

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ТЕСТ: Какое ПОЛУШАРИЕ у вас ДОМИНИРУЕТ?	15
Головоломки ДЛЯ ЛЕВОГО полушария.....	25
Головоломки ДЛЯ ПРАВОГО полушария.....	77
ОТВЕТЫ	129



ВСТУПЛЕНИЕ

Вы замечаете детали, но упускаете из виду общую картину? Вам приятнее заниматься каждой задачей по очереди — или у вас есть дар видеть и осмысливать много составляющих одновременно?

Исследования показывают, что левое полушарие головного мозга отвечает за детали и последовательность действий, а правое — за понимание ситуации и положение в пространстве.

ДВА МОЗГА

Эти два полушария часто называют просто «правым мозгом» и «левым мозгом». Они работают «крест-накрест»: левый контролирует правую сторону тела, правый командует левой стороной. Одно время различиям в их функционировании придавалось гораздо большее значение, чем сейчас.

В исследовании, которое проводилось в 1960-х годах в Сан-Франциско, штат Калифорния, профессор Роберт Орнштейн использовал аппаратуру ЭЭГ (электроэнцефалографии) для измерения электрической активности мозга участников экспериментов. Профессор утверждал, что у обследуемых проявлялась большая

активность левого полушария, когда они решали математические задачи, и правого — при задачах на подбор цветов.

Была разработана теория о различиях в деятельности полушарий. Показано, что левое доминирует в аналитическом и рациональном мышлении, а правое принимает на себя ведущую роль в визуально-пространственном восприятии и творческих задачах.

ЛЕВЫЙ МОЗГ, ПРАВЫЙ МОЗГ ИЛИ... ЦЕЛЫЙ МОЗГ?

Тему подхватили популярные писатели. Они предположили, что людей, как правило, можно делить на «левополушарников» и «правополушарников». Те, кому лучше даются логика и математика, — левополушарники, а те, у кого есть явный талант к изобразительному искусству и творческой деятельности — правополушарники.

Сегодня ученые подчеркивают, что мыслительная работа в основном требует одновременной работы многих отделов головного мозга. Сложная умственная деятельность не бывает сосредоточена в какой-то одной его части. Тем не менее ученые настаивают, что две половинки мозга действительно отличаются разными функциями и подходами. Может быть, деление на «левый мозг» и «правый мозг» — и преувеличение, но в нем

есть зерно истины. Исследования говорят: чтобы функционировать максимально успешно, мы нуждаемся в использовании всего мозга.

ЧУВСТВО РОДСТВА

Недавно появилась довольно занимательная теория, которая предполагает, что когда-то мы действительно использовали весь мозг целиком. Правое и левое полушария трудились в гармонии друг с другом. Более того, у нас осталась культурная память об этом — дразнящие смутные воспоминания об утраченной безупречности и легкости функционирования — и она прослеживается в религиозных повествованиях и мифах, описывающих изгнание из рая или падение, лишившее человека былого совершенства.

Эта теория говорит о том, что у большинства людей в мышлении доминируют аналитические процессы, обычно ассоциируемые с левым полушарием, и они — причина наших страхов, тревог и отчужденности друг от друга. Ощущение отчужденности приводит к тому, что нам следует бороться за влияние и ресурсы; мы убеждены в том, что сможем найти свое счастье, добиваясь успеха за счет других людей. Но мы могли бы вновь обрести покой и чувство родства с другими людьми и окружающей средой, заново научившись задействовать в мышлении весь мозг целиком.

ПОТЕРЯННЫЙ РАЙ

Книга Грэма Джинна и Тони Райта «Затерянные во тьме» выдвигает гипотезу о том, что первые появившиеся на Земле люди переживали поразительный рост мозговых функций. Это происходило за счет гормонального механизма, в основе которого лежит диета из тропических плодов.

ДВА РОДА ЗНАЧЕНИЙ

Когда мы разговариваем, то полагаемся на интонацию и тон голоса так же, как и на слова. Исследования мозга указывают, что пока левое полушарие обрабатывает буквальное значение слов, правое занято фиксированием и интерпретацией интонации собеседника.

В качестве примера представьте, что я пишу пьесу, в которой Кэри говорит: «Я буду играть в концерте», а Розалинда переспрашивает: «Как, ты будешь играть?» Если Розалинда произносит свою реплику с ударением на слове «ты» (Как, *ты* будешь играть?), она подразумевает, что удивлена тем, что играть будет Кэри, а не кто-то другой. А ударение на слове «играть» (Как, ты будешь *играть*?) указывает на ее удивление тем, что Кэри именно играет, а не участвует в концерте в какой-то иной роли (например, в качестве дирижера).

Когда мы вышли из тропических лесов — нашего «сада Эдема» — и изменили свою диету, эта перемена привела к гормональным сдвигам, которые изменили функционирование левого полушария мозга.

По словам Джинна и Райта, наше правое полушарие в целом не изменилось, но левое в результате произошедших перемен стало доминирующим. Мистические религиозные практики, такие как медитация, развились как способ временно «приглушить» деятельность, обычно связанную с «левым мозгом», и восстановить связь с правым. В своей книге авторы высказывают идею о том, что мы можем использовать похожие техники, разработанные для активизации типично правополушарной деятельности, чтобы сбалансировать свое мышление и усовершенствовать работоспособность.

ТВОРЧЕСКАЯ НАУКА И НАУЧНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Похоже, многие величайшие личности в истории науки и искусства обязаны своим успехом способности использовать мыслительные процессы, связанные с обеими половинами мозга. Возьмем, к примеру, Пабло Пикассо, который умел представить в виде геометрических фигур в своих записных книжках те художественные образы, которые затем переносил на холсты. Столетиями раньше еще более феноменальная личность, великий Леонардо да Винчи, демонстрировал типично левополушарные

способности к математике и логическому мышлению, которые были ничуть не меньше, а то и превосходили его правополушарные таланты в области визуально-пространственного мышления, свойственного художнику. Гений, написавший «Тайную вечерю» и «Мону Лизу», одновременно был автором множества замечательных изобретений, в том числе паровой пушки и различных насосов; он создавал чертежи летательных аппаратов — и это за столетия до того, как люди поднялись в воздух.

ПЕРЕОБУЧЕНИЕ МОЗГА!

Опыт американского невролога Джилл Болт Тейлор поддерживает позицию Джинна и Райта (см. выше). В 1996 году она перенесла инсульт коры головного мозга, который причинил серьезный ущерб ее мыслительным способностям. Но в течение восьми лет она занималась «переобучением» своего мозга и добилась полного выздоровления.

Описывая этот опыт в своей замечательной книге «Удар прозрения» (2009), Джилл Болт Тейлор рассказывает о том, как «нашла себе прибежище» в правом полушарии и восстанавливала поврежденные участки левого. Она пишет, что теперь, в результате этих переживаний, значительно лучше ощущает свое родство с окружающим миром.

Говорят также, что вспышка прозрения, которая привела к рождению на свет теории относительности, постигла Альберта Эйнштейна вовсе не в момент научного эксперимента, а когда он грелся на солнышке и размышлял о том, каково это — путешествовать вместе с солнечным лучом. Это интуитивное, визуально-пространственное правополушарное прозрение он теоретически переработал в лаборатории, используя строгую левополушарную — научную методологию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

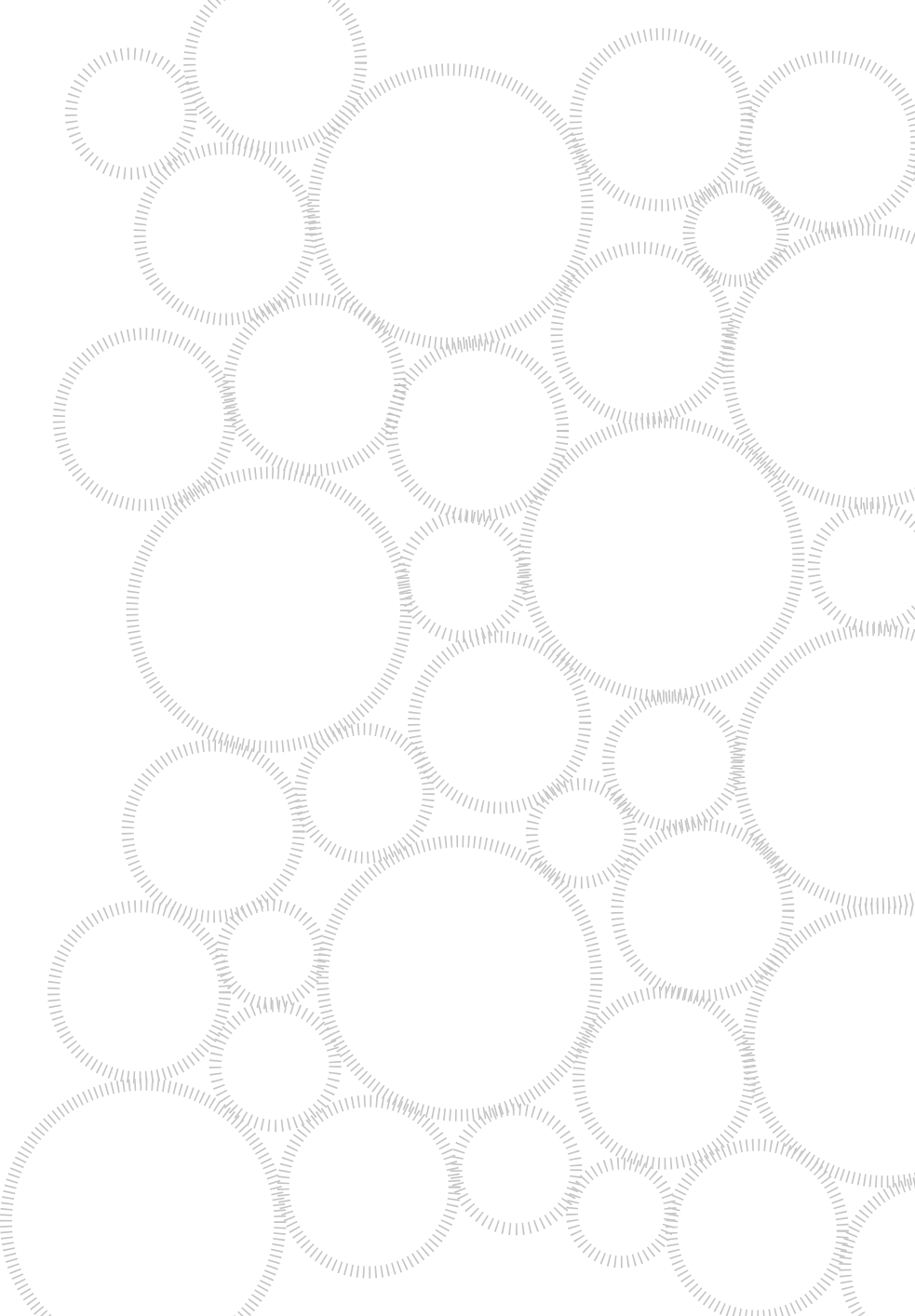
Для нас различие между левым и правым полушарием — легкий и приятный способ характеризовать разнообразные аспекты умственной деятельности. Это помогает идентифицировать сильные стороны и сбалансировать мышление. Чтобы получить от этой книжки наибольшую пользу, сначала пройдите тест на стр. 16-22 и сверьте свои ответы с расшифровкой на стр. 23. Это поможет вам определить, в какой деятельности — левополушарной или правополушарной — вы оказываетесь сильнее.

У вас есть выбор: пойти «левополушарным путем», решая головоломки, которые тестируют и развивают способности подмечать детали и логически мыслить, а также числовые и лингвистические навыки, — или «правополушарным путем», решая загадки и выполняя упражнения, которые развивают пространственное и ви-

зуальное осознание и способность мыслить творчески. Цель — сбалансировать ваше мышление. Если в тесте вы показали высокий результат в вопросах, относящихся к деятельности правого полушария, выбирайте «левополушарный путь», чтобы развить логически-вычислительные навыки и умение подмечать детали. Аналогичным образом, если вы набрали больше очков в левополушарных вопросах, выберите «правополушарный путь», чтобы развить визуально-творческие способности. Если количество очков окажется примерно равным — что ж, просто решайте все головоломки!

Для каждой головоломки указан уровень сложности, от 1 до 5, где цифра 1 обозначает самые легкие, а 5 — самые трудные задачи. Пожалуйста, воспринимайте это деление на уровни со здоровой долей скепсиса; как мы уже объясняли раньше, любому из нас некоторые задачи даются легче, чем другие, так что указание уровня здесь весьма приблизительно. То же относится и к отведенному на выполнение заданий времени. Вы можете решить какие-то головоломки с лету, а на других засесть надолго. И самое главное — не переживайте!

Продолжайте тренироваться — и вскоре вам удастся укрепить уверенность в тех областях, которые представляют для вас проблему. Развивайте способность использовать обе половинки мозга — и соприкоснитесь с силой интеллекта, которой наслаждались «полномыслящие» люди, такие как Пикассо, Леонардо и Эйнштейн.





ТЕСТ
КАКОЕ
ПОЛУШАРИЕ
У ВАС
ДОМИНИРУЕТ?