

18+

Анна Дёмина

КОЛЕЯ

Почему мозг всегда выбирает старую дорогу, даже если она ведёт в тупик



Анна Дёмина
**Колея. Почему мозг всегда
выбирает старую дорогу,
даже если она ведёт в тупик**

<https://litres.ru/74156093>

ISBN 9785007027472

Аннотация

Почему вы годами ходите одной дорогой, выбираете одинаковых партнёров и терпите нелюбимую работу? Думаете, это судьба?

Нет, просто ваш мозг гениально экономит энергию. Перед вами книга-разоблачение: почему привычка сильнее воли, страх новизны глубже логики, а старая колея кажется безопасной, даже когда ведёт в тупик. И главное — как всё-таки из неё свернуть, не разрушив себя.

Содержание

Часть 1. Анатомия колеи: как мозг прокладывает маршруты	5
Глава 1. Почему мы идём на работу одной дорогой?	5
Глава 2. Нейроны, которые дружат: как рождается привычка	9
Глава 3. Ленивый мозг — счастливый мозг. Принцип наименьшего усилия	13
Глава 4. Дофаминовая ловушка: почему предсказуемое удовольствие слаще сюрприза	17
Часть 2. Социальные и психологические тропы: почему мы наступаем на одни и те же грабли	20
Глава 5. Сценарий с детства: как родители протоптали наши первые тропы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Колея

**Почему мозг всегда
выбирает старую дорогу,
даже если она ведёт в тупик**

Анна Дёмина

© Анна Дёмина, 2026

ISBN 978-5-0070-2747-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Анатомия колеи: как мозг прокладывает маршруты

Глава 1. Почему мы идём на работу одной дорогой?

Представьте себе утро, когда первые лучи солнца робко пробиваются сквозь сонную дымку. Человек выходит из подъезда, на мгновение шурится от яркого света и, словно ведомый невидимой рукой, сворачивает налево. Он проходит мимо мусорных баков, обходит трещину в асфальте, которую заделали ещё два года назад, но ноги всё помнят. И вот он уже на автомате пересекает двор, двигаясь точно по диагонали.

У метро он покупает кофе в ларьке с нарисованным зелёным драконом — не потому, что кофе там особенно вкусный, а просто потому, что этот ларёк стоит прямо по курсу. Справа, словно вынырнув из-под земли, открылся новый киоск с крафтовым зерном и круассанами, но человек замечает его лишь боковым зрением. Мысль о том, чтобы сменить привычный маршрут, даже не успевает сформироваться в его сознании.

Вам это знакомо?

Поразительно, но каждый вечер наш герой возвращается домой одним и тем же путём. Среда, пятница, через месяц, через год — его траектория неизменно напоминает идеально вычерченную линию, словно невидимый резиновый жгут неумолимо притягивает его к одним и тем же координатам. Можно, конечно, списать всё на силу привычки и на этом закрыть тему. Но за этой кажущейся простотой скрывается удивительный механизм, который миллионы лет оттачивался в процессе эволюции ради одной-единственной цели — бережно экономить наше драгоценное топливо.

Мозг — это поразительно прожорливый орган. Составляя всего два процента от веса тела, он потребляет около двадцати процентов всей получаемой энергии. В мире, где наши предки никогда не знали, когда случится следующая трапеза, такое расточительство могло привести к гибели. Эволюция нашла изящный выход: любые повторяющиеся действия нужно превращать в автоматизмы, освобождая драгоценный ресурс коры больших полушарий для чего-нибудь более важного — например, для высматривания саблезубого тигра. Этот феномен нейробиологи называют «когнитивной экономией».

Внутри нашего мозга есть скромный, но чрезвычайно трудолюбивый отдел — базальные ганглии. Это скопление нервных узлов, спрятанное глубоко под извилинами коры, работает как внутренний автопилот. Представьте себе штурмана, который прокладывает маршрут в густом лесу. Первый раз

вы идёте медленно, спотыкаясь о корни и раздвигая ветки. Второй раз — уже чуть быстрее. На сотый — вы пробегаете эту тропу, даже не глядя под ноги, потому что штурман запомнил каждый поворот и передал управление мышцам. Базальные ганглии делают ровно то же самое: они выхватывают из потока сознания повторяющиеся цепочки действий — «встать, надеть тапочки, включить чайник» — и упаковывают их в плотные свёртки, которые запускаются одним щелчком.

Чем чаще мы ходим мимо мусорных баков к ларьку с драконом, тем меньше энергии тратится на принятие решений. Сознание в этом процессе начинает просто мешать. Оно слишком медленное, слишком рефлексизирующее. Вспомните, как вы пытались задуматься о движениях пальцев, когда завязывали шнурки, и вдруг шнурки перестали завязываться. Осознанность сломала автоматизм.

Как пишет **Даниэль Канеман** в книге «**Думай медленно... решай быстро**», **внутри нас сосуществуют две системы**. Система 1 — быстрая, интуитивная, работающая на автопилоте. Именно она ведёт нас привычным утренним маршрутом, пока мы думаем о предстоящем совещании или о том, что забыли полить фикус. Система 2 — медленная, ленивая и требующая колоссальных усилий. Она включается, когда мы решаем сложное уравнение или пытаемся найти дорогу в незнакомом районе без навигатора. Проблема в том, что Система 2 — страшная неженка. Она избегает рабо-

ты при любой возможности, с радостью уступая место своей быстрой и экономной напарнице.

Вот почему вид новой кофейни справа вызывает лёгкий дискомфорт. Это не интерес, а скорее сбой матрицы, помеха. Чтобы свернуть к незнакомой витрине, Системе 2 придётся проснуться, оценить вывеску, принять волевое решение, а затем ещё и пережить лёгкий стресс от того, что круассан может оказаться невкусным. Старая дорога приятна своей тотальной предсказуемостью. С точки зрения калорий, эта предсказуемость — лучшая сделка в истории.

Так и получается, что каждый день мы голосуем ногами за самую протоптанную тропу. Не из-за любви к ней, а потому что наш внутренний штурман слишком дорожит бензином. Ирония тут в том, что мы даже не замечаем, как делаем этот выбор. Он происходит ещё до того, как мы вообще успели что-либо выбрать. Мы просто идём налево, обходим трещину и тянемся за стаканчиком с логотипом дракона, свято веря, что это наше собственное, взрослое и взвешенное решение. Но так ли это на самом деле? Или это базальные ганглии играют нами, как марионетками, просто чтобы мы зря не расходовали глюкозу?

Глава 2. Нейроны, которые дружат: как рождается привычка

Представьте себе пианиста, сидящего за величественным роялем. Он пытается разучить сложный пассаж, который кажется непостижимым. В первый день его пальцы — это неуклюжие деревянные палочки, которые с трудом справляются с задачей. Каждый звук даётся с боем, а лоб покрывается испариной от напряжения.

Проходит месяц, и происходит удивительное превращение. Те же самые пальцы порхают по клавишам, словно невесомые пёрышки. Музыкант в этот момент может думать о вчерашнем ужине или смотреть в окно на дождь, а мелодия льётся сама, словно кто-то включил запись. Что же произошло за эти тридцать дней внутри черепной коробки?

Там, в крошечной тьме, нейроны научились дружить. Процесс, который превращает корявые попытки в плавный автоматизм, называется **миелинизацией**. Чтобы понять, как он работает, вообразите оголённый электрический провод, по которому бежит сигнал. Если рядом окажется другой такой же провод, часть искр уйдёт в пустоту, сигнал рассеется, а команда «нажать на клавишу до» дойдёт с опозданием и треском. Именно это и происходит в мозге новичка: электрический импульс скачет по нейронам неторопливо и хаотично.

Но у нашего организма есть свои инженеры — **глиальные клетки**. Когда мы раз за разом повторяем одно и то же действие, они начинают заботливо оборачивать длинные отростки нейронов, аксоны, слоями особого вещества — **миелина**. Он работает как изолента высшего качества: укутывает нервное волокно, не даёт сигналу рассеиваться и ускоряет его проведение в десятки, а то и в сотни раз. Чем чаще мы проходим по одному и тому же маршруту мысли или движения, тем толще становится миелиновая оболочка и тем быстрее летит импульс.

Эта метаморфоза поразительно напоминает тропинку в лесу. Сначала охотник едва продирается сквозь густую траву, путаясь в стеблях и спотыкаясь о скрытые корни. На следующий день он идёт по своим же примятым следам — чуть легче. Через месяц трава исчезает, земля утрамбовывается, и вот уже широкая дорога сама ведёт путника к цели, позволяя не смотреть под ноги. Наш мозг — это тот самый лес, а миелин — почва, которую мы утаптываем каждым своим повторением.

Как пишет **Норман Дойдж** в книге «**The Brain that Changes Itself**», нейропластичность — это не красивая метафора, а суровая биологическая реальность. Дойдж описывает случаи, когда после инсульта у пациентов отказывала рука или пропадала речь. Казалось бы, нейроны погибли, дорога разрушена навсегда. Но упорным, ежедневным повторением движений или слов врачи заставляли здоровые участки

мозга брать на себя функции пострадавших соседей. Мозг в буквальном смысле прокладывал новую колею взамен рухнувшего моста, а миелин закреплял успех. Это открытие перевернуло представление о том, что наш мозг — застывшая глыба.

В этом чуде кроется и коварная ирония. Нейроны не различают «хорошо» и «плохо». Им всё равно, учите ли вы сонату Шопена или сидите перед телевизором с банкой пива и пакетом чипсов. Повторяете вечерний ритуал: упасть на диван, включить новости, раздражаться на политиков? Отлично, миелиновая изоленга становится толще, колея углубляется. Прокручиваете в голове одну и ту же тревожную мысль: «Меня никто не любит», «Я ни на что не гожусь»? Прекрасно, вы только что утрамбовали скоростную магистраль к депрессии.

Нейробиологи любят повторять мантру, которую сформулировал канадский психолог **Дональд Хебб** ещё в середине прошлого века: «Нейроны, которые вместе активируются, соединяются». Эта фраза объясняет всё. Привычка — это не блажь, не слабость характера и не дурное воспитание. Это физическая конструкция, построенная из белка и жиров. Старая колея потому и держит нас так крепко, что она не просто вытоптана — она старательно изолирована и ускорена миелином.

Вот почему утренний маршрут на работу кажется единственно возможным, а разученная мелодия играет сама. Мы

просто скользим по идеально гладким нейронным рельсам, даже не замечая, сколько слоёв изоляции на них накручено.

Глава 3. Ленивый мозг — счастливый мозг. Принцип наименьшего усилия

Давайте говорить откровенно: знакомы ли вам эти внутренние торги, которые порой напоминают бесконечный диалог между желанием и ленью? «Надо бы записаться в спортзал, но на улице льёт как из ведра, да и кроссовки куда-то запропастились, словно их и не было». «Хорошо бы почитать серьёзную книгу, но веки тяжелеют, а в телефоне как раз вышел новый сезон сериала про весёлых полицейских». Проходит час, другой, вечер незаметно ускользает. Человек лежит на диване, укутавшись в тёплый плед, и наблюдает, как на экране ловкие полицейские мастерски расставляют сети для преступников. Спортзал и серьёзная книга, забытые и невостребованные, тихо и укоризненно пылятся в дальних уголках сознания.

Не спешите клеймить себя безвольным лентяем. В этот момент вы просто вели себя как отлаженный биологический механизм, работающий с безупречной точностью. Мозг выбрал самый экономичный, с точки зрения энергозатрат, вариант существования. И с его, эволюционной, точки зрения он абсолютно прав.

Нашим далёким предкам жилось совсем не до развлечений и сериалов. Каждая лишняя калория была на вес золота, точнее, на вес выживания. Поиск пищи сам по себе требо-

вал колоссальных затрат энергии. Охота на мамонта — изнурительное и рискованное мероприятие. Долгий переход в поисках ягод — постоянный риск остаться с пустым желудком. В таких суровых условиях эволюция безжалостно отсеивала расточительных особей. Преимущество получали те, чей мозг научился гениально экономить: меньше двигаться без повода, реже напрягать извилины, использовать любые знакомые шаблоны, лишь бы не сжигать драгоценное топливо на раздумья. Мы — потомки чемпионов по энергосбережению, унаследовавшие этот механизм выживания.

Мамонтов давно не существует, а калории продаются на каждом углу в ярких упаковках, но программа, вшитая в подкорку, осталась неизменной. Она всё так же исправно требует: «Не дёргайся. Не трать. Лежи». Этот принцип наименьшего усилия управляет нами куда жёстче, чем принято считать.

Даниэль Канеман в книге «**Думай медленно... решай быстро**» разбирает этот механизм до мельчайших деталей. Его Система 1 работает на автомате, сжигая минимум глюкозы. Именно она ведёт нас знакомым маршрутом, именно она подсовывает простой ответ на сложный вопрос. Система 2, ответственная за логику и сознательный контроль, включается с жутким скрипом. Она прожорлива, капризна и быстро устаёт. Стоит нам оказаться в ситуации выбора — особенно между знакомым и новым, — как Система 1 услужливо подсовывает готовый шаблон, а Система 2, зевнув, с ним согла-

шается, чтобы не тратить силы.

И вот тут кроется зловещий поворот. Мозг не просто ленив — он гениально умеет оправдывать свою лень. Он не говорит нам: «Слушай, я просто экономлю глюкозу, давай полежим». Нет, он выстраивает стройную логическую конструкцию. «Кроссовок действительно нет, завтра поищу». «Книга толстая, лучше начну с понедельника». Нам кажется, что мы принимаем взвешенное решение, а на деле мы просто озвучиваем вердикт, который вынесла наша внутренняя бухгалтерия.

Беда в том, что знакомое — не всегда полезное. Знакомый маршрут может вести через сквер, где по вечерам неприятно пахнет. Знакомая еда — вызывать изжогу. Знакомая реакция на критику — разрушать отношения. Но мозг упрямо ведёт нас по протоптанной тропе, потому что она вытоптана до зеркального блеска и не требует ни грамма лишних усилий. Он предпочтёт привычный дискомфорт новому, пугающему, но потенциально прекрасному опыту.

Как заметил однажды кто-то из нейробиологов, наш мозг — это не орган мышления. Это орган предсказания, главная задача которого — минимизировать сюрпризы. А что может быть предсказуемее старой колеи? Плед, сериал, одинаковые вечера, одна и та же дорога на работу. Счастлив ли при этом сам человек — вопрос спорный. Но его мозг абсолютно спокоен, а значит, с чисто биологической точки зрения он счастлив. Вопрос лишь в том, чью сторону в этих торгах занима-

ем мы сами.

Глава 4. Дофаминовая ловушка: почему предсказуемое удовольствие слаще сюрприза

Вечер пятницы. Человек открывает приложение доставки еды и на мгновение замирает, погружаясь в виртуальный мир кулинарных искушений. В городе десятки ресторанов, каждый из которых предлагает свою гастрономическую симфонию: японская кухня с её утончёнными вкусами, вьетнамская с пряным ароматом, узбекский плов, который хвалят в каждом втором чате.

Палец скользит над картинками, словно дирижёрская палочка, на мгновение задерживаясь над новым блюдом с манящим описанием... И привычно жмёт на знакомую пиццу с пепперони. Ту самую, которую наш герой заказывает каждый пятничный вечер последние два года.

Почему? Неужели пицца с пепперони — вершина гастрономического искусства? Вряд ли. Просто в этот момент в мозге происходит маленькое химическое шоу, которое ловко подменяет тягу к новизне предвкушением знакомого.

Принято думать, что дофамин — это молекула удовольствия. Съел вкусное — получил дофаминовый всплеск. Занялся сексом — искупался в нейромедиаторном фейерверке. Эта картинка красива, но безнадёжно устарела. Нейро-

биологи выяснили: дофамин куда хитрее. Он выделяется не столько на саму награду, сколько на её ожидание.

Вольфрам Шульц, один из главных исследователей дофаминовой системы, ещё в девяностых годах провёл элегантный эксперимент на обезьянах. Животным давали каплю сока, но перед этим включали лампочку. Сначала дофаминовые нейроны вспыхивали в момент, когда сок попадал на язык. Но когда обезьяны выучили связь «лампочка — сок», нейроны начали срабатывать уже на свет. Вспышка лампочки запускала каскад: предвкушение, возбуждение, радостное ожидание знакомого вкуса. Сама же капля сока стала вторичной. Если лампочка загоралась, а сока не давали — дофамин резко падал, вызывая нечто вроде разочарования и гнева.

С человеком происходит ровно то же самое. За два года пятничных вечеров мозг прочно связал сигнал — значок приложения на экране смартфона — с грядущим удовольствием. Нейронная тропа утоптана до блеска. Когда палец тянется к знакомой иконке, дофамин уже начал свою работу, сладко щекоча предвкушением. Неудивительно, что выбор падает на пепперони. Мозг буквально получает больше удовольствия от гарантированной награды, чем от рискованного эксперимента с вьетнамским супом.

Как пишет **Роберт Сапольски** в книге «**Биология добра и зла**», дофамин — это топливо для мотивации, а не для счастья. Он заставляет нас хотеть, а не наслаждаться. И хотеть он заставляет именно то, что уже проверено. Новый

ресторан, новое блюдо — это неизвестная переменная. Дофаминовый прогноз здесь даёт сбой. Вдруг невкусно? Вдруг дорого? Вдруг испортится вечер? А пепперони — это сто процентов попадания, химический ритуал, который никогда не подводил.

То же самое происходит с сериалами, которые мы пересматриваем по пятому кругу. С музыкой юности, заезженной до дыр. С выбором одного и того же курорта из года в год. Мы не ищем новизны — мы ищем безошибочно спрогнозированный дофаминовый всплеск. Мы не пробуем — мы подтверждаем.

Это и есть дофаминовая ловушка. Старая колея манит нас не потому, что она объективно хороша, а потому что она предсказуема. Мозг, этот вечный бухгалтер, выбирает не лучший вариант, а самый гарантированный. Пятничная пицца — это не гастрономический выбор. Это инвестиция в спокойствие. Мы покупаем знакомый вкус, чтобы не испытывать тревогу перед неизвестным. И пока дофамин исправно сигнализирует «будет вкусно, как всегда», рука сама тянется к кнопке заказа. А где-то рядом тихо умирает несъеденный вьетнамский суп, который мог бы стать любимым. Но кто же узнает, если мы ни разу не попробовали?

Часть 2. Социальные и психологические тропы: почему мы наступаем на одни и те же грабли

Глава 5. Сценарий с детства: как родители протоптали наши первые тропы

На кухне пахнет горелым маслом. Он и она стоят друг напротив друга, и воздух между ними звенит от напряжения. Сначала — слово. Потом — ответ погромче. Ещё через минуту оба уже кричат, не слыша, что именно говорит другой, а реагируя на тон, на взгляд, на какую-то древнюю несправедливость, всплывшую из глубины. И вдруг, в паузе между двумя выдохами, он замирает. Только что его собственным голосом, с теми же интонациями, с той же злобной дрожью произнесена фраза, которую он поклялся никогда не повторять. «Ты ведёшь себя точь-в-точь как твоя мать», — хочется сказать ему, но он с ужасом понимает, что сам ведёт себя как отец.

Что это было? Бес вселился? Семейное проклятие? Нет, просто сработал сценарий.

В середине прошлого века американский психиатр **Эрик Берн** придумал неудобную и оттого прекрасную теорию. Он заметил, что люди проживают жизнь не как свободные художники, а как старательные актёры, которым кто-то выдал текст задолго до выхода на сцену. Этот текст Берн назвал скриптом, или сценарием. В книге **«Игры, в которые играют люди»** он описал, как ребёнок, словно губка, впитывает модели поведения родителей и выстраивает из них свой личный спектакль, который будет играть десятилетиями.

Ребёнок не выбирает сценарий осознанно. Просто однажды он обнаруживает: когда мама сердится, она хлопает дверью и уходит в другую комнату. Когда папа устал, он молча смотрит телевизор и не отвечает на вопросы. Когда взрослые выясняют отношения, они кричат или, наоборот, замораживают квартиру ледяным молчанием на неделю. Малыш не анализирует, он впитывает. Его нейронная сеть выкладывает первые, самые глубокие тропы: так выглядит любовь, так — конфликт, так — будни. Других образцов у него нет. Даже если родители говорят правильные слова о мире и согласии, их реальные действия, запахи, звуки, вибрации голоса впечатываются в мозг поверх любых нотаций.

Проходят годы. Ребёнок вырастает, съезжает от родителей, читает умные книги, красит стены в своей квартире в другой цвет и думает, что жизнь началась с чистого листа. Но

в первой же серьёзной ссоре его тело помнит всё. Оно дышит так же, как дышал отец. Оно швыряет кружку об пол или замыкается в молчании — точь-в-точь как мама. Губы проносят текст, написанный четверть века назад. Это и есть скрипт.

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.