

И он окружен бесконечным количеством недостижимых сознанию вещей». Хопкинсу 59, он работает в социальном проекте в Лондоне, и у него нет внутреннего голоса. В его голове нет никого, кто мог бы обвинить, пристыдить или осудить. Тихо и спокойно, как перед легким бризом.

«На острове ничего нет. И не думаю, что когда-либо было». Конечно, у него есть мысли в голове, как и у всех нас. Но нет внутреннего монолога, который заполняет мозг, пока тот «простаивает». Его отключили. Полностью. «Когда я остаюсь один и расслабляюсь, в моей голове ничто не разговаривает», — делится Хопкинс. «И это огромное удовольствие». Он может спокойно провести час другой без единой назойливой мысли. Неудивительно, что Хопкинс спит как младенец.

Почему у некоторых, подобно Хопкинсу, полностью отсутствует внутренний голос? «Очень хороший вопрос», — подмечает нейробиолог, доктор Элен Левенбрюк из лаборатории психологии и нейросознания в университете Гренобль-Альпы. «Ответ на него я не знаю». Левенбрюк — одна из немногих нейробиологов, кто изучает явление внутреннего голоса. Она объясняет, что он возникает в сети разных областей нашего мозга, включая нижнюю теменную долю, нижнюю лобную извилину и верхнюю височную кору.

На эту тему: **Разговор с самим собой: полезно поговорить с умным человеком**

Чтобы понять, как работает внутренний голос, нужно разобраться, как **человеческие мысли** преобразуются в действия. «Когда мы что-либо делаем, **мозг** уже предсказывает сенсорные последствия этого действия», — объясняет она. Допустим, вы хотите набрать стакан воды. «Ваш мозг посылает соответствующие моторные сигналы руке, а также предсказывает дальнейшее ощущение. Прежде чем вы поднимете стакан, мозг посылает моторную команду, так вы можете скорректировать свое действие и предотвратить возможные ошибки. Такая система очень эффективна, именно поэтому люди могут четко выполнять различные действия».

Человеческая речь работает по тому же принципу. Каждый раз, когда мы открываем рот, чтобы произнести слово, мозг создает имитацию речи, чтобы заранее исправить ошибки. «Сейчас явление объясняется тем, что мы дублируем свою речь — прокручиваем в голове слова, но не посылаем моторную команду речевым мышцам», — поясняет Левенбрюк. «Имитация звукового сигнала и есть тот голосок, что мы слышим в голове».

Левенбрюк объясняет, что в основном мы слышим то, что называется «внутренним языком». Но не всегда. «У вас может быть совершенно иная форма внутреннего голоса. Люди ощущают его, как абстрактное проявление языка, без звука. Некоторые говорят, их внутренний голос похож на радио, которое работает весь день. У кого-то вовсе нет этого голоса или они видят абстрактные символы». Левенбрюк не может объяснить, почему внутренний голос такой разный. Данный вопрос находится у границ извещанного в сфере нейробиологии, которая и без того является одной из самых трудных для исследования и понимания областей человеческого знания.

Ученым также известно, что глухие ощущают внутренний голос визуально. «Они не слышат внутренний голос, но могут воспроизвести внутренний язык, визуализируя движения рук и губ» — поясняет Левенбрюк. «Они действительно похожи на сигналы рук», — соглашается доктор Джордон Старк. Старк глухой и общается с помощью языка жестов.

Его внутренний голос представляет собой пару рук, которые показывают слова. «Руки обычно никому конкретному не принадлежат», — рассказывает Старк. «Очень редко я вижу лицо». Если ему нужно напомнить себе купить молоко, в голове возникает жест «молоко». Старк не всегда «видел» внутренний голос (ему пришлось выучить язык жестов семь лет назад). «До этого я тоже слышал внутренний голос. Но он не был похож на мой голос или какой-то знакомый мне».

А вот в голове автора Ханны Бегби живет телеведущая Дженни Мюррей. То есть, не сама Мюррей, а ее образ, с похожим смешливым голосом и шарфом. «Мой внутренний голос — это диалог, как будто я постоянно беру у себя интервью», — рассказывает Бегби. Ей 44, она живет в Лондоне. «Интервью всегда происходит в звукозаписывающей студии с бархатными стенами в теплых тонах». Разговор может быть о чем угодно — как о простых, так и о довольно серьезных и сложных вещах.

Дженни может спросить: «Когда ты наконец примеришь эти туфли?». Тогда Ханна ответит: «Ну, это интересный вопрос, Дженни!». Такая мягкая, но решительная постановка вопроса подталкивала ее на важные жизненные решения. Мюррей помогла Бегби взвесить все «за» и «против», прежде чем уволиться с должности литературного агента. «Так я привожу в порядок свой хаос в голове», — заключает Бегби. Она понимает, что это странно. «Я никогда не встречалась с Мюррей, и я знаю, как это нелепо звучит».

У бывшего библиотекаря Мэри Уорралл внутренним голосом был экран телевизора или что-то вроде проектора, который постоянно работает на чердаке, в ее голове. Путь к чердаку пролегает по винтовой лестнице за левым ухом. Ей 71, и она живет в Бирмингеме. «Звука почти нет — в основном картинка, как будто смотришь фильм». Когда внутренний голос Уорралл напоминает купить стиральный порошок, она не слышит слов «купи стиральный порошок». Вместо этого она видит по телевизору, как снимает с полки этот порошок.

«Для меня это эмоция», — говорит Мона, 53-летний генеральный директор из Телфорда. Так она описывает свой внутренний голос. «Ближе всего под описание подходит цвет». Это вообще не похоже на самостоятельный голос. Напротив, Мона должна сама обратить на него внимание, чтобы заметить. «В течение дня голос не говорит со мной», — объясняет она. «Он скрывается за моими действиями, внутри них».

Голос становится более настойчивым в ситуациях, которые требуют эмоционального интеллекта. Мона работает с трудными детьми. Был случай, когда девочка-подросток



повела себя нагло и агрессивно по отношению к Моне. Сначала Мона хотела дать отпор. Но потом голос отозвался волной серого цвета. «Глубоко внутри у меня было ощущение, что этот ребенок в беде... Я почувствовала грусть и уныние и увидела облако тумана». Внутренний голос не ошибся: позже Мона узнала, что та девочка переживала серьезные трудности.

На эту тему: [Как начать новую жизнь в новом году](#)

Многие, с кем я общалась, не сразу поняли, что их внутренний голос необычный. Годами Уорралл думала, что у других тоже есть чердак в голове. «Я была уверена, что все люди такие!» — смеется она. О своем внутреннем голосе Мона рассказала только мужу, и то 30 лет назад. «Ты просто не осознаешь, что твой внутренний голос другой. Обычно о таком не говорят».

Неизвестные, непостижимые, такие разные: наши внутренние голоса — наши советники и тайные друзья на всю жизнь. Жаль, что никто кроме нас так и не встретится с ними. «Я бы хотела пригласить кого-нибудь», — признается Уорралл. «Было бы здорово загрузить свой “чердак” на жесткий диск, чтобы однажды показать его другим».

—
По материалам [The Guardian](#)

Автор: [Сирин Кейл](#)

Переводила: [Эвелина Пак](#)

Редактировала: [Александра Листьева](#)

Опубликовано в издании [Newochem.io](#)

На эту тему:

- [Что такое Жизнь и почему она - другая](#)
- [Смертельный геном. Нечеловеческая жизнь внутри вас](#)
- [Почему верят в теории заговора](#)
- [Эра психологии: какие эксперименты двигали науку в 20 веке?](#)
- [Без сна нет жизни: почему отсутствие сна убивает](#)

[Share](#) 0

Читайте «Аргумент» в [Facebook](#) и [Twitter](#)

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.



Коментарі

||



| **НОВИНИ ПАРТНЕРІВ**

РЕКЛАМА

ВІДЕО

Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

Републікація матеріалів: для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань - за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту argumentua.com та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: uargumentum@gmail.com