

Блэкмор Сара-Джейн

Изобретение самих себя
Тайная жизнь мозга подростков

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 159.9
ББК 88
Б70

Б70 **Блэкмор Сара-Джейн**
Изобретение самих себя: Тайная жизнь мозга подростков / Блэкмор Сара-Джейн — М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-905392-23-8

Книга «Изобретение самих себя» представляет собой полное переосмысление общепринятых стереотипов о подростках как людях эмоционально нестабильных, излишне самоуверенных, склонных к риску. На самом деле, как показали лабораторные и внелабораторные исследования автора, подростковый возраст — это время великой трансформации личности и время огромных возможностей.

Современные технологии, прежде всего МРТ, открыли новую эру в нейробиологии: теперь можно видеть и исследовать процессы, протекающие в живом мозге.

Автор книги сосредоточила свое научное внимание на мозге подростков. Она утверждает: мозг в этот период отличается от мозга детей и взрослых, он не статичен; процессы самосознания и восприятия мира непрерывно развиваются! Нейронные связи пластичны, увлеченность и креативность возрастают. Рискованное поведение, сильная застенчивость, взаимоотношения с друзьями — это признаки развития мозга на пути к взрослению. Биологическое и социальное существуют в неразрывной связи: изменения физиологии мозга отражаются в поведении и определяют многое во взрослой жизни.

Высокая степень научности соединяется в книге с удивительной легкостью изложения. Автор открывает для каждого дверь в таинственный мир — мир строения и работы человеческого мозга.

ISBN 978-5-905392-23-8

© Lennex Corp, 2026
© Блэкмор Сара-Джейн, 2026

Sarah-Jayne Blakemore

Inventing Ourselves

The Secret Life
of the Teenage Brain

Сара-Джейн Блэкмор

Изобретение самих себя

Тайная жизнь
мозга подростков



2018

ББК 88.3
28.707.3
УДК 159.992.6

Б70 Блэкмор, Сара-Джейн

Изобретение самих себя. Тайная жизнь мозга подростков / Сара-Джейн Блэкмор / Перевод Ирины Гифт и Александра Филиппова — М., СветЛо, 2018

ISBN 978-5-905392-42-9

Современные технологии, прежде всего МРТ, открыли новую эру в нейробиологии: теперь можно видеть и исследовать процессы, протекающие в живом мозге.

Автор книги сосредоточила свое научное внимание на мозге подростков. Она утверждает: мозг в этот период отличается от мозга детей и взрослых, он не статичен; процессы самосознания и восприятия мира непрерывно развиваются! Нейронные связи пластичны, увлеченность и креативность возрастают. Рискованное поведение, сильная застенчивость, взаимоотношения с друзьями — это признаки развития мозга на пути к взрослению. Биологическое и социальное существуют в нерасторжимой связи: изменения физиологии мозга отражаются в поведении и определяют многое во взрослой жизни.

Высокая степень научности соединяется в книге с удивительной легкостью изложения. Автор открывает для каждого дверь в таинственный мир — мир строения и работы человеческого мозга.

ББК 28.703
28.707.3
УДК 612.8

ISBN 978-5-905392-42-9

© ИП Лошкарева С.С.
(Издательство «СветЛо»), 2018
© 2018 Sarah-Jayne Blakemore.
Все права сохранены.

Оглавление

1. Быть подростком — не отклонение	9
2. Самосознание	31
3. Влиться в компанию	45
4. В черепной коробке	68
5. Внутри живого мозга	89
6. Невероятная пластичность мозга	101
7. Социальный разум, социальный мозг	124
8. Понять окружающих	150
9. Правильный риск	166
10. Когда что-то идет не так	196
11. Обучающийся мозг	219
12. Путь к цели важнее самой цели	239
Примечания	251
Благодарю	276
Источники иллюстраций	279

Оскару и Чарли

Быть подростком — не отклонение

Когда я признаюсь кому-нибудь, что занимаюсь изучением мозга подростков, зачастую незамедлительно слышу в ответ шутку вроде: «Что? Разве у подростков есть мозги?» Почему-то считается приемлемым высмеивать людей, которые находятся в этом периоде жизни. Однако, если задуматься, это странно: мы не стали бы так поднимать на смех представителей других возрастных групп. Представьте, что мы принялись бы открыто глумиться над пожилыми из-за их медлительности или проблем с памятью.

Возможно, высмеивание подростков частично объясняется тем, что они на самом деле ведут себя иначе, чем взрослые. Некоторые из них склонны к риску. Многие становятся застенчивыми. Они поздно ложатся, поздно встают. Они по-другому взаимодействуют с друзьями.



*Автор книги
в возрасте 15 лет*

Изобретение самих себя

Теперь уже известно, что все перечисленные характеристики являются показателями важной стадии развития мозга. Быть подростком — не отклонение; это важнейший этап на пути к тому, чтобы стать личностью и частью человеческого общества. Меня поведение подростков завораживает, но не потому, что оно иррационально, необъяснимо, а потому, что оно позволяет понять, каким образом естественные изменения физиологии мозга отражаются в поведении и предопределяют, какими мы станем во взрослом возрасте.

В этой книге я хочу рассказать о том, что известно о мозге подростков. Я покажу, как исследуется развитие мозга в этот период, как процесс развития определяет поведение и в конечном итоге формирует взрослую личность. Подростковый возраст — это то время, когда закладываются самосознание и стратегии взаимодействия с окружающими. Происходящие в эти годы изменения являются ключевыми в жизни человека.

Итак, *что же представляет собой подростковый возраст?* Вопрос не так-то прост. Иногда его приравнивают к юности. В научных исследованиях он зачастую определяется просто как второе десятилетие жизни — такое определение дает Всемирная организация здравоохранения. С другой стороны, распространено мнение, что его нельзя привязать к конкретному хронологическому возрасту. Первым психологом, изучавшим юность в качестве отдельного этапа развития, был Стэнли Холл, который в начале XX века определил в качестве ее начала возраст в 12–13 лет, период полового созревания, а в качестве окончания — 22–25 лет [1]. Многие исследователи сегодня определяют юность как интервал между началом биологических изменений периода полового созревания и моментом, когда человек приобретает стабильную независимую роль в обществе [2]*.

* Наименования возрастных периодов в конкретных научных работах различаются между собой. Например, в некоторых иссле-