостным самостоятельным существом, отделенным от потока энергии вокруг меня и отделенным от вас. Именно эта часть моего мозга отключилась в то утро, когда у меня случился инсульт.

В то утро я проснулась от пульсирующей боли за левым глазом. Это была такая боль — жгучая боль — какая бывает, когда откусываешь мороженое. И она просто поглотила меня — а потом отпустила. Снова поглотила — и снова отпустила. Для меня было очень необычно вообще испытывать боль, так что я подумала: «Ладно, я просто займусь обычными делами».

Так что я встала и запрыгнула на свой кардиотренажер, дающий полную нагрузку. Я начала упражнения и вдруг поняла, что мои руки похожи на примитивные лапы, вцепившиеся в поручень. И я подумала: «Это очень необычно». Я опустила взгляд на свое тело и подумала: «Ничего себе, ну и странный же у меня вид!» Ощущение было такое, словно мое сознание отошло от нормального восприятия реальности, где я — человек, который делает упражнения на тренажере, в какое-то эзотерическое

пространство, где я наблюдала со стороны, как я делаю эти упражнения.

Все это было очень странно, а головная боль все усиливалась. Так что я сошла с тренажера, прошлась по гостиной и поняла, что внутри моего тела все замедлилось. Каждый шаг давался очень трудно и очень медленно. Плавности в моей походке не было, и еще у меня было такое ограниченное поле восприятия, что я просто сосредоточилась на внутренних системах. Вот я стою в ванной, вот сейчас войду в душевую кабинку, и я в прямом смысле слышала внутренний диалог. Слышала голосок, который говорил: «Так. Мышцы, сократиться. Мышцы, расслабиться».

А потом я потеряла равновесие и оперлась о стену. Я посмотрела на руку и поняла, что потеряла способность определять границы своего тела. Не могу определить, где я начинаюсь и где заканчиваюсь, потому что атомы и молекулы, из которых состоит моя рука, слились с молекулами и атомами стены. И все, что я ощущала, — это энергия, энергия.

И я спросила себя: «Что это со мной? Что происходит?» В этот момент мой внутренний диалог — внутренний диалог левого полушария — полностью прекратился. Как будто кто-то взял пульт и отключил звук. Полная тишина. Сначала я была в шоке, ощутив безмолвие разума. Но меня моментально захватило великолепие энергии, окружающей меня. И поскольку я больше не могла различить границы своего тела, я чувствовала себя огромной и бесконечной. Я слилась воедино со всей этой энергией, и ощущение было прекрасное.

Потом вдруг мое левое полушарие вернулось в эфир и сказало мне: «Эй, у нас проблема! У нас проблема! Нам нужна помощь». И я подхватила: «У меня проблема. У меня проблема». Вернее, «Ладно, ладно. У меня проблема».

Но затем меня сразу же вынесло обратно в поток сознания — я любя называю это пространство «Страна Грез». А там было чудесно. Представьте, каково это — отключиться от внутреннего диалога, который связывает вас с внешним миром.

И вот я в этом пространстве, и моя работа и все стрессы, с ней связанные, — все это исчезло. И я чувствовала легкость в теле. И представьте: все связи во внешнем мире и любые факторы стресса, относящиеся к ним, — все они пропали. Я ощутила безмятежность. И представьте, каково это — сбросить 37 лет эмоционального багажа! (Смех) О, я почувствовала эйфорию. Эйфорию. Это было прекрасно.

А потом снова включается мое левое полушарие и говорит: «Эй! Обрати внимание. Нам нужна помощь». А я думаю: «Мне нужна помощь. Мне нужно сосредоточиться». Так что я выхожу из душа и автоматически одеваюсь, хожу по квартире и думаю: «Мне нужно на работу. Мне нужно на работу. Я могу вести машину? Я могу вести машину?»

И в этот момент моя правая рука оказалась полностью парализована. Тут я все поняла. «О, Боже! У меня инсульт! У меня инсульт!»

А потом мой мозг выдал: «Вот это да! Вот здорово!» (Смех) «Вот здорово! Скольким ученым, изучающим мозг,

посчастливилось изучить свой собственный мозг изнутри?»  
(Смех)

А потом пронеслась мысль: «Но я очень занятая женщина!»  
(Смех) «У меня нет времени на инсульт!»

Думаю: «Ладно, я не могу остановить инсульт, так что уделю этому неделю-другую, а потом вернусь к обычным делам. Хорошо. А теперь мне нужно обратиться за помощью и позвонить на работу». Я не смогла вспомнить номер рабочего телефона, но вспомнила, что в кабинете у меня есть визитка с моим номером. И вот я иду в свой кабинет, вытаскиваю пачку визиток толщиной в семь с половиной сантиметров. Я смотрю на карточку сверху, и хотя мысленно я четко представляла, как выглядит моя карточка, я не могла определить, моя ли это карточка, потому что я могла видеть только точки. И точки слов смешались с элементами изображения фона и символов, и я просто не могла ничего разобрать. А потом я подождала того, что называю «прозрением». И в тот момент я смогла вернуться к нормальной реальности и определить, что это не та карточка... не та карточка... не та карточка. У меня ушло 45 минут на то, чтобы перебрать два с половиной сантиметра карточек в стопке. Тем временем, в течение 45 минут, кровоизлияние в моем левом полушарии стало обширнее. Я не различаю числа, не различаю телефон, но это мой единственный план. Так что я поддвигаю телефон. Беру визитку, кладу вот здесь, я подбираю закорючки на карточке к закорючкам на телефоне. Но затем я снова уплываю в «Страну Грез», а по возвращении не помню, набирала ли уже эти цифры. Так что мне пришлось орудовать парализованной рукой, как культей, закрывая цифры, которые я набрала,

чтобы, когда я вернусь к нормальной действительности, я могла бы сказать: «Да, я уже набирала эту цифру».

Наконец, весь номер набран, я прислушиваюсь к телефону, мой коллега снимает трубку и говорит мне: «Гав, гав, гав». (Смех) Я думаю: «О, Боже, он же как золотистый ретривер!»

И я говорю ему — четко представляя, как произношу слова — говорю ему: «Это Джил! Мне нужна помощь!» Но все, что выдает мой голос, — это «гав, гав, гав». Я думаю: «О, Боже! Я сама как золотистый ретривер». Так что я не могла знать — я не знала, что я не могу говорить и понимать речь, пока сама не попыталась. Он понял, что мне нужна помощь, и помог мне.

И немного позже, когда меня везли на машине скорой помощи из районной больницы через Бостон в клинику штата Массачусетс, я сжалась в комочек-эмбрион. И совсем как воздушный шарик с остатками воздуха, которые вот-вот улетучатся из него, я почувствовала, что моя энергия ушла — почувствовала, что мой разум уступил. И в тот момент я поняла, что я больше не управляла своей жизнью. Или доктора спасут мое тело и дадут мне второй шанс жить, или это мой переходный момент.

Позднее, придя в себя, я была в шоке от того, что все еще жива. Когда я почувствовала, что мой разум уступил, я попрощалась с жизнью. Мой разум находился в подвешенном состоянии между двумя противоположными гранями реальности. Воздействие на мои органы чувств воспринималось как боль. Свет воспринимался мозгом словно обжигающая вспышка, а звуки казались такими громкими и



хаотичными, что я не могла выделить голос из фоновых шумов, и мне просто хотелось отключиться. Поскольку я не могла определить положение своего тела в пространстве, я чувствовала себя огромной и бесконечной, как джинн, только что освободившийся из бутылки. А мой дух парил свободно, будто большой кит, плавнодвигающийся в волнах безмолвной эйфории. Нирвана. Я обрела Нирвану. И, помню, я думала, что никогда снова не смогу уместить эту свою необъятность внутри моего крошечного тела.

Но я поняла: «А ведь я все еще жива! Я все еще жива! И я обрела Нирвану. И если я обрела Нирвану и не умерла, то каждый из живущих может ее обрести». И я представила мир, наполненный прекрасными, миролюбивыми, сострадательными, любящими людьми, которые знают, что могут прийти в это пространство в любое время. Они могут целенаправленно переключиться с левого на правое полушарие и обрести умиротворение. А потом я осознала, каким потрясающим даром мог быть этот опыт, что это могла быть вспышка озарения, открывшая глаза на то, как мы живем. И это послужило стимулом для выздоровления. Через две с половиной недели после кровоизлияния хирурги удалили кровяной тромб размером с мяч для гольфа, который давил на мои речевые центры. Я была со своей мамой, моим ангелом-хранителем. Полное выздоровление заняло восемь лет.

Так кто же мы? Мы — движущая сила жизни во вселенной, обладающая ловкостью рук и двумя сознаниями, способными познавать. И ежесекундно мы можем выбирать, кем мы хотим быть в этом мире и как поступать. Прямо здесь, прямо сейчас, я могу шагнуть в сознание моего правого полушария, где мы

существуем. Я — движущая сила жизни во вселенной. Я — движущая сила жизни 50 триллионов прекрасных гениально созданных молекул, из которых я состою, в согласии со всем, что меня окружает. Или я могу подключиться к сознанию моего левого полушария, где я стану самостоятельным индивидуумом, целостной сущностью. Отдельной от потока, отдельной от вас. Я — доктор Джил Боулт Тейлор: интеллектуал, нейроанатом. Внутри меня существуют эти ипостаси. Что бы вы выбрали? Что вы выбираете? И когда? Я думаю, что чем больше времени мы проводим, запуская глубинную микросхему внутреннего мира нашего правого полушария, тем больше умиротворения мы привносим в наш мир, и тем более спокойной становится наша планета.

И мне кажется, что об этом стоит рассказывать людям.

*Источник:*  
[http://www.ted.com/talks/jill\\_bolte\\_taylor\\_s\\_powerful\\_stroke\\_of\\_insight.html](http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight.html)