

БИОХАКИНГ ЭМОЦИЙ



Как с помощью нейронауки
научиться радоваться, а не переживать



ГАГАРИН Ю.И.

Юрий Гагарин

Биохакинг эмоций: Как с помощью нейронауки научиться радоваться, а не переживать

*<https://litres.ru/74018246>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Каждый день миллионы людей просыпаются с тяжестью в груди. Они привыкли считать, что переживать – нормально. Но нейронаука говорит иное: большинство наших тревог – ложная сигнализация древнего механизма выживания. Эта книга – пошаговый биохакинг вашего мозга. Без воды и обещаний вечного счастья.

Вы узнаете, почему пессимизм полезен для выживания, но мешает жить сейчас. Как работает миндалевидное тело – ваш внутренний сторож, и как отключить его ложную тревогу. Почему кортизол разрушает память и сон, и как снизить его без лекарств. Откуда берутся обиды, стыд и вина в нейронах и как стереть эти отпечатки.

Отдельные главы посвящены главным веществам радости: дофамину – как получать удовольствие от процесса, а не

от результата; серотонину – почему ваш кишечник управляет настроением; окситоцину – как включить чувство безопасности без объятий.

Издательство ЛитРес не несет ответственности за информацию в данной книге. Имеются противопоказания. Рекомендуется консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Часть I. Анатомия несчастья: почему мозг выбирает тревогу	11
Глава 1. Эволюционный баг: почему пессимизм выгоднее оптимизма с точки зрения выживания	12
Глава 2. Негативный автопилот: как миндалевидное тело угоняет вашу психику за двести миллисекунд	16
Глава 3. Долговая яма кортизола: химия хронического стресса и воспаление мозга	20
Глава 4. Карта эмоций: где в нейронах прячутся обида, стыд и вина	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Юрий Гагарин

Биохакинг эмоций: Как с помощью нейронауки научиться радоваться, а не переживать

Предисловие

Вы держите в руках книгу, которая могла бы спасти меня от нескольких лет ненужных страданий. Лет десять назад я жил с чувством, что моя голова работает против меня. Любая мелкая неудача разрасталась в катастрофу. Радость казалась гостем, который заходит редко и ненадолго. Я перепробовал много способов: читал умные книги, ходил к разным советчикам, менял образ жизни. Но настоящее облегчение пришло только тогда, когда я начал понимать, как устроен мой мозг.

Оказалось, что наше переживание не возникает из пустоты. У него есть телесная основа. Есть вещества, которые

управляют нашим настроением. Есть привычные пути, по которым бегут мысли. И эти пути можно изменить. Не нужно ждать чуда или счастливого случая. Достаточно узнать несколько простых правил работы собственного тела.

Эта книга не про волшебные таблетки и не про отказ от чувств. Она про то, как перестать быть заложником тревожных мыслей и научиться сознательно включать состояние радости. Я написал её для тех, кто устал переживать по любому поводу и хочет наконец взять управление своими эмоциями в свои руки.

Введение

Зачем нужна эта книга

Каждый день миллионы людей просыпаются с тяжестью в груди. Они ещё не открыли глаза, а тревога уже здесь. Что сказал вчера начальник? Не заболел ли ребёнок? Почему так быстро бежит время и так мало успеваешь? Мы привыкли считать, что переживать — это нормально. Что беспокойство помогает быть осторожным. Что грусть — признак глубины.

Но нейронаука говорит другое. Большая часть наших переживаний не приносит никакой пользы. Это просто шум. Ошибочные сигналы древней системы, которая когда-то помогала нашим предкам не быть съеденными хищником. Сегодня хищников нет, а механизм остался. И он включается по любому поводу: не тот лайк в сети, не та фраза в разговоре, не та мысль о себе.

Что такое биохакинг эмоций

Слово «биохакинг» звучит чужеродно, но смысл его прост. Это настройка своего тела и своего мозга так, чтобы они служили вам, а не мешали. Эмоциональный биохакинг

— это умение видеть свои чувства не как таинственную силу, а как работу определённых нейронных цепочек и телесных веществ. И умение эту работу менять.

Представьте, что ваше переживание — это комната, в которой тускло горит лампочка. Вы можете сидеть и жаловаться на темноту. А можете подставить стул и заменить лампочку. Книга научит вас находить те самые лампочки и менять их быстро и без лишних страданий.

Для кого эта книга

Книга написана для обычного человека, который не изучал медицину и не держал в руках скальпель. Вам не нужно запоминать сложные названия отделов мозга. Достаточно желания понять себя и готовности пробовать простые действия.

Особенно эта книга пригодится вам, если:

вы часто прокручиваете в голове один и тот же тревожный разговор;

вы замечаете, что радоваться стало трудно, а переживать — легко;

вы пробовали советы из интернета, но они не работали;

вы устали от советов «не думай о плохом» и «будь позитивнее»;

вы хотите не просто временного облегчения, а устойчивого спокойствия.

Как устроена книга

Мы пойдём от простого к сложному. Сначала разберём, почему мозг любит переживать и бояться. Это не ваша вина, это устройство мозга. Потом научимся отключать ложную тревогу. Потом — настраивать химию радости: как повысить уровень хороших веществ без лекарств. Затем — управлять сном, питанием, движением так, чтобы они поддерживали хорошее настроение. В конце — закреплять новые привычки, чтобы однажды вы проснулись и поняли: сегодня утро началось с радостью и без тяжести в груди.

Каждая глава содержит понятное объяснение и чёткие шаги. Не нужно читать всё подряд. Можете сразу идти к тем главам, где описана ваша самая большая проблема: паника, уныние, раздражение, навязчивые мысли.

О чём эта книга не расскажет

Эта книга не заменит врача. Если вы чувствуете, что ваше состояние вышло из-под контроля, если мысли о смерти или полное безразличие ко всему длятся неделями — не стесняйтесь обращаться к врачу или психологу. Биохакинг — это про настройку здорового тела и здорового мозга. Он не про лечение тяжёлых болезней.

Также эта книга не обещает вам вечного счастья. Радость — это не постоянный фон. Это волна, которая приходит и уходит. Но можно сделать так, чтобы эти волны приходили чаще, были сильнее, а волны переживаний — короче и слабее.

Первые шаги

Прежде чем читать дальше, сделайте одну простую вещь. Возьмите ручку и напишите на первой странице: «Мой мозг не враг мне. Он просто плохо настроен. И это можно исправить». Прочитайте эту надпись вслух. Поверьте в неё хотя бы на время чтения книги.

А теперь переверните страницу. Начнём настраивать ваш мозг на радость.

Часть I. Анатомия несчастья: почему мозг выбирает тревогу

Глава 1. Эволюционный баг: почему пессимизм выгоднее оптимизма с точки зрения выживания

Представьте двух древних людей. Один из них видит кусты и думает: «Там, наверное, ягоды. Пойду посмотрю». Второй видит те же кусты и думает: «Там может быть хищник. Лучше обойду стороной». Кто из них выживет? Скорее всего, второй. Пессимист. Тот, кто перестраховался. Тот, кто испугался и убежал.

Первый, оптимист, может однажды нарваться на зверя и не вернуться в пещеру. Его гены не передадутся дальше. А гены осторожного пессимиста передадутся. И так сотни тысяч лет. Мы все – потомки тех, кто вовремя испугался.

Это называется негативным уклоном. Мозг устроен так, что плохие события запоминаются лучше хороших. Один стыдный случай из школы вы помните до сих пор, а десять хороших отметок забыли. Потому что для выживания важнее помнить опасность, чем удовольствие.

Вот цифра, которую вы должны запомнить. Мозг обрабатывает угрозу в двести миллисекунд. Это быстрее, чем вы моргнёте. Хорошее же, приятное он замечает намного медленнее и неохотнее. Ваш мозг не пытается сделать вас счастливым. Он пытается сделать вас живым. И для этого он держит «руку» на тревоге.

Теперь перенесём это в сегодняшний день. Хищников в городе нет. Ваш начальник не съест вас за ошибку в отчёте. Сосед не убьёт копьём за то, что вы громко включили музыку. Но древний механизм остался на месте. И он срабатывает на всё: на строгий взгляд, на молчание в ответ на ваше сообщение, на задержку зарплаты, на замечание в транспорте.

Ваше тело не отличает реальную угрозу от словесной. Для него грубое слово – это тот же хищник. Выделяется кортизол. Учащается дыхание. Мышцы напрягаются. Вы готовы бежать или бить. Но бежать некуда, бить некого. Вещества остаются в крови. И вы ходите с этим остатком несколько часов или дней.

Так рождается переживание. Вы не выбираете его. Его выбирала эволюция за вас миллионы лет. Хорошая новость в том, что мозг умеет учиться. Тот самый страх, который был нашим сторожем, сегодня стал ложной сигнализацией. И эту

сигнализацию можно перенастроить.

Самое важное из главы для запоминания:

Пессимизм и тревога – не ваша вина и не ваша слабость. Это наследство от предков, которое помогло им выжить. Но теперь это наследство мешает вам жить. Первый шаг к радости – перестать винить себя за переживания и начать видеть в них просто устаревшую программу.

Упражнение для закрепления

В течение сегодняшнего дня каждый раз, когда вы заметите, что начинаете переживать, скажите себе мысленно или шёпотом: «Это не я. Это мой древний мозг увидел хищника. Но хищника нет». Не пытайтесь сразу успокоиться. Просто назовите причину. Одно это снижает силу переживания наполовину.

Проверьте себя. Вспомните три случая за последнюю неделю, когда вы переживали из-за мелочи. Напишите их на листе. И рядом напишите: «Какой хищник мне тогда почудился?» Ответы вроде «начальник рассердится» или «меня не так поймут» – это и есть хищники.

Теперь переходим к следующей главе. Там мы разберём,

как именно тревога захватывает ваше тело за доли секунды
и можно ли этот процесс остановить.

Глава 2. Негативный автопилот: как миндалевидное тело угоняет вашу психику за двести миллисекунд

В глубине вашего мозга, чуть выше ушного прохода, с каждой стороны сидит маленький участок размером с миндальный орех. Учёные так его и называли – миндалевидное тело. Это ваш личный сторож. Он не спит никогда. Он постоянно сканирует мир вокруг: опасно или не опасно.

Когда он решает, что опасно, он даёт команду телу. Сердце бьётся чаще. Кровь отливает от живота к мышцам. Зрачки расширяются. В кровь выбрасывается кортизол и адреналин. Всё это за двести миллисекунд. Вы даже не успели понять, что случилось, а ваше тело уже готово к бою или к бегству.

Проблема в том, что миндалевидное тело глуповато. Оно не умеет различать лжеопасность. Ему всё равно, настоящий ли хищник прыгает из кустов или просто незнакомый человек сделал резкое движение. Реакция одна. Оно не слушает доводы разума. Вы можете сто раз сказать себе: «Это просто

экзамен, это не смертельно». А миндалевидное тело отвечает: «Не знаю, не знаю. Давай-ка я лучше выпущу побольше кортизола на всякий случай».

Этот процесс называется «угон миндалевидного тела». Ваша кора головного мозга – та часть, которая отвечает за логику и волю – в этот момент просто отключается. Кровь уходит из неё. Вы перестаёте соображать. Говорите глупости. Не можете найти нужные слова. Забываете, что хотели сказать. Это не потому, что вы глупый. Это потому, что ваш мозг решил, что сейчас не до размышлений, сейчас надо спастись.

Вот почему в ссоре вы потом думаете: «Зачем я это сказал? Почему не промолчал?» Потому что в момент ссоры ваша логическая часть спала, а управлял всем миндалевидный сторож.

Теперь важный вопрос: можно ли это остановить? Да. Можно. Но не в момент угона. Нельзя успокоиться по команде, когда тело уже вскипело. Нельзя сказать себе «возьми себя в руки», когда кровь отлила от головы. Это всё равно что пытаться думать логически во время землетрясения.

Что же делать? Нужно научиться ловить момент до угона. Или сразу после него. Миндалевидное тело работает быст-

ро, но коротко. Его вспышка длится около девяноста секунд. Это самое важное число в этой главе. Девяносто секунд.

Через девяносто секунд после того, как миндалевидное тело включило тревогу, химический выброс заканчивается. Если вы не подливаете масла в огонь новыми тревожными мыслями, тело начинает успокаиваться само. Девяносто секунд чистого переживания – это физиологический предел.

Всё, что длится дольше, вы доделали сами своими мыслями. Вы начали думать: «А что, если всё ещё хуже? А как он посмотрел? А что обо мне подумают?» Каждая такая мысль даёт новый выброс кортизола. И так по кругу.

Значит, наша задача – научиться не подливать масла. Перетерпеть эти девяносто секунд. Не включать голову. Не думать. Просто дышать и ждать. А через полторы минуты к вам вернётся способность соображать. И тогда можно будет думать, как поступить по-настоящему разумно.

Упражнение «Девяносто секунд»

В следующий раз, когда вы почувствуете, что злитесь, боитесь или сильно переживаете, включите секундомер на телефоне или просто смотрите на часы. Скажите себе: «Я ничего не буду решать ближайшие полторы минуты. Я просто

пережду». Дышите медленно: вдох на четыре счёта, выдох на шесть. Смотрите на любую неподвижную точку. Не думайте. Через девяносто секунд вы почувствуете, что жар спал. Теперь вы снова можете размышлять.

Повторите это упражнение десять раз в разных ситуациях. К одиннадцатому разу ваше тело начнёт верить, что опасность не вечна, что девяносто секунд – это терпимо. Вы перестанете бояться собственного страха. А когда страх уходит, миндалевидное тело успокаивается быстрее.

Запомните главное: вы не можете управлять тем, что миндалевидное тело включается. Но вы можете управлять тем, что происходит после его включения. Не кормите тревогу мыслями. Дайте ей умереть самой через полторы минуты.

Теперь вы знаете, как работает внутренний сторож. Дальше мы разберёмся с тем, что этот сторож производит – с гормоном переживания кортизолом. И узнаем, почему хроническая тревога разрушает мозг и как этого избежать.

Глава 3. Долговая яма кортизола: химия хронического стресса и воспаление мозга

Вы уже знаете, что миндалевидное тело выбрасывает в кровь кортизол. Это не яд. Это нормальное вещество, которое помогает мобилизоваться. Небольшой кортизол по утрам помогает проснуться. Умеренный кортизол во время важного дела помогает собраться. Проблема не в самом кортизоле, а в том, что его становится слишком много и слишком часто.

Представьте, что ваш организм – это дом, а кортизол – это отопление. В холодный день включить обогреватель на полную мощность – правильно. Но если обогреватель работает на максимуме круглые сутки, в доме становится невыносимо душно, воздух пересушен, вещи портятся, и в конце концов проводка плавится. То же самое с кортизолом. Он нужен всплесками, а не постоянно.

Хронически высокий кортизол – это долговая яма. Вы платите своим здоровьем за то, что ваш мозг слишком долго живёт в режиме тревоги. Каждый день с высоким кортизо-

лом – как маленький заём у будущего спокойствия. А потом приходит расплата.

Что именно делает с вами высокий кортизол, если он держится неделями и месяцами?

Первое. Он убивает новые нервные клетки в отделе памяти – в гиппокампе. Вы начинаете хуже запоминать. Всё чаще забываете, куда положили ключи, что хотели сказать, зачем вошли в комнату. Это не старение. Это кортизол съедает ваш гиппокамп.

Второе. Он переключает тело в режим накопления жира. При высоком кортизоле вы хотите сладкого и жирного. Жир откладывается в основном на животе. И этот жир сам начинает выделять вещества, которые вызывают воспаление. Чем больше живот, тем больше воспаления. Чем больше воспаления, тем хуже настроение. Получается замкнутый круг.

Третье. Он снижает работу передней части мозга – префронтальной коры. Вы становитесь импульсивным. Трудно удержаться от резкого слова. Трудно заставить себя делать дела. Трудно продумывать шаги вперёд. Вам кажется, что характер испортился. Нет, это просто ваш кортизол на высоких значениях.

Четвёртое. Он сбивает сон. Кортизол и мелатонин – враги. Мелатонин отвечает за засыпание. Кортизол – за бодрствование. Если кортизол высок вечером, мелатонин не может пробиться. Вы ложитесь в постель, а тело думает, что сейчас полдень и надо быть начеку. Ворочаетесь. Просыпаетесь среди ночи. Утром встаёте разбитым.

Пятое. Он снижает чувствительность к дофамину и серотонину. Те самые вещества радости перестают действовать. Еда не радует. Любимое дело не затягивает. Общение не греет. Всё становится серым. Это не депрессия в клиническом смысле, но очень похожее состояние – истощение системы удовольствия.

Как узнать, что у вас уже долговая яма кортизола? Вот признаки. Вы просыпаетесь уставшим. Вам трудно начинать дела. Вы часто болеете простудой. У вас плохая память. Вы едите без чувства голода, особенно сладкое. Вы злитесь по мелочам и потом жалеете. Вы чувствуете тяжесть в груди без причины. Если узнали себя хотя бы в трёх пунктах, ваш кортизол завышен.

Что делать? Первое и самое важное – перестать стыдиться своего состояния. Вы не ленивый и не безвольный. Вы просто жили в режиме тревоги слишком долго, и тело износилось. Выход есть. И он начинается не с волшебной таблетки,

а с того, что вы перестаёте добавлять себе новые поводы для тревоги.

Упражнение «Ревизия тревог»

Возьмите лист бумаги и напишите всё, из-за чего вы переживаете в обычный день. Будильник не зазвенел. Опозываю. Начальник будет недоволен. Не успею отправить письмо. Забыл позвонить матери. Плохо выгляжу. Что подумают соседи. И так далее до мелочей. Потом перечитайте список и спросите себя: что из этого действительно угрожает моей жизни? Ничего? Правильно. Теперь спросите: на что из этого я могу повлиять прямо сейчас? Остальное просто забудьте.

Главное правило снижения кортизола: тревога имеет смысл только если она ведёт к действию. Если вы переживаете из-за экзамена и учите билеты – это полезная тревога. Если вы переживаете из-за того же экзамена, лёжа на диване, – это вредная тревога, которая гонит кортизол впустую. Разрешите себе не переживать о том, что вы не можете изменить. Это не безответственность. Это экономия вашего мозга.

В следующей главе мы разберём, как устроены настройки вашего мозга от природы и можно ли их поменять. И узнаем, почему обида и стыд живут в теле дольше, чем в мыслях.

Глава 4. Карта эмоций: где в нейронах прячутся обида, стыд и вина

Вы когда-нибудь замечали, что тело помнит то, что голова уже забыла? Проходит год, два, десять лет. Вы думаете, что давно простили обидчика или забыли тот стыдный случай. Но вдруг какой-то случайный запах, звук или слово – и тело сжимается. Сердце ёкает. Живот подтягивается. Плечи поднимаются к ушам. Это не ваше воображение. Это ваши нейроны хранят эмоцию в виде телесного отпечатка.

Мозг не хранит обиды как кино. Он хранит их как связи между событиями, чувствами и телесными ощущениями. Когда что-то пошло не так, мозг запоминает не только само событие, но и состояние вашего тела в тот момент: как вы дышали, как были напряжены мышцы, какой вкус был во рту. Позже, когда похожее состояние возникает по другой причине, мозг говорит: «О, я это уже знаю. Это опасность». И вы чувствуете обиду или стыд без видимой причины.

Где именно живут эти отпечатки? Учёные выделяют несколько главных отделов. Миндалевидное тело, о кото-

ром мы говорили, хранит страх и ярость. Островковая доля – внутреннее ощущение тела – хранит стыд и отвращение. Поясная извилина хранит застревание на обидах и чувство несправедливости. А базальные ганглии хранят привычные способы переживать: если вы привыкли тревожиться, они будут держать вас в этом состоянии как на наезженной колее.

Возьмём обиду. Что такое обида с точки зрения нейронов? Это когда ваша поясная извилина не может отпустить ситуацию. Вы сотни раз прокручиваете в голове: «Почему он так сказал? Почему она так сделала?» Каждый раз, когда вы прокручиваете, вы заново активируете ту же цепочку. Нейроны, которые работают вместе, связываются друг с другом всё крепче. Обида становится нейронной привычкой. Вам уже не нужно вспоминать событие. Обида живёт сама по себе как постоянно включённая программа.

Стыд устроен иначе. Он записан в теле. Ощущение, что вы маленький, ничтожный, что на вас смотрят и осуждают. Это чувство рождается в островковой доле, которая отвечает за восприятие внутреннего состояния тела. Стыд – это буквально чувство сжатия, жара или холода внутри. Пока вы не снимете это телесное ощущение, стыд будет возвращаться. Бесплезно говорить себе «я хороший», если тело продолжает сжиматься.

Вина – третья эмоция. Она живёт в предлобной коре и поясной извилине одновременно. Вина – это понимание, что вы сделали не так, плюс чувство, что нужно исправить. Пока вы не исправите или не примете решение, что исправить нельзя, вина будет висеть и расходовать вашу энергию. Хроническая вина – самая дорогая эмоция. Она не даёт спать, мешает радоваться, заставляет переплачивать за услуги и терпеть ненужное.

Самое важное, что нужно понять. Эти эмоции не враги. Они были нужны, чтобы мы жили в племени: обида защищала от несправедливости, стыд помогал не нарушать правила, вина подталкивала исправлять ошибки. Проблема в том, что сегодня мы обижаемся на случайных людей, стыдимся того, что неважно, и виним себя за то, что не в нашей власти.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.