

д-р Мартин Ян Странски

**ВЪЗХОД И ПАДЕНИЕ
НА ЧОВЕШКИЯ УМ**

София, 2026

Преводът е направен по изданието:

Martin Jan Stransky, M.D.

THE RISE AND FALL OF THE HUMAN MIND

Copyright © 2024 by Martin Jan Stransky, MD. All rights reserved.

Bulgarian edition © 2026 by Iztok-Zapad Publishing with permission of Improovio, s.r.o. All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2026

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“.

© Ангелина Александрова, превод, 2026

ISBN 978-619-01-1719-3

д-р Мартин Ян Странски

ВЪЗХОД И ПАДЕНИЕ НА ЧОВЕШКИЯ —— УМ ——

Превод от английски
Ангелина Александрова

Редактор
Ивелина Ганчева-Йоцова



**Целта на науката трябва да бъде да осигури
спокойствие за душата**

**Целта на ума трябва да бъде
да опознае себе си**

**Създадени сме от вселената, за да може тя да
познае себе си**

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	13
-----------------	----

ЧАСТ I

ОТ ГОЛЕМИЯ ВЗРИВ ДО ЧОВЕШКИЯ МОЗЪК	21
--	----

В началото	22
------------------	----

Да влезе мозъкът	24
------------------------	----

Човешкото у нас е 2%	25
----------------------------	----

Сглобяване на мозъка	28
----------------------------	----

От една клетка до милиарди	31
----------------------------------	----

На старта	33
-----------------	----

Свързване и елиминиране	34
-------------------------------	----

Ранно развитие	35
----------------------	----

Работещият мозък	36
------------------------	----

Библиотека с тематични раздели	38
--------------------------------------	----

Части, които образуват едно цяло	39
--	----

Илюзии	41
--------------	----

Много мрежи	42
-------------------	----

Всичко е в гените ви	43
----------------------------	----

Не всичко е в гените ви	46
-------------------------------	----

Електрическият мозък	47
----------------------------	----

Сън	49
-----------	----

Спим на етапи	50
---------------------	----

Моментът „Еврика!“	51
--------------------------	----

Сънища	52
--------------	----

Вашият периферен мозък	53
------------------------------	----

Мозъкът и заболяванията	54
-------------------------------	----

Деменция	56
----------------	----

Аутизъм и свързани разстройства	58
---------------------------------------	----

Депресия	60
----------------	----

УЧЕНЕ И ПАМЕТ.....	63
Активират се взаимно, за да се свържат един с друг	64
Положителна фрустрация.....	65
Учим на три етапа	65
Етап първи: събиране на информация.....	66
Етап втори: архивиране и свързване	66
Етап трети: интегриране	67
Помощници при ученето	68
Огледални неврони	68
Генетични влияния	69
Талант	70
Тънкостите на занаята	71
Репетиране наум	72
Защо мултитаскингът не се получава	73
Памет	74
Анатомия на паметта	74
Имплицитна памет	75
Експлицитна памет	76
Краткосрочна, дългосрочна	77
Управление на паметта	77
Наръчник за паметта	78
Начин на живот	79
Диверсификация	80
Медитация	80
„Стимулатори на паметта“	80
Игри и устройства	
за трениране на мозъка	81
Няколко думи за забравянето	82
Четенето от хартия побеждава четенето от екран.....	82
Писалката е по-могъща от клавиатурата	85
Въображение	86
 КАК ВЗЕМАМЕ РЕШЕНИЯ	 89
Всичко опира до награда	90
Как мозъкът създава награда	91
Отлагане на удовлетворението.....	93
Страх.....	93
Мразим да губим	94

Част от групата, но не от тази група	95
Всички сме расисти.....	96
Познатото.....	98
Да видиш значи да повярваш	99
Когнитивно предубеждение	100
Отрицателно предубеждение	100
Ефектът на рамката	101
Първи впечатления, базисно предубеждение и ефект на ореола	101
Потвърждаващо пристрастие.....	102
Пристрастие към подразбиране.....	103
Светът около нас	103
Размери.....	103
Време.....	104
Разстояние	105
Температура.....	106
Вие сте езиците, които говорите.....	106
Лицето казва всичко	107
Всичко е във вашите ръце.....	108
Името ви казва всичко	110
Погрешна логика.....	110
Точният момент	112
Ужасните тийнейджъри.....	114

Част II

СОЦИАЛНИЯТ МОЗЪК	119
Емоции	120
Щастие	123
Приятелство	125
Любов и омраза.....	126
Променящата се любов.....	127
Кризата на седмата година	128
Уреден брак	129
Венера и Марс	129
Ефектът на Кулидж.....	132
Хомосексуалност.....	133
Полова идентичност.....	134
Можем ли да бъдем „просто приятели“?.....	136

Език	137
Двуезичие	138
Музика.....	139
Култура.....	140
Политика.....	142
Мозъкът на гражданина.....	143
Мозъкът на политика.....	144

ЧАСТ III

НЕВРОФИЛОСОФИЯ	149
Морал.....	150
Анатомия на морала.....	151
Алтруизъм.....	152
Моралът е променлив.....	152
Престъпност.....	154
Вяра, Бог и капанът на езика	156
Създаване на Бог.....	157
Капанът на езика.....	158
Атеизъм и духовност.....	159
Създаване на религията	160
Религията днес.....	164
Свободната воля и Азът.....	165
Азът.....	167
Съзнание	168
Анатомия и динамика на съзнанието.....	169
Съзнание със закъснение	171
Прагът на съзнанието.....	172
Съзнание и квантова вселена	173
Наблюдателят	175
Квантова сплетеност	177
Квантов портал	177
Съзнанието като холограма.....	179
Време и относителност.....	181
Човешко време	181
Относително време.....	183
Смърт и преживяване на границата на смъртта.....	186
Реалност	189

Част IV

ПРЕСИЧАНЕ НА ГРАНИЦАТА	195
В бездната	196
Перфектната буря	199
Социални медии и сърфиране в интернет	201
Театри на илюзиите	204
Затворена верига	205
Шпионинът в мозъка ви.....	207
По-бързо, по-просто, по-глупаво	209
Нека игрите започнат!	210
Токсичният портал.....	212
Унищожаване на младежта и родителството	215
Невидимият родител	218
Начини за изход	222
Дистопия.....	225
Цифрова глобализация и централизация на контрола	227
Разпадът на истината и доверието	232
Ролята на интернет и социалните медии	233
Хипербола на равенството.....	235
Деформацията на езика	237
Възходът на недоверието	238
Разпад на демокрацията.....	239
Нарастващо недоволство	241
Ерозията на правителството	242
Крахът на йерархиите	244
Хомогенност.....	246
Изчезването на езиците	247
Спортът като катализатор.....	248
Насилствено хомогенизиране на правата и имплозия на Аза.....	249
Мравки	251
Новата кастова система	253
Градският мравуняк	254
Изкуствен интелект	255
Загуба на баланс.....	257
Неконтролируема технология, неконтролируема енергия.....	260
Хакване на ума.....	262
Изкуствен интелект и съзнание	264

Сингулярност.....	266
Изкривяване на реалността.....	267
Деволуция.....	269
Парадоксът на Ферми.....	271
Поглед към бъдещето и заключителни мисли	273
Благодарности.....	281
Библиография и допълнителна литература.....	283

*Трудно е да се опишат докрай боязънта
и въодушевлението, които предизвиква тази книга.*

Джеймс Рейгън, американски поет,
сценарист и педагог

ВЪВЕДЕНИЕ

Въпреки че мозъкът е най-сложният орган на нашата планета, на човечеството му е отнело много време, за да започне да го изучава. Първоначално хората са мислели, че мозъкът е просто пълнеж във вътрешността на главата. Когато древните египтяни мумифицирали трупове, те изхвърляли мозъка и запазвали сърцето, тъй като вярвали, че сърцето е домът на знанието, мисълта и емоциите – вярване, което се е запазило и до днес в изрази на английски *to remember by heart* – „да запомня нещо наизуст“.

През V в. пр.Хр. гръцкият философ и пионер в медицината Алкмеон пръв предполага, че мозъкът е домът на съзнанието. Сто години по-късно „бащата на медицината“ Хипократ свързва променените състояния на ума, каквито се наблюдават при епилепсия, с мозъка, а не с „духовни“ причини.

През 1504 г. Леонардо да Винчи прави първата отливка на мозъчните вентрикули – изпълнените с течност пространства в мозъка. Няколко години по-късно Констанцо Варолио изследва напречни разрези на мозъка. През 1664 г. Томас Уилис публикува „Анатомия на мозъка“ (*Cerebrae anatome*) – първия учебник по анатомия на мозъка. Седемнайсет години по-късно той създава понятието „неврология“ от гръцките думи *neuro* (нерв) и *logia* (изследване). Оттогава неврологията е академична дисциплина. През 1786 г. Луиджи Галвани открива, че мускулите могат да се активират чрез заредени електроди, като по този начин проправя пътя за изучаване на ролята на електричеството в нервната система. В края на 90-те години на XIX в., едновременно с откриването на микроскопа, Камило Голджи показва, че невронът е главната клетка на мозъчната функция – откритие, за което печели Нобелова награда за физиология или медицина.

Скоро след това учените започват да правят дисекции на мозъци на покойници с неврологични заболявания, за да видят кои части от мозъка са засегнати. Това довежда до нови знания, подкрепящи идеята, че структурата на мозъка определя функциите му. През 1909 г. хирургът Харви Кушинг стимулира различни области на мозъка на пациенти в будно състояние и отбелязва реакциите им. Работата на Кушинг му позволява да създаде точна карта на конкретни анатомични области на мозъка и техните функции. В резултат на това „случайното“ поведение и функцията на мозъка постепенно се кодифицират; днес са очертани над 180 добре проучени области на мозъка, всяка от които е посветена на конкретна задача и едновременно с това има определена верига и връзки.

През последните десетилетия се появиха нови технологии, които ни предоставят безпрецедентна информация за начина, по който функционира човешкият мозък. Изследователите вече разполагат с магнитно-резонансна томография (МРТ) – метод, който използва безвредни магнитни полета и радиовълни, за да разкрие най-фините анатомични детайли. Чрез въвеждане на определени химични съединения в кръвта може да се проследи кои области на мозъка се активират при различни условия и как тази активност се разпространява или се потиска.

В резултат на това вече знаем кои части на мозъка „включват“ или „изключват“ определени процеси. Знаем какво ви вълнува и какво ви плаши; дори можем да проследим начина, по който мислите и вземате решения. Без да зададем нито един въпрос, можем да определим любимия ви цвят, да установим дали имате неврологична склонност към лъжа (политиците да внимават), да разкрием политическите и сексуалните ви предпочитания или да кажем дали живеете в голям град или в провинцията. Възможностите са безкрайни – и леко обезпокоителни.

Чрез възможността да изследваме как се зараждат определени мисловни процеси можем не само да проследяваме тяхното развитие, но и да откриваме и да правим оценка на разстройствата, които ги засягат. Това ни дава удивителни прозрения за изграждането на личността, за механизмите на вземане на решения и за процесите на учене. Същевременно ни помага да разберем и ле-

куваме състояния, свързани с дефицити в мозъчните структури и връзки – като аутизъм и разстройство с дефицит на вниманието.

Най-новите постижения в невронауката вървят ръка за ръка с бурното развитие на генетиката, включително проекта „**Човешки геном**“. Благодарение на картографирането на всички наши гени вече можем да разшифроваме пълния ефект, който наследствеността оказва върху болестите, интелигентността и личностните характеристики. Днес разполагаме и с техники за редактиране на гени, като **CRISPR**, които позволяват да се вмъкват или модифицират гени в съществуващи структури. Чрез подобни методи можем генетично да „включваме“ или „изключваме“ определени мозъчни функции. Не на последно място, проектът „Човешки конектом“, стартиран от Националния институт по здравеопазване на САЩ, ни предоставя прецизна карта и данни за милионите километри невронни връзки в мозъка и за начина, по който те взаимодействат.

А това е едва началото.

Невронауките вече се комбинират с други дисциплини, за да очертаят нови граници на изследване и дръзки перспективи. Например съчетаването им със социалната антропология и изучаването на човешката еволюция ни позволява да проследим колко дълбоко сме свързани с миналото си. Вече знаем, че причината да се вълнувате, когато любимият ви отбор печели, е в това, че победата активира малък мозъчен център – **амигдалата**, която контролира емоциите. Това се случва по същия начин, както преди десетки хиляди години, когато вашият клан е оцелявал след нападение и е побеждавал.

Още по-заваляващо е сливането на неврологията със света на субатомните частици и законите на относителността и квантовата физика. То дава начало на дръзки теории за вселенското създание и води до появата на нова неврологична подспециалност – неврофилософията, която търси научно обосновани обяснения на теми, смятани в миналото за чисто философски. Така неврологът постепенно става философ на нашето време.

В резултат на тези търсения се роди настоящата книга. Нейната цел е възвишена, но не по-малко важна – да предложи широка перспектива за това кои сме, как сме стигнали дотук и на-

къде сме се запътили, като поставя акцент върху основния принцип на нашето съществуване: ние сме нашите мозъци.

Книгата се състои от кратки глави, всяка от които е посветена на определена тема, така че да може да се чете самостоятелно. В същото време главите водят една към друга и взети заедно, съставляват цялостно произведение.

Изданието е структурирано в четири главни части. Започваме от самото начало – Големия взрив и произхода на живота. Оттам проследяваме еволюционните стъпки, довели до създаването на съвременния човешки мозък, като очертаваме неговата структура и възможности. Ще видим как точно се учи мозъкът, как вземаме решения, какво влияе върху този процес и защо всъщност сме ирационални същества (някои от нас повече от други).

Втората част на книгата изследва какво точно ни прави хора – как мозъкът създава емоции и социално поведение, как е породил морала, политиката и религията.

В третата част обединяваме нови дисциплини като квантовата физика и неврологията, за да отворим вратата към неврофилософията. Там разглеждаме съзнанието – как е свързано с времето и Вселената, и как смъртта може да предложи ключ към разбирането на това какво всъщност е съзнанието.

За да можем да осмислим напълно мащаба на случващото се, винаги е добра идея да направим крачка назад и да разберем кои сили и траектории са се съчетали, за да възникне дадена ситуация. Именно това е задачата на първите три части на книгата – да ви предоставят задълбочена и информативна основа за осмисляне на четвъртата част: как бързото навлизане на цифровите технологии и техните продукти активно подкопава хилядолетно формираниите ни еволюционни неврологични способности. Резултатът е не само разпад на обществото, културните норми и институциите, но и спад в капацитета на човешкия ум. Така се разкрива капанът, който сами сме си заложили, и се очертават решения, способни да ни върнат на прав път – преди да е станало твърде късно.

И последно: когато се осланяме на науката и медицината, фактите трябва да надделяват над чувствата. Цялата информация, представена в тази книга, се основава на факти, извлечени от авторитетни автори и списания, посочени в края на книгата.

Въпреки че съм си позволил да използвам примери от реалния живот, за да изтъкна някои моменти относно стереотипното поведение на определени лица и обществени групи, все пак има и изключения. При внимателен анализ обаче се оказва, че те са наистина изключения.

Нека пътуването започне.