Франсиско Варела: нейрофеноменология и «взгляд изнутри»

Александр Клеймёнов

Fractal Academy
Выпуск 3 (Осень 2026). Блок III, Статья 6
Серия: «Мыслители, изменившие карту сознания: от „трудной проблемы“ к новой педагогике»
Автор: Александр Клеймёнов
ORCID: 0009-0004-9404-2400
DOI: [будет присвоен]
Дата публикации: 1.11.2026

© 2026 Александр Клеймёнов. Данная работа (на русском и английском языках) лицензирована на условиях Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
Название (рус.): «Франсиско Варела: нейрофеноменология и «взгляд изнутри»»
Название (англ.): «Francisco Varela: Neurophenomenology and the "View from Within"»
Ссылка: https://fractal-academy.ru/articles/article-3-3-6/
(CC BY-SA 4.0)

Аннотация

В этой статье я обращаюсь к методологическому вызову, который следует из идей Хофштадтера: если «Я» - это «странная петля», то как именно её изучать? Франсиско Варела - чилийский нейробиолог и философ, создатель нейрофеноменологии - предложил радикальный ответ: нужно соединить строгие методы «от третьего лица» с не менее строгими методами «от первого лица». Он показал, что интроспекция может быть научной, если её тренировать, и что сознание - это не «вещь в голове», а воплощённый процесс. Я показываю, что идеи Варелы являются прямым обоснованием моей модели КПКЛ: одиннадцать ментальных механизмов - это и есть тот самый инструментарий «от первого лица», о котором мечтал Варела. Тем самым статья 6 открывает блок «Новые подходы» и подготавливает переход к статье 7 (Фристон) и статье 8 (Тонони).

Ключевые слова: нейрофеноменология, разрыв в объяснении, квалиа, интроспекция, созерцательные традиции, воплощённое познание, автопоэзис, эпистемологическая рекурсия, коммуникативно-познавательный каркас личности.

Учёный, который попытался навести мост между нейронами и переживанием

В предыдущей статье я опирался на Дугласа Хофштадтера и показал, что «Я» - это «странная петля», возникающая в достаточно сложной символической системе. Но Хофштадтер оставил открытым один критически важный вопрос: а как именно мы можем изучать эту «странную петлю»? Как мы можем исследовать сознание, если оно - процесс, а не «вещь»? Если квалиа ускользает от объективных измерений, но при этом является самой несомненной реальностью, которую мы знаем?

Именно этот вопрос стал центральным для Франсиско Варелы - чилийского нейробиолога, философа и буддолога, человека, который, возможно, больше всех в XX веке пытался навести мост между нейронаукой «третьего лица» и субъективным опытом «первого лица». Франсиско Варела (1946-2001) - ученик Умберто Матураны, соавтор концепции автопоэзиса, один из основоположников когнитивной науки и создатель нейрофеноменологии - исследовательской программы, призванной преодолеть «разрыв в объяснении» между объективным мозгом и субъективным сознанием. Его главная работа в этой области - книга 1996 года «Воплощённый разум: когнитивная наука и человеческий опыт» (The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience), написанная в соавторстве с Элеанор Рош и Эваном Томпсоном [1]. А методологический манифест нейрофеноменологии он изложил в статье 1996 года «Нейрофеноменология: методологическое решение проблемы квалиа» [2] и в редакторском сборнике 1999 года «Взгляд изнутри: подходы первого лица к изучению сознания» [3].

Варела задал вопрос, который звучит просто, но переворачивает всю нейронауку: «Почему мы изучаем мозг, игнорируя сам опыт, который этот мозг создаёт?» И предложил ответ: нужно создать новый тип науки - науку, которая одинаково серьёзно относится и к данным фМРТ, и к строгим описаниям внутреннего опыта.

Здесь уместно вспомнить итальянскую поговорку **«traduttore, traditore»** - «переводчик - предатель». Любой перевод между двумя языками неизбежно что-то теряет: оттенки, коннотации, игру слов. Но без перевода невозможен диалог. Варела оказался в положении такого переводчика. Он знал два языка: язык нейронов (фМРТ, электроэнцефалограммы, коннектомы) и язык переживания (боль, радость, ощущение красного цвета). И он понимал: любой перевод между ними будет несовершенным. Но без этого перевода нейронаука останется глухой к самому главному - к тому, что значит «быть» мозгом. Вся его нейрофеноменология - это

попытка создать такой перевод, который, пусть и несовершенный, позволит двум языкам услышать друг друга.

«Разрыв в объяснении»: почему нейронаука слепа к самому главному

Чтобы понять революционность идеи Варелы, нужно разобраться, какую проблему он пытался решить. В своей первой статье я подробно разбирал «трудную проблему сознания» Дэвида Чалмерса [4]. Варела называет эту же проблему «разрывом в объяснении» (explanatory gap) - термином, заимствованным у философа Джозефа Левина. Суть одна: между нейронными процессами и субъективным переживанием лежит пропасть, которую невозможно преодолеть простыми объяснительными стратегиями.

Представьте, что вы пытаетесь объяснить слепорождённому, каков вкус мёда. Вы можете описать его химический состав: глюкоза, фруктоза, вода, минералы. Вы можете описать, как рецепторы на языке реагируют на эти молекулы. Вы можете показать фМРТ-снимки, на которых видно, какие зоны мозга активируются, когда человек пробует мёд. Но вы не сможете передать ему сам вкус мёда. Между химическим описанием и субъективным переживанием лежит «разрыв в объяснении». Варела показал: современная нейронаука систематически игнорирует этот разрыв. Она накапливает данные о нейронных коррелятах сознания (NCC - Neural Correlates of Consciousness), но не задаёт главного вопроса: как именно эти корреляты связаны с субъективным переживанием? [2]

Это как если бы вы изучали симфонию Бетховена, глядя только на спектрограмму звуковых волн. Вы получите огромное количество данных о частотах, амплитудах, гармониках. Но вы ни на йоту не приблизитесь к пониманию того, что такое музыка. Вы упустите саму суть - переживание красоты, которое рождается в слушателе. Варела утверждал: нейронаука находится в состоянии, которое он называл «когнитивным диссонансом». С одной стороны, учёные искренне хотят понять сознание. С другой стороны, они используют методы, которые принципиально не могут его схватить - методы «третьего лица», объективирующие, измеряющие, фиксирующие, но не понимающие.

Два взгляда: «от первого лица» и «от третьего лица»

Центральное различие, которое Варела ввёл в методологию нейронауки, - это различие между двумя типами исследования. Методы «от третьего лица» - это объективные, измерительные методы: фМРТ, ЭЭГ, ПЭТ, single-unit recording. Учёный смотрит на мозг испытуемого со стороны, как на объект. Он фиксирует, какие зоны активируются, какие нейроны firing, какие паттерны возникают. Это наука в её классическом понимании - наука об объекте. Методы «от первого лица» - это субъективные, интроспективные методы. Это способность человека точно, строго, методично описывать свой собственный внутренний опыт. Это не «я чувствую что-то приятное» - это точное, феноменологически выверенное описание того, каково это - переживать определённое состояние [3].

Представьте, что вы изучаете танец. Метод «от третьего лица» - это анализ движений танцора: скорость, амплитуда, траектория, мышечная активность. Метод «от первого лица» - это описание самого танцора: каково это - двигаться определённым образом, что он переживает, как он ощущает своё тело в пространстве, где рождается импульс к движению. Варела показал: нейронаука использует почти исключительно методы «от третьего лица». И поэтому она принципиально не может понять сознание. Потому что сознание - это не «вещь», которую можно измерить снаружи. Это переживание, которое можно описать только изнутри. Но - и это ключевой момент - Варела не отвергал методы «от третьего лица». Наоборот, он утверждал: нужно соединить оба подхода. Создать науку, которая одинаково серьёзно относится и к объективным данным, и к субъективным описаниям. И эту науку он назвал нейрофеноменологией [2].

Нейрофеноменология: мост между нейронами и переживанием

Нейрофеноменология - это исследовательская программа, предложенная Варелой, которая ставит своей целью создание взаимодополняющих методов исследования «от первого» и «от третьего лица». Её суть можно сформулировать так: чтобы понять сознание, нужно одновременно изучать нейронные корреляты (от

третьего лица) и строго описывать субъективный опыт (от первого лица), находя точные соответствия между ними [2]. Это звучит просто. Но на практике это означает радикальную перестройку всей методологии нейронауки. Представьте, что вы изучаете вкус мёда. Нейрофеноменологический подход говорит: нужно одновременно (1) точно описать, каков вкус мёда - его оттенки, послевкусие, текстуру, то, как он меняется во рту; и (2) зафиксировать, какие нейронные процессы сопровождают это переживание. И затем - найти точные соответствия между описанием опыта и данными мозга.

Варела утверждал: только такой подход может преодолеть «разрыв в объяснении». Только он может показать, как именно нейронные процессы порождают субъективное переживание. Но здесь возникает критическая проблема: как можно строго описывать субъективный опыт? Разве интроспекция - это не субъективно, неточно, ненаучно? И вот здесь Варела делает свой главный ход.

Тренировка внимания: интроспекция как научный метод

Варела показал: интроспекция может быть строгой, точной, научной - но только если её тренировать [2]. Представьте, что вы хотите изучать звёзды невооружённым глазом. Первый раз вы увидите только несколько ярких точек. Но если вы будете тренироваться - учиться различать оттенки, замечать слабые звёзды, отслеживать движение планет - ваше зрение станет гораздо более точным. Астрономы древности, без телескопов, видели на небе гораздо больше, чем современный человек, впервые посмотревший в небо. Точно так же, утверждает Варела, способность к интроспекции можно тренировать. И именно этим тысячелетиями занимаются традиции, которые Варела называл «contemplative traditions» - созерцательные традиции. Прежде всего - буддизм, в особенности тибетская традиция махамудры и дзогчена.

В буддийской медитации человек не просто «смотрит внутрь себя». Он тренирует внимание с такой же строгостью, с какой учёный тренирует работу с микроскопом. Он учится различать тончайшие оттенки переживаний, замечать мимолётные мысли, отслеживать, как рождается эмоция, как она развивается, как исчезает. Это не «мистика» - это строгая дисциплина внимания. Варела утверждал: нейронаука должна взять на вооружение эти методы. Она должна тренировать испытуемых (или даже самих учёных) в строгой интроспекции - и тогда данные «от первого лица» станут такими же надёжными, как данные фМРТ [1]. Это был радикальный шаг. Варела фактически предлагал признать, что ментальные механизмы внимания и интроспекции - это не «мягкие навыки», а научные инструменты, требующие такой же подготовки, как работа с любым сложным оборудованием.

Именно здесь моя модель КПКЛ делает следующий шаг. Я показываю: одиннадцать ментальных механизмов - это и есть тот самый инструментарий «от первого лица», о котором мечтал Варела [5]. ММ-5 (сократовский диалог) и ММ-6 (критическое мышление) - это и есть тренировка способности к строгой интроспекции. ММ-3 (эмоциональный интеллект) - это тренировка способности различать тончайшие оттенки переживаний. ММ-11 (стратегическое прогнозирование) - это тренировка способности удерживать в уме множественные перспективы, включая перспективу собственного внутреннего опыта.

Воплощённый разум: сознание не «в голове»

Ещё одна ключевая идея Варелы, которая напрямую связана с моей гипотезой, - это концепция воплощённого познания (embodied cognition). Традиционная когнитивная наука рассматривает разум как «компьютер», работающий в мозге. Тело - это просто «периферия», вводно-выводное устройство. Сознание - это «программа», которая работает на «железе» мозга. Варела, вместе с Матураной и Томпсоном, показал: это радикальное упрощение. Сознание - это не «в голове». Оно воплощено - оно возникает во взаимодействии мозга, тела и окружающей среды [1].

Представьте, что вы идёте по лесу. Ваше восприятие леса - это не просто «обработка визуальной информации в мозге». Это взаимодействие: ваши ноги чувствуют почву, ваше тело балансирует, ваши глаза отслеживают тропу, ваш нос улавливает запахи, ваш мозг предсказывает, что будет за следующим поворотом. Сознание «прогулки по лесу» - это не «в голове». Оно распределено между мозгом, телом и средой. Варела утверждал: чтобы понять сознание, нужно изучать не «мозг в пробирке», а живое существо во взаимодействии с миром.

Сознание - это не «вещь», а процесс, возникающий в акте взаимодействия. Эта идея напрямую связана с моей концепцией эпистемологической рекурсии [6]. Я утверждаю: чтобы понять мозг, нужно не просто изучать его «со стороны» - нужно развивать ментальные механизмы, которые позволят исследователю воплощённо понять, каково это - быть мозгом. ММ-10 (пространственное воображение) и ММ-3 (эмоциональный интеллект) - это и есть те самые инструменты, которые позволяют исследователю «войти в шкуру» изучаемого объекта [5].

Автопоэзис: мозг как самоорганизующаяся система

Ещё одна ключевая идея Варелы, разработанная им совместно с Умберто Матураной, - это концепция автопоэзиса (autopoiesis - от греч. «само-созидание»). Автопоэзис - это способность живой системы постоянно воспроизводить саму себя. Клетка - это автопоэтическая система: она постоянно производит компоненты, которые производят её саму. Это не просто «саморегуляция» - это само-созидание. Варела показал: мозг - это тоже автопоэтическая система. Он не просто обрабатывает информацию - он постоянно воспроизводит саму себя, создавая нейронные сети, которые создают его самого [1].

Представьте реку. Река - это не «вещь». Это процесс: вода течёт, размывает берега, создаёт русло, которое направляет воду, которая создаёт русло... Это автопоэтическая система: продукты процесса являются его же производителями. Точно так же, утверждает Варела, мозг - это процесс, который постоянно воспроизводит сам себя. Нейронные сети создают сознание, которое создаёт нейронные сети. Это и есть та самая «странная петля», о которой говорил Хофштадтер. И здесь моя гипотеза делает следующий шаг. Я утверждаю: развитие ментальных механизмов - это и есть акт управляемого автопоэзиса. Через целенаправленную педагогическую деятельность мы не просто «используем» мозг - мы заставляем его воспроизводить себя в новой, более сложной форме. Мы создаём инструмент, адекватный задаче, путём целенаправленного изменения биологии этого инструмента [6].

Связь с моей гипотезой: почему КПКЛ - это ответ Вареле

Моя гипотеза - это прямое развитие идей Варелы в конкретную педагогическую программу. Позвольте мне показать это максимально чётко. Варела утверждает: нейронаука страдает от «разрыва в объяснении» между нейронами и переживанием. Я показываю: этот разрыв можно преодолеть через развитие ментальных механизмов, которые позволяют исследователю строго описывать собственный опыт и находить соответствия между ним и нейронными данными [5]. Одиннадцать ММ КПКЛ - это и есть тот самый инструментарий «от первого лица», о котором мечтал Варела. Варела утверждает: интроспекция может быть строгой, если её тренировать. Я показываю: как именно это сделать. Через целенаправленное развитие ММ-5 (сократовский диалог), ММ-6 (критическое мышление), ММ-3 (эмоциональный интеллект) [5]. Это и есть те самые «созерцательные практики», которые Варела призывал ввести в нейронауку - но переведённые в конкретную педагогическую программу. Варела утверждает: сознание - это воплощённый процесс, а не «вещь в голове». Я показываю: значит, для понимания сознания нужно развивать не только «чистое мышление», но и способность к воплощённому познанию. ММ-10 (пространственное воображение), ММ-3 (эмоциональный интеллект), ММ-8 (невербалика) - это и есть те самые инструменты, которые позволяют исследователю «войти в шкуру» изучаемого объекта [5]. Варела утверждает: мозг - это автопоэтическая система. Я показываю: значит, мы можем целенаправленно влиять на этот автопоэзис через педагогику. Развитие ММ - это и есть акт управляемого автопоэзиса, через который мозг воспроизводит себя в новой, более сложной форме [6].

Конкретные ММ как инструменты «взгляда изнутри»

Позвольте мне показать, как именно конкретные ментальные механизмы КПКЛ позволяют реализовать нейрофеноменологическую программу Варелы. ММ-5 (Сократовский диалог) - это инструмент, позволяющий исследователю задавать вопросы о собственном внутреннем опыте с той же строгостью, с какой он задаёт вопросы о внешних объектах. Когда ученик ведёт сократовский диалог, он учится не просто «чувствовать» - он учится точно описывать то, что он чувствует. Это и есть та самая строгая интроспекция, о которой мечтал Варела [5]. ММ-6 (Критическое мышление) - это инструмент, позволяющий исследователю

подвергать сомнению собственные интерпретации внутреннего опыта. Когда ученик развивает критическое мышление, он учится отличать «чистое» переживание от своих проекций, ожиданий, концептуальных конструкций. Это и есть та самая феноменологическая редукция, о которой говорил Гуссерль и которую Варела призывал ввести в нейронауку [5]. ММ-3 (Эмоциональный интеллект) - это инструмент, позволяющий исследователю различать тончайшие оттенки переживаний. Когда ученик развивает эмоциональный интеллект, он учится не просто говорить «мне грустно» - он учится различать оттенки грусти, её источники, её телесные проявления, её связь с другими эмоциями. Это и есть та самая «тонкая настройка» интроспекции, о которой говорил Варела [5]. ММ-11 (Прогнозирование и стратегическое мышление) - это инструмент, позволяющий исследователю удерживать в уме множественные перспективы, включая перспективу собственного внутреннего опыта. Когда ученик развивает этот ММ, он учится не просто «переживать» - он учится рефлексировать над собственным переживанием, видеть его место в более широком контексте. Это и есть та самая метаосознанность, о которой мечтал Варела [5]. ММ-10 (Пространственное воображение и 3D-визуализация) - это инструмент, позволяющий исследователю удерживать в уме многомерные модели, включая модель собственного внутреннего опыта как воплощённого процесса. Когда ученик развивает этот ММ, он учится «видеть» собственное сознание не как «точку в голове», а как распределённый процесс, разворачивающийся во взаимодействии мозга, тела и среды. Это и есть та самая концепция воплощённого разума, которую Варела призывал ввести в нейронауку [5].

Таким образом, одиннадцать ММ КПКЛ - это не просто «набор навыков». Это конкретный инструментарий нейрофеноменологии, разработанный для решения конкретной задачи - задачи преодоления «разрыва в объяснении» между нейронами и переживанием.

Варела и буддизм: наука встречается с созерцательной традицией

Нельзя говорить о Вареле, не упомянув его уникальный вклад в диалог между наукой и буддизмом. Варела был одним из первых учёных, кто серьёзно отнёсся к буддийским созерцательным практикам - не как к «мистике», а как к тысячелетней традиции тренировки внимания [1]. Вместе с Далай-ламой XIV он участвовал в знаменитых встречах «Института разума и жизни» (Mind and Life Institute), где буддийские мастера медитации и западные нейробиологи вели серьёзный диалог о природе сознания.

Представьте, что вы - учёный, который всю жизнь изучал химию воды. И вдруг вы встречаете человека, который плавает в воде с рождения, который знает её не через химические формулы, а через непосредственный опыт. Что вы сделаете? Вы либо отвергнете его опыт как «ненаучный», либо попытаетесь научиться у него - и соединить его знание со своим. Варела выбрал второй путь. Он показал: буддийские мастера медитации - это не «мистики». Это эксперты в интроспекции, которые тысячелетиями тренировали внимание с такой же строгостью, с какой западная наука тренировала работу с микроскопом. И их знания - это не «суеверия», а эмпирические данные, которые наука должна серьёзно изучить.

Цитата-ключ: фраза, которая меняет всё

Вот цитата Варелы, которая должна стать якорем для читателя и которая стала одним из краеугольных камней моей гипотезы: «Новая когнитивная наука должна будет сочетать строгие методы первого лица с методами третьего лица, чтобы преодолеть разрыв между нейронными коррелятами и субъективным опытом» [2]. Эта фраза - суть нейрофеноменологии. Она показывает, что для понимания сознания нельзя ограничиться ни объективными измерениями, ни субъективными описаниями - нужно соединить оба подхода. Моя гипотеза делает следующий шаг: одиннадцать ММ КПКЛ - это и есть тот самый инструментарий, который позволяет реализовать эту программу [5]. Через целенаправленное развитие ментальных механизмов мы готовим исследователей, способных одинаково свободно работать и с данными фМРТ, и с описаниями внутреннего опыта. И это - задача педагогики, понимаемой как стратегия эволюции вида [6].

Мостик к следующей статье: Карл Фристон и предиктивное кодирование

Варела показал, что для понимания сознания нужно соединить методы «от первого» и «от третьего лица». Но он оставил открытым вопрос: а что, если мозг сам работает по принципу, который объединяет оба эти подхода? А что, если мозг - это не пассивный приёмник информации, а активный «предсказатель», который постоянно генерирует гипотезы о мире и лишь корректирует их при ошибках? Именно этот вопрос становится центральным для следующего учёного - Карла Фристона. Фристон - британский нейробиолог, автор принципа свободной энергии и теории предиктивного кодирования - предложил, пожалуй, самую амбициозную теорию работы мозга за последние десятилетия [7]. Фристон утверждает: мозг не пассивно обрабатывает сенсорные сигналы. Он постоянно предсказывает их. Мозг - это «машина предсказаний», которая генерирует гипотезы о мире и лишь корректирует их, когда реальность не совпадает с предсказанием. Это напрямую связано с моей гипотезой. Я утверждаю: развитие ментальных механизмов - это и есть тренировка той самой способности к предсказанию, которую Фристон считает фундаментальным принципом работы мозга. ММ-11 (стратегическое прогнозирование) - это и есть педагогическое развитие той самой способности, которую описал Фристон [5]. Но об этом - в следующей статье.

Практический вывод: как идея Варелы используется в педагогике КПКЛ

Идея Варелы о нейрофеноменологии имеет прямое практическое применение в моей педагогической модели. Развитие строгой интроспекции через ММ-5 и ММ-6. Варела показал, что интроспекция может быть строгой, если её тренировать. В рамках КПКЛ это означает целенаправленное развитие ММ-5 (сократовский диалог) и ММ-6 (критическое мышление) [5]. Ученик учится не просто «чувствовать» - он учится точно описывать свой внутренний опыт, подвергать сомнению собственные интерпретации, отличать «чистое» переживание от концептуальных конструкций. Это и есть та самая строгая интроспекция, о которой мечтал Варела. Формирование эмоциональной дифференциации через ММ-3. Варела показал, что для понимания сознания нужно уметь различать тончайшие оттенки переживаний. В рамках КПКЛ это означает развитие ММ-3 (эмоциональный интеллект) [5]. Ученик учится не просто говорить «мне грустно» - он учится различать оттенки грусти, её источники, её телесные проявления, её связь с другими эмоциями. Это и есть та самая «тонкая настройка» интроспекции, о которой говорил Варела. Воспитание воплощённого познания через ММ-10 и ММ-8. Варела показал, что сознание - это воплощённый процесс, а не «вещь в голове». В рамках КПКЛ это означает развитие ММ-10 (пространственное воображение) и ММ-8 (невербалика) [5]. Ученик учится «видеть» собственное сознание не как «точку в голове», а как распределённый процесс, разворачивающийся во взаимодействии мозга, тела и среды. Это и есть та самая концепция воплощённого разума, которую Варела призывал ввести в нейронауку. Подготовка к нейрофеноменологическому исследованию через ММ-9 и ММ-11. Варела показал, что нужно соединить методы «от первого» и «от третьего лица». В рамках КПКЛ это означает развитие ММ-9 (поиск и анализ информации) и ММ-11 (стратегическое прогнозирование) [5]. Ученик учится работать одновременно с объективными данными и субъективными описаниями, находя соответствия между ними. В контексте нейронауки это означает: способность проводить полноценное нейрофеноменологическое исследование. Формирование трансдисциплинарного мышления. Варела показал, что для понимания сознания нужно выходить за пределы одной дисциплины - соединять нейронауку, феноменологию, буддизм, философию. В рамках КПКЛ это означает воспитание трансдисциплинарного мышления - способности видеть связи между разными традициями познания [5]. Одиннадцать ММ - это и есть те самые «сквозные инструменты», которые работают на стыке дисциплин.

Итог

Франсиско Варела показал, что нейронаука страдает от «разрыва в объяснении» между нейронами и переживанием, и предложил нейрофеноменологию - исследовательскую программу, соединяющую методы «от первого» и «от третьего лица» [2]. Он показал, что интроспекция может быть строгой, если её тренировать, и что сознание - это воплощённый процесс, а не «вещь в голове» [1]. Моя гипотеза - это прямое развитие идей Варелы в конкретную педагогическую программу. Одиннадцать ментальных механизмов КПКЛ [5] - это и есть тот самый инструментарий «от первого лица», разработанный для решения конкретной

задачи - задачи преодоления «разрыва в объяснении» между нейронами и переживанием. И это - задача педагогики, понимаемой как стратегия эволюции вида [6].

Связь с общей архитектурой серии

Эта статья - о том, как изучать сознание «изнутри». Варела показывает, что нейронаука «от третьего лица» принципиально слепа к субъективному опыту, и предлагает нейрофеноменологию - метод, соединяющий строгую интроспекцию с объективными измерениями. Для моей модели это имеет прямое значение: ММ-3 (эмоциональный интеллект) и ММ-5 (сократовский диалог) - это не «мягкие навыки», а методологические инструменты, без которых невозможен доступ к первой перспективе. В статье 1 я показал, что трудная проблема - это парадигмальная проблема, требующая не просто данных, а когнитивного акта переосмысления. Варела объясняет, почему этот акт невозможен без доступа к опыту: потому что объект объяснения (квалиа) не дан исследователю как данные. В статье 2 (Макгинн) я показал, что человек «когнитивно закрыт» для решения этой проблемы. Варела показывает, что эта «закрытость» не является абсолютной: она может быть преодолена через тренировку интроспекции - то есть через педагогику. Что уточняется в этой статье: понятие «строгой интроспекции» связывается с понятием «ментального механизма» (статья 5). ММ-3 - это не «способность понимать эмоции» в банальном смысле; это способность работать с опытом как с данными - то, что Варела называл «строгой интроспекцией». ММ-5 - это не «умение задавать вопросы»; это способность удерживать напряжение между перспективами - то, что Варела называл «нейрофеноменологическим методом».

Ссылки на первоисточники

1. Varela F.J., Thompson E., Rosch E. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. - Cambridge, MA: MIT Press, 1996.
2. Varela F.J. Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem // Journal of Consciousness Studies. - 1996. - Vol. 3, No. 4. - P. 330-349.
3. Varela F.J., Shear J. (Eds.). The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness. - Thorverton: Imprint Academic, 1999.
4. Chalmers D.J. Facing up to the problem of consciousness // Journal of Consciousness Studies. - 1995. - Vol. 2, No. 3. - P. 200-219.
5. Клеймёнов А. Основные ментальные механизмы: структура коммуникативно-познавательного каркаса личности // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 1. - Ст. 5. https://fractal-academy.ru/articles/article-1-5/
6. Клеймёнов А. Эпистемологическая рекурсия в когнитивной науке: ментальные механизмы как инструмент преодоления «трудной проблемы» сознания // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 3. - Ст. 1. https://fractal-academy.ru/articles/article-3-1/
7. Friston K. The free-energy principle: a unified brain theory? // Nature Reviews Neuroscience. - 2010. - Vol. 11, No. 2. - P. 127-138.

Конфликт интересов
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов, связанного с публикацией данной статьи.
Финансирование
Исследование выполнено без внешнего финансирования.
Заявление о доступности данных
Данные, обсуждаемые в статье, содержатся в тексте публикации. Дополнительные материалы можно запросить у автора.
Вклад автора
Александр Клеймёнов - концепция, исследование, написание текста, финальная правка.

Отказ от ответственности

Мнения, точки зрения и данные, содержащиеся в публикациях Fractal Academy, принадлежат исключительно автору(ам) и не обязательно отражают позицию издателя или редакции. Fractal Academy и редакция не несут ответственности за любой ущерб, возникший в результате использования идей, методов, инструкций или материалов, упомянутых в публикациях.
Ответственность за соблюдение авторских прав, точность цитирования и достоверность фактов лежит на авторе(ах) публикации.