

УДК 159.95  
ББК 88.3  
А14

Idriss Aberkane  
LIBÉREZ VOTRE CERVEAU!  
Traité de neurosagesse pour changer l'école et la société  
© Éditions Robert Laffont, S. A., Paris, 2016

**Аберкан, Идрисс.**

А14      Свободу мозгу! Как использовать возможности своего мозга на полную в современном мире / Идрисс Аберкан ; [пер. с фр. Н. И. Озерской]. — Москва : Эксмо, 2019. — 384 с. : ил. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-101519-0

«Свободу мозгу!» — один из самых ярких бестселлеров, написанных за последнее время на тему мозга. Это увлекательная, страстная и смелая книга! Автор книги Идрисс Аберкан вводит понятие «нейроэргономики», то есть искусства правильного использования мозга. Он описывает случаи поразительного применения его возможностей: ведь люди, которые способны за секунды извлечь корень 73-й степени из числа, состоящего из 500 цифр, имеют тот же мозг, что и мы. Разница заключается в их способности правильно распределить нагрузку на познавательные функции мозга. Книга, полная парадоксов и призывающая к размышлению и дискуссии.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-101519-0

© Озерская Н.И.,  
перевод на русский язык, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- ◆ Что такое нейроэргономика
- ◆ Почему традиционное школьное образование — это путь в никуда
- ◆ Почему ювелира обмануть проще, чем уличного продавца хот-догов
- ◆ В каких единицах выражается покупательная способность в экономике знаний
- ◆ В чем польза компьютерных игр для ребенка
- ◆ Как современная реклама, маркетинг, политика и журналистика манипулируют нашим мозгом



«Настоящая наука — это незнание,  
которое познает самое себя».

Монтень, «*Опыты*»,  
книга II, глава XII



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие ..... 15

## **Часть первая**

### **СВОБОДУ МОЗГУ!**

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В НЕЙРОЭРГНОМИКУ ..... 23

    Все гении? ..... 31

Глава 2. ДА, НАШЕЙ ШКОЛЕ НУЖНЫ ПЕРЕМЕНЫ! ..... 48

    Nackschooling: новая манера прогуливать? ..... 57

    Школа вундеркиндов ..... 64

Глава 3. КАК РАСПЛАТИТЬСЯ ЗА ПОКУПКУ ОБЫЧНОЙ

    БУМАГОЙ ..... 87

    Как перегрузить мозг ..... 87

    Мозгу свойственно насыщаться ..... 94

    Слепота невнимания и слепота к переменам ..... 102

## **Часть вторая**

### **ПОЗНАТЬ СВОЙ МОЗГ**

Глава 1. КТО ОН, ВАШ МОЗГ? ..... 111

    Наша нервная система — это компьютер? ..... 113

        Мембранные сети мозга ..... 113

        Эволюция мозга: главная цель — выживание ..... 116

## СВОБОДУ МОЗГУ!

Автопоэтические системы .....	118
Эксперимент «Большой» .....	119
Когнитивный скряга .....	122
Способность мозга к насыщаемости и приспособлению .....	124
Мозг — это мир .....	127
Экономика мозга .....	127
Базовый и конечный нейронные продукты .....	129
Архитектура мозга .....	130
Подразделения коры головного мозга .....	132
Церебральные реки .....	137
Ретикулярная (сеточная) теория .....	137
Стигмергия .....	139
Наш мозг создан для реализации действия .....	141
Нейроны и движение .....	141
Кинесфера и ноосфера .....	143
Глава 2. НЕЙРОЭРГОНОМИКА НА СЛУЖБЕ ЭКОНОМИКИ	
СОЗНАНИЯ .....	145
За глобальный мозг .....	145
Передача информации, формирование знания .....	147
Закон Судоплатоффа .....	150
Каждый человек рождается со своей покупательной способностью .....	152
Охота за Атами .....	155
Стимулирование расходов .....	157

Глава 3. ОБРАЗОВАНИЕ .....	161
Гастрономия знаний .....	161
Ад у шведского стола .....	161
Крах личностного расцвета .....	162
Теория Self-ExploDes .....	165
В школе обжорства: мозг зависимый и беспринципный .....	167
«Многоканальное» обучение .....	169
Пять фантастических личностей .....	171
Соглашательские знания .....	175
Чтобы формировать детей, надо сначала сформировать учителей .....	185
Матрица «Люблю — Могу» .....	185
Усилия VS страдания .....	188
Обучать и экспериментировать .....	193
Глава 4. ИГРАТЬ, РАБОТАТЬ, ЖИТЬ .....	196
Смысл работы .....	196
Круглый дурак и психотравма .....	197
Приятно чувствовать себя правым, но ведь нужно еще и выживать .....	201
Играть .....	213
Гики тоже учатся .....	213
Уроки киберспорта .....	216
Нейроэргономичный город .....	220
Кампус Франкенштейна .....	224
Метафора черепахи .....	225
Нейроэргономика и сексуальность .....	227
Соблазнение и зависимость .....	227
Мужчины VS женщины .....	228



## СВОБОДУ МОЗГУ!

Глава 5. МАРКЕТИНГ, ПОЛИТИКА И ЖУРНАЛИСТИКА .....	234
Нейроэргономика маркетинга .....	234
Продукт и его аура .....	234
Искусство тревожности .....	236
Эрос и Танатос как механизмы маркетинга .....	239
Синапс Хебба и роль ассоциативной памяти .....	241
Самый интересный человек в мире пьет только пиво «Dos Equis»! .....	243
Реклама с точки зрения «Эппл» .....	245
Обезьяна и шарманщик: кому адресована реклама? .....	247
Эргономика обмана .....	249
Пирамиды Понци .....	249
Мошенничество и демократия .....	251
О политике и журналистике .....	252
Четыре информационные погрешности .....	252
Новые информационные дилеры .....	256
Глава 6. ЧЕЛОВЕК ДОПОЛНЕННЫЙ —	
ЧЕЛОВЕК НЕСОРАЗМЕРНЫЙ? .....	259
Расширение, деформация и пропорции .....	259
Сознание Витрувия .....	259
Расширение мозга? .....	261
«Как мы можем мыслить» — к инструментам сознания .....	266
Гипертекст .....	266
На пути к гиперписьменности .....	268

**Часть третья****ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОМУДРОСТЬ?**

Глава 1. МОЯ ИСТОРИЯ .....	277
Нейронауки пронизывают все вокруг .....	277
Коррекция когнитивных искажений .....	281
Докторант в отчаянии .....	284
Глава 2. НЕЙРОМУДРОСТЬ .....	287
Глава 3. НЕЙРОМИМЕТИЗМ .....	291
Читаем свои нервы вместо того, чтобы жечь их .....	291
Защита нейроправ .....	293
Кто спасет хотя бы один нерв, спасет человечество ....	294
Мрачная история Артуро Диаза .....	294
Нерв — это святое .....	297
Нейровдохновение .....	299
Нейромиметизм .....	299
Век ноосферы .....	301
Нейродизайн и нейрометрия .....	305
Психическая культура .....	306
Мозг за работой .....	309
Глава 4. НЕЙРОВОЗРОЖДЕНИЕ .....	312
Три повторных открытия .....	312
Наука и сознание .....	315
Нейрофашизм .....	318
Пороки научного авторитета .....	318
Миф о недоступной науке .....	320

## СВОБОДУ МОЗГУ!

Распространение научных открытий .....	322
Вы не знаете свои нейроны?	
Другие займутся их изучением вместо вас .....	325
Человеческие жертвоприношения .....	331
Предвзятость подтверждения:	
три поучительных случая .....	334
Урок Розенхана .....	336
К военным .....	344
Познаешь себя — познаешь противника .....	346
Искусственный интеллект на службе армии .....	348
Нейродатасом .....	352
Человек расширенный .....	355
Глава 5. СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ПО ГИМНОЭТИКЕ, или ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА .....	361
Благодарности .....	374
Алфавитный указатель .....	375

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## *Манифест о свободе мозгу*

С тех пор как мы узнали, что новые нейроны ежедневно образуются в нашем мозге, на полках книжных магазинов появилось множество книг, прославляющих достижения нейронаук. Но книга Идриса Аберкана совсем другая. Это не научный очерк, а скорее призыв отречься от прошлых верований и встать на защиту мозга.

Я выделил три основные идеи в этой книге, хотя вообще-то их там гораздо больше. Первая — это экономика знаний. В то время как деньги обогащают одних и доводят до нищеты других, потоки знаний делают богатым каждого из нас.

Прекрасный пример тому, как они стали средством платежа, я обнаружил в Индии, где обладающему этой «валютой» позволяет только одно: расплатиться с тем, кто поделился знаниями, той же самой монетой. Поэтому располагающий этим богатством не может его использовать ни на что другое, только на их получение.

Это относится и к наименее осведомленным людям, и к обладающим широким кругозором.

Такой человек обогащается не только сведениями, которые он получил, но и своими собственными, по-