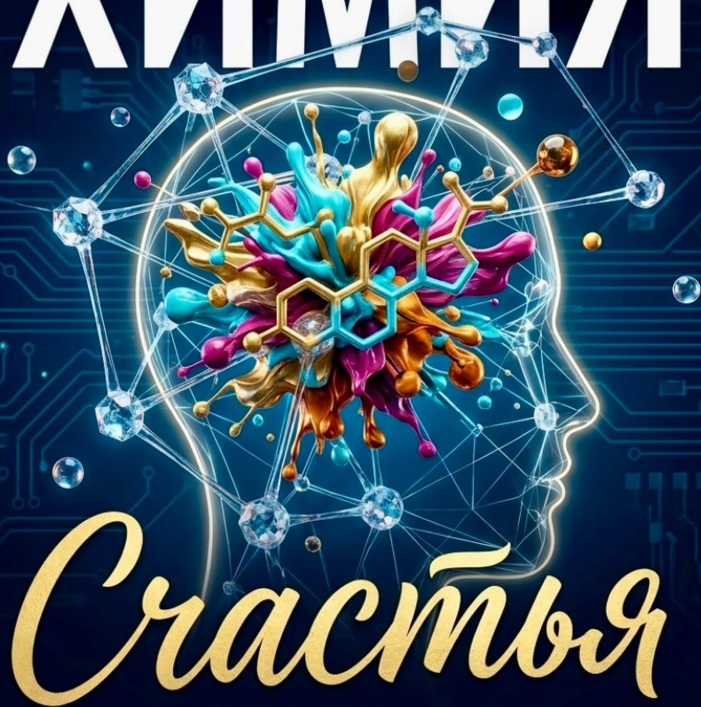


АРТЕМ НОВИКОВ

ХИМИЯ



Счастья

Что **гормоны** делают
с нашим мозгом и как мы
можем ими **управлять**

Артем Новиков

Химия счастья. Что гормоны делают с нашим мозгом и как мы можем ими управлять

<https://litres.ru/74313212>

SelfPub; 2026

Аннотация

Плохое настроение, упадки мотивации и тревожность — это не особенности «слабого характера», а результат работы химического коктейля в вашем мозге. Эта книга переводит сложную медицину на язык повседневной жизни и показывает, как дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины и кортизол управляют нашими решениями.

Из книги вы узнаете:

- Почему предвкушение приятного работает сильнее самого события;
- Как бесконечный скроллинг соцсетей истощает дофаминовый ресурс;
- Почему обычные объятия защищают нервную систему от выгорания.

Автор дает не просто теорию, а прикладной инструментарий: от техник заземления и дыхательных упражнений до создания

персонального «расписания радости». Вы научитесь управлять гормональным балансом и сохранять устойчивость независимо от внешних обстоятельств.

Содержание

Введение. Инструкция, которую вам забыли выдать при рождении	6
Глава 1. Лаборатория внутри нас: как химия управляет нашими чувствами	17
1. Миф о слабом характере: почему мы на самом деле чувствуем то, что чувствуем	17
2. Знакомство с нейромедиаторами: невидимые курьеры наших эмоций	29
3. «Великолепная четверка» гормонов радости и их серый кардинал — кортизол	40
4. Гормоны против силы воли: почему биология чаще всего побеждает	49
5. Эволюционная ловушка: почему наш мозг застрял в каменном веке	59
6. Нейропластичность: хорошие новости о том, что мы можем меняться	72
7. Как правильно читать эту книгу, чтобы новые знания стали привычками	82
Глава 2. Дофамин: молекула мотивации и современная ловушка	92
1. Больше, быстрее, лучше: истинная роль дофамина в нашем выживании	92
2. Ошибка предвкушения: почему ожидание	104

праздника всегда ярче самого праздника	
3. Сладкий яд: как сахар и фастфуд взламывают систему вознаграждения	113
4. Скроллинг, лайки, репосты: подробная анатомия цифровой зависимости	124
5. Инфляция удовольствия: почему «дешёвый» дофамин убивает радость жизни	132
6	140
Конец ознакомительного фрагмента.	141

Артем Новиков

Химия счастья. Что гормоны делают с нашим мозгом и как мы можем ими управлять

Введение. Инструкция, которую вам забыли выдать при рождении

Вы когда-нибудь просыпались утром, смотрели в потолок и чувствовали, что всё вокруг потеряло смысл? Когда даже любимая работа или долгожданный отпуск не вызывают ни капли радости? А на следующий день, без видимой причины, вы просыпаетесь полным энергии и энтузиазма, готовы свернуть горы, обнять весь мир и заодно переделать домашние дела, которые копились неделями. Такие перепады, словно внутри вас живет какой-то хаотичный дирижер, который меняет партитуру каждый день. И знаете что? Вы не так уж далеки от истины. Потому что внутри нас действительно работает оркестр. Только вместо скрипок и виолончелей в нем молекулы. Нейромедиаторы и гормоны, которые день за

днем, секунда за секундой управляют тем, что мы чувствуем, чего мы хотим, кого мы любим и даже — верим ли мы в себя.

Я нейробиолог. И я пишу эту книгу не для того, чтобы сделать из вас биохимиков. Она не про скучные формулы и сложные термины. Она про вас. Про то, почему мы такие, какие есть. Почему иногда мы завидуем друзьям, глядя на их успешные посты в соцсетях, а через минуту чувствуем искреннюю гордость за близкого человека, сдавшего сложный экзамен. Почему одна тарелка пасты карбонара может вызвать у нас почти эйфорию, а через час мы чувствуем разбитость и пустоту. Почему в холодный зимний вечер нам так хочется обнять кого-то, а в летнюю жару — наоборот, убежать в тень. Все эти, казалось бы, сугубо психологические и даже философские вопросы имеют конкретный, измеримый, физический ответ в нашем мозге.

На протяжении десятилетий мы привыкли винить во всем характер. Мы выросли на установках «возьми себя в руки», «не раскисай», «ты просто ленивый», «будь сильнее», «перестань себя накручивать». И это при том, что наш мозг устроен сложнее, чем любой суперкомпьютер, а его работа зависит от едва уловимых концентраций веществ, измеряемых в нанограммах. Представьте, что у вас в доме постоянно ломается электроника, и вы каждый раз ругаете себя за то, что не можете ее починить. А на самом деле у вас просто скачет напряжение в сети, и никакое «возьми себя в руки» не поможет, пока вы не решите проблему с питанием. Так и с на-

шей психикой. Пытаться победить апатию силой воли, когда у вас низкий уровень дофамина, — это как пытаться завести машину с пустым баком.

Я не буду говорить, что вы заложник своей биохимии. Скорее наоборот. Моя задача — показать вам карту. И научить вас этой картой пользоваться. Дело в том, что мозг — удивительно пластичный орган. Это не застывший кристалл, а живая, меняющаяся ткань. Каждый день мы можем создавать новые нейронные связи, укреплять одни пути и ослаблять другие. И да, мы можем влиять на наш гормональный фон. Не мгновенно, не грубо, но вполне осознанно. Вы не получите из этой книги волшебную таблетку, которая сделает вас счастливым навсегда. Этого не существует. Но вы получите инструменты. Понимание, как работают рычаги управления, — это и есть первый шаг к тому, чтобы перестать быть пассажиром в собственной жизни и хотя бы попробовать сесть за руль. И это не метафора. Это буквальная нейробиология.

Давайте сразу договоримся. Я не буду делать вид, что мы можем запросто обмануть эволюцию, которая оттачивала наши механизмы выживания миллионы лет. Многие наши реакции, которые сегодня кажутся нам неуместными или даже вредными, когда-то спасали жизнь нашим предкам. Например, тяга к сладкому и жирному, тревожность, стремление к социальному статусу — всё это имело колоссальный приспособительный смысл в условиях дефицита ресурсов и по-

стоянной опасности. Проблема в том, что мы живем в мире изобилия и безопасности, а древние механизмы никуда не делись. Мы по-прежнему ищем сахар, хотя он нас медленно убивает. Мы тревожимся из-за сообщений в чате так же, как наши предки тревожились из-за шороха в кустах, где мог прятаться саблезубый тигр.

В этой книге мы будем говорить о «великолепной четверке» гормонов счастья: дофамине, серотонине, окситоцине и эндорфинах. И об их главном антагонисте — кортизоле, гормоне стресса. Мы разберем каждого из них под микроскопом, увидим, как они рождаются в нейронах, как путешествуют по синапсам, какие рецепторы активируют и что чувствует человек в этот момент. Например, знаете ли вы, что серотонин на 95 процентов синтезируется не в мозге, а в кишечнике? И что состояние вашего микробиома напрямую влияет на вашу уверенность в себе и самооценку? А что окситоцин, который мы привыкли считать «гормоном любви», на самом деле выполняет гораздо более сложную роль: он четко разделяет мир на «своих» и «чужих» и может усиливать агрессию к аутсайдерам? Эти нюансы важны, потому что без них мы рискуем скатиться в упрощенчество, в то самое «позитивное мышление», которое обещает счастье всем, кто просто улыбнется. Это не работает. И мы разберемся почему.

Вы узнаете, почему дофамин заставляет нас бесконечно скроллить ленту социальных сетей. Почему предвкушение

еды часто приносит больше удовольствия, чем сама еда. Как при помощи дыхательных упражнений мы можем буквально за минуту понизить уровень кортизола и успокоить паническую атаку. Почему объятия — это не просто приятно, а критически важно для здоровья мозга. И как формируется так называемая «эйфория бегуна» с точки зрения биохимии. Эти знания — не развлечение для ума. Это реальные рычаги воздействия на свое состояние, которые подтверждены тысячами клинических исследований.

Главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из этого введения. Нет «плохих» или «хороших» гормонов. Есть баланс. И баланс этот динамичен. Наша цель не в том, чтобы всегда быть счастливыми и веселыми. Это неестественно, да и физиологически невозможно. Наша цель — чтобы качели не раскачивались слишком сильно. Чтобы даже в трудные дни у вас оставался ресурс встать, умыться и сделать хотя бы один маленький шаг. Чтобы у вас была опора. Не эфемерная «сила духа», а вполне конкретное понимание того, что происходит у вас в голове, и умение корректировать это состояние доступными и безопасными способами.

Мы будем двигаться от теории к практике. Я хочу, чтобы вы не просто прочитали эту книгу, а начали ее использовать. И тут сразу важный момент. В каждой главе я буду давать четкие, пошаговые упражнения. Это не просто советы «погуляйте на свежем воздухе» или «медитируйте». Это будут конкретные схемы действий с обоснованием того, поче-

му они работают. Нейробиология не терпит абстракций, она любит причинно-следственные связи. Когда вы поймете, что определенное действие запускает выброс конкретного нейромедиатора, вам станет легче это действие совершать. Потому что вы перестаете надеяться на чудо или на волевой рывок. Вы просто нажимаете кнопку, зная, что за этим последует результат. Это и есть осознанность.

В конце книги я дам вам подробный план на 30 дней, который поможет вам внедрить полученные знания в жизнь. Ведь главная ошибка почти всех книг по саморазвитию — они дают отличную теорию, но забывают про мостик к реальным действиям. Мы этот мостик построим. С опорами, перилами и детальной картой маршрута. И запомните: вы не обязаны делать всё идеально. Наш мозг не любит резких перемен, он любит постепенность и последовательность. Как говорил один мой коллега, «нейропластичность любит повторение, а не перфекционизм». Так что если вы пропустили день — не страшно. Просто вернитесь на следующий. Главное — не сдаваться и продолжать исследовать себя.

И еще один важный момент, прежде чем мы окунемся в детали. Эта книга — не руководство к самолечению психических расстройств. Уровень кортизола, дофамина, серотонина может быть патологически нарушен при таких состояниях, как клиническая депрессия, тревожное расстройство, биполярное аффективное расстройство. В этих случаях необходима помощь врача-психиатра или психотерапев-

та. Никакие дыхательные упражнения и прогулки не заменят правильно подобранной фармакотерапии, если ваша биохимия серьезно сломана. Я хочу, чтобы вы относились к своему мозгу так же бережно, как к любому другому органу. Если у вас болит сердце, вы идете к кардиологу. Если у вас хронически плохое настроение, апатия, потеря интереса к жизни, которая длится больше двух недель, — это повод обратиться к специалисту. И в этом нет ничего постыдного. Это забота о себе.

Но для огромного большинства людей, которые просто хотят лучше понимать себя, справляться с повседневным стрессом, улучшить мотивацию и качество жизни, эти знания станут настоящим ключом. Ключом, который открывает дверь в ту самую «лабораторию внутри нас». Мы начнем с самого начала. С того, как нейромедиаторы вообще появились в процессе эволюции, почему они до сих пор управляют нашим поведением, и как разобраться в этом сложном химическом коктейле, который каждую секунду варится у нас в голове.

Итак, приготовьтесь. Нам предстоит не просто чтение, а исследование. Мы будем разбирать схемы мозга, обсуждать сложные эксперименты и прикладывать их к повседневной жизни. Я буду говорить с вами на языке науки, но переводить его на язык эмоций и ощущений. Потому что в конечном счете нейробиология — это наука о нас. О том, что делает нас людьми. О нашей радости, боли, любви и страхах. И

если вы дочитали до этого момента, значит, вы уже сделали первый шаг. Самый важный. Вы проявили любопытство. А любопытство, как вы узнаете из главы про дофамин, — это одна из главных движущих сил нашего поведения.

Мы не будем спешить. Мы пройдем через каждую главу, как через отдельную лабораторную работу. Познакомимся с главными героями. Узнаем, как они рождаются, как взаимодействуют друг с другом, и что происходит, когда баланс нарушается. Вы удивитесь, насколько тесно наше настроение связано с тем, что мы едим, с кем мы общаемся, как мы дышим и даже как мы сидим за столом. Вы перестанете винить себя за «слабость характера» и начнете видеть систему. А систему всегда можно понять и, в определенных рамках, скорректировать.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну фразу, которая станет красной нитью всей книги: «Ты — это не твои гормоны, но ты — это то, как ты с ними обращаешься». Мы не можем отключить кортизол, когда злимся на начальника, но мы можем научиться быстрее гасить этот пожар. Мы не можем заставить мозг синтезировать дофамин круглосуточно, но мы можем перестать истощать его запас бесконечным потреблением быстрых удовольствий. Мы можем осознанно дозировать социальные взаимодействия, чтобы поддерживать оптимальный уровень окситоцина. Мы можем использовать физическую активность как мощный рычаг для выработки эндорфинов.

В этой книге нет волшебства. Есть только строгая, проверенная наука и живой опыт людей, которые смогли применить эти знания на практике. Включая мой собственный. Я не просто читаю лекции о нейробиологии, я живу с этим мозгом каждый день. И я тоже прохожу через стрессы, выгорания, периоды апатии и подъемы. Я пробовал на себе почти все техники, о которых пишу. Какие-то работают лучше, какие-то хуже, но все они имеют под собой твердое научное основание. Я не верю в «метафизику успеха» и эзотерические практики. Мне нужны данные, МРТ-снимки, химические формулы и статистическая значимость. И я буду делиться с вами именно этими данными.

Поэтому отбросьте скепсис, если вы привыкли не верить книгам по саморазвитию. Я не обещаю вам миллион за два дня или идеальное тело за неделю. Я обещаю вам понимание. А понимание, как известно, — это первый шаг к свободе. Свободе от автоматических реакций, от навязчивых мыслей, от чувства, что вы ничего не контролируете. Потому что, когда вы знаете, как работает ваша внутренняя кухня, вы перестаете бояться запахов оттуда. Вы просто понимаете, что это такое. И решаете, что с этим делать.

Мы поговорим о нейропластичности. О том, что наш мозг меняется даже тогда, когда мы просто читаем эту книгу. Каждое новое знание создает новые синаптические связи. Каждая осознанная практика укрепляет их. И это не фигура речи. Это доказанный факт: даже несколько недель регуляр-

ных упражнений на осознанность или определенные дыхательные техники физически меняют структуру мозга, увеличивая плотность серого вещества в зонах, отвечающих за регуляцию эмоций и внимание. Исследование 2011 года, проведенное в Гарварде под руководством Сары Лазар, показало, что восьминедельный курс медитации осознанности приводит к структурным изменениям в гиппокампе и миндалевидном теле — ключевых структурах памяти и эмоций. Это не эзотерика. Это анатомия.

Именно такие факты, такие якоря научной достоверности, станут основой каждой главы. Мы не будем просто говорить «делайте так, и вам станет легче». Мы разберем, почему именно так, какие нейромедиаторы вовлечены, какие участки мозга активируются, и как закрепить этот эффект. Это и есть тот самый «взлом нейробиологии», о котором я говорил в начале. Взлом не в смысле обмана, а в смысле глубокого понимания внутреннего кода. Как хакер проникает в систему, зная ее уязвимости и протоколы, так и мы будем проникать в наше собственное сознание, зная его биохимические протоколы.

Будет ли это легко? Нет. Наш мозг консервативен. Он сопротивляется изменениям, потому что они требуют энергии. Ему проще следовать привычными, проторенными путями, даже если эти пути ведут в тупик. Зато новые пути нужно прокладывать, тратить ресурсы, испытывать дискомфорт. Но именно в этом и заключается наша свобода. Мы можем

выбрать, какой путь станет привычным. Каждый раз, когда вы вместо бесконечного скроллинга сделаете дыхательное упражнение, каждая ваша новая привычка — это победа над автоматизмом. Это миллиметр нейропластичности. Суммируясь, эти миллиметры превратятся в метры, километры, в новую жизнь.

Я хочу, чтобы в конце этой книги вы чувствовали себя не просто читателем, а исследователем. Экспериментатором над собственной жизнью. Заведите дневник наблюдений, если хотите. Записывайте, что вы чувствуете до и после практик. Следите за своими реакциями. Потому что, как говорил один из величайших нейробиологов XX века, Эрик Кандель, «психика — это функция мозга». И понять психику можно, только поняв мозг. Мы с вами начнем это путешествие. Не откладывая. Начиная с первых строк этой книги. И если вы сейчас чувствуете легкое волнение или любопытство — это уже работает ваш дофамин. Он дает вам сигнал: «Это интересно, это потенциально полезно для выживания, обрати внимание». И он прав. Это потенциально полезно. И это начало большого приключения.

Глава 1. Лаборатория внутри нас: как химия управляет нашими чувствами

1. Миф о слабом характере: почему мы на самом деле чувствуем то, что чувствуем

Если бы я попросил вас вспомнить самый яркий момент вашей жизни за последний год, что бы вы назвали? Возможно, это было ощущение, когда вас похвалил начальник, или тот вечер, когда вы наконец решились на разговор с близким человеком, или просто солнечный день, в который всё вдруг сложилось идеально. А теперь спросите себя: что общего у всех этих моментов? У них разный сюжет, разные люди, разное время суток. Но в них есть одно химическое родство: в каждой из этих ситуаций ваш мозг выбрасывал порцию нейромедиаторов, создавая то самое чувство «жизнь прекрасна» или «я справлюсь». Мы любим думать, что наши реакции зависят от событий. Мы говорим: «Я злюсь, потому что меня подвели», или «Я счастлив, потому что случилось чудо». Но нейробиология переворачивает эту логику. Событие

само по себе нейтрально, а вот наш химический отклик на него — это и есть наша эмоция. И если этот отклик оказывается слабым, искажённым или слишком бурным, мы начинаем вешать на себя ярлыки: «я слишком чувствительный», «я слабохарактерный», «у меня просто нет силы воли». Я заявляю со всей ответственностью: в подавляющем большинстве случаев это неправда. Мы не «слабаки», мы просто не понимаем, какие кнопки нажимает наша собственная нервная система и почему она нажимает их именно сейчас. И самое обидное, что нас никогда этому не учили. В школе нас учат решать квадратные уравнения, запоминать даты исторических битв, но ни разу — как работает наша внутренняя лаборатория. Нас бросили в мир с работающим мозгом, но не выдали инструкцию. И мы выкручиваемся как можем, часто списывая нормальные физиологические процессы на недостатки личности.

Давайте сразу расставим точки над *i*. Характер — это не нечто застывшее и врождённое, хотя генетика, безусловно, задаёт нам некоторый диапазон. То, что мы называем «силой воли», имеет прямое отношение к работе префронтальной коры — области мозга, отвечающей за планирование, контроль импульсов и принятие решений. А эта область невероятно чувствительна к уровню глюкозы, к качеству сна, к стрессу. Когда вы не выспались, ваша префронтальная кора работает как смартфон на 10 процентах заряда — она всё ещё включена, но большинство приложений тормозят, а

некоторые вообще вылетают. И в этот момент вы срываетесь на ребёнке, покупаете ненужную вещь в интернет-магазине или заедаете тревогу шоколадкой. Это не «плохой характер», это «разряженный аккумулятор». Разница огромна. Потому что аккумулятор можно зарядить. А характер, если мы считаем его фатальным, мы даже не пытаемся менять.

Теперь давайте заглянем в самую глубину этого вопроса. Каждую секунду в нашем мозге происходят миллиарды химических реакций. Нейроны общаются друг с другом с помощью специальных веществ-посредников — нейромедиаторов. Когда мы говорим «я чувствую радость», мы на самом деле описываем сложный каскад событий, в котором дофамин связывается со своими рецепторами, серотонин модулирует активность нейронных сетей, а эндорфины временно приглушают болевые сигналы. Это не метафора, это факт, который можно увидеть на позитронно-эмиссионной томограмме. Исследования, проводившиеся в лаборатории Норы Волков в Национальном институте по борьбе со злоупотреблением наркотиками США, неоднократно показывали, что у людей с депрессией нарушен метаболизм дофамина и серотонина в определённых зонах мозга. И когда этим людям говорили «соберись», их мозг буквально не мог выдавать нужную химию, потому что у него не было строительных материалов или рецепторы были повреждены хроническим стрессом. Представьте, что вы просите повара приготовить ужин, но у него нет продуктов, а плита не работает. Вы будете кри-

чать на него, что он бездарный повар? Нет, вы скажете, что у него нет условий. Так почему же мы кричим на себя, когда наш мозг оказывается в таких же условиях?

Давайте рассмотрим классический пример, который каждый из нас переживал не раз. Вы садитесь за рабочий проект, который нужно сдать через три дня. Вы знаете, что если напрячься, можно сделать его за вечер. Но вы не можете заставить себя начать. Вы отвлекаетесь на соцсети, на чай, на уборку стола. Проходят часы, вы злитесь на себя, обзываете ленивым, безответственным. А на самом деле в этот момент ваш мозг оценивает задачу как энергозатратную и потенциально стрессовую. Он запускает сигналы тревоги, активирует островковую кору и переднюю поясную извилину, которые отвечают за восприятие дискомфорта. В ответ на этот дискомфорт ваша дофаминовая система пытается найти быстрый источник удовольствия — так называемое «прокрастинаторское поведение». Вы ищете лёгкий дофамин: лайк в соцсети, короткое видео, сладкое. И этот лёгкий дофамин на мгновение перебивает тревогу, но он не помогает вам продвинуться в проекте. Через час вы чувствуете себя ещё более уставшим, потому что потратили ресурсы на бесполезные действия, а проект висит дамокловым мечом. И вот тут мы говорим: «Я слабовольный». Но если разобрать это на атомы, вы не слабовольный, у вас просто сработала древняя программа избегания опасности, потому что мозг считает большую умственную работу потенциально опасной (она от-

нимает много глюкозы, а в древности это могло быть смертельно). И ваша задача — не корить себя, а обмануть эту программу, разбив задачу на микрошаги и дав мозгу «безопасный старт». Но об этом мы подробно поговорим в главе про дофамин. Сейчас же главное — увидеть, как наше внутреннее состояние диктует поведение, а не наоборот.

Другой пример — из личной жизни. Вы возвращаетесь домой после тяжёлого дня, и партнёр или партнёрша говорит вам что-то нейтральное, например: «Ты не забыл купить хлеб?». И вы взрываетесь: «Вечно ты со своим хлебом! Я устал, меня достали, я не робот!». После этого вы чувствуете вину, а партнёр обиду. Вы думаете: «Ну какой я несдержанный, что за характер?». Но на самом деле к вечеру ваш кортизол (гормон стресса) достиг пика усталости, уровень серотонина упал из-за долгого сидения в помещении без солнечного света, а префронтальная кора, которая сдерживает эмоциональные порывы, истощена. Миндалевидное тело — центр страха и агрессии — остаётся без тормозов и выдаёт неадекватно сильную реакцию на минимальный раздражитель. Это не характер, это биохимия уставшего мозга. И замечательно то, что мы можем это изменить, если вовремя распознаём сигналы. Можно было бы сказать партнёру: «Я сегодня очень вымотан, дай мне 15 минут тишины, и я отвечу на все вопросы». Это не уход от ответственности, это управление своей химией.

Теперь давайте обратим внимание на очень распростра-

нённый миф, что эмоции — это что-то иррациональное, а разум — это чистая логика, которая должна ими командовать. Это опасное заблуждение, восходящее ещё к Декарту. Современная нейробиология утверждает, что эмоции — это не помеха мышлению, а его необходимая часть. Антонио Дамасио, знаменитый португальский нейробиолог, в своих исследованиях показал, что пациенты с повреждением эмоциональных центров мозга, несмотря на сохранённый интеллект, не могут принимать простые решения — например, выбрать время встречи или маршрут. Без эмоциональной окраски варианты становятся равнозначными, и выбор застревает. Так что наши чувства — это не враги разума, а его компас. Проблема возникает только тогда, когда этот компас начинает бешено вращаться из-за гормонального шторма.

И вот тут мы подходим к вопросу о том, как мы формируем свои убеждения о самих себе. Если ребёнку с раннего детства говорят, что он невнимательный, ленивый, агрессивный, он встраивает это в свою идентичность. И когда он вырастает, он продолжает верить, что его проблемы — это недостатки его «я». А между тем многие «черты характера» — это на самом деле укоренившиеся модели реакций, закреплённые в нейронных цепях. Но нейронные цепи можно перестраивать, это называется нейропластичность. Мы можем ослабить старые связи и укрепить новые. Но для этого нужно перестать отождествлять себя с автоматическими реакциями. Нужно перестать говорить «я злой», а говорить

«моя миндалевидная железа сейчас в состоянии гипербуждения, и я чувствую злость». И вот это переименование — не игра слов. Когда вы называете вещи своими именами, вы переключаете активность из лимбической системы (эмоциональный мозг) в префронтальную кору (рациональный мозг). Это доказано с помощью функциональной МРТ: простое словесное обозначение эмоции снижает активность миндалевидного тела. Это приём, который используют психотерапевты, и он работает на уровне нейронов.

А теперь я хочу затронуть тему, которая часто вызывает сопротивление: ответственность. Сказав, что наше поведение управляется химией, мы не снимаем с себя ответственность за поступки. Наоборот, мы её усиливаем, потому что даём себе инструменты для управления. Представьте, что вы водитель автомобиля. Если вы не знаете, что у машины есть педаль газа, тормоза и руль, вы будете считать, что машина едет сама по себе, а вы просто пассажир. Как только вы узнаете, как работают эти механизмы, вы берёте руль. Ответственность не в том, чтобы кричать на машину, а в том, чтобы научиться ей управлять. Вот что даёт нам нейробиология — карту приборной панели. И знание того, что уровень сахара в крови влияет на силу воли, не оправдывает обжорство, но позволяет вам планировать свой рацион так, чтобы не провоцировать срывы. Знание того, что недостаток сна делает вас раздражительным, не освобождает вас от извинений, но позволяет организовать режим, чтобы снизить риск

срывов.

Почему же мы так упорно цепляемся за миф о слабом характере? Потому что он прост и удобен. Он даёт иллюзию, что если мы «возьмём себя в руки», всё исправится. Но он же порождает чувство вины, стыда и беспомощности, когда ничего не исправляется. Мы пытаемся лечить простуду, надеясь на «силу духа», вместо того чтобы дать организму витамины и отдых. Нейробиология предлагает более сложный, но и более действенный путь. Она говорит: уважай свою физиологию, изучай её, и ты сможешь влиять на неё, но не напрямую, а через создание условий. Хочешь больше серотонина — позаботься о кишечнике и о солнечном свете. Хочешь меньше кортизола — научись дышать диафрагмой. Хочешь стабильный дофамин — убери источник быстрых наград и введи регулярное выполнение маленьких достижимых целей. Это не магия, это инженерия.

Сейчас я приведу пример из моего собственного опыта работы с людьми. Один мой знакомый, успешный менеджер среднего звена, жаловался, что по вечерам он срывается на семью, хотя днём на работе он спокоен и собран. Мы стали разбирать его день. Он просыпался в 6 утра, пил крепкий кофе натошак, завтракал на ходу бутербродом, к обеду пил ещё одну чашку кофе, потом сидел на совещаниях до 7 вечера, часто пропуская обед. К вечеру его уровень глюкозы падал, кортизол был высоким из-за постоянного стресса, а кофеин блокировал рецепторы аденозина, которые дают сигнал к

усталости, создавая искусственную бодрость, которая резко обрывалась. Вечером он садился в машину, стоял в пробках, и, когда он переступал порог дома, его мозг был как перегретый процессор. Любой вопрос жены или шум детей выбивал последние тормоза. Мы не стали менять его характер. Мы просто изменили режим питания — добавили белки и сложные углеводы на завтрак, убрали второй кофе, заменили на зелёный чай, добавили небольшие перекусы орехами. И ввели правило: перед выходом из офиса делать 5-минутную дыхательную практику, чтобы снизить кортизол. Через две недели он рассказал, что у него почти исчезли вечерние вспышки. Его характер не изменился, он стал тем же человеком, но его биохимия перестала работать против него.

Таких историй я могу рассказать сотни. И все они сводятся к одному: мы гораздо больше, чем наш характер. Мы — сложная динамическая система, в которой физиология, окружающая среда, привычки и мышление переплетены. Но в центре этого клубка — наш мозг, который жаждет стабильности, предсказуемости и умеренного стресса (да, стресс тоже нужен, но об этом позже). Когда мы начинаем относиться к себе как к биологическому объекту, который нужно обслуживать, а не как к несовершенной личности, которую нужно исправлять, мы обретаем спокойствие и эффективность.

Теперь давайте поговорим о практическом аспекте этого подхода. Как перестать винить характер и начать работать с реальными причинами? Первый шаг — научиться отсле-

живать свои состояния без оценок. Вместо того чтобы сказать «я снова в депрессии», попробуйте сказать «я чувствую тяжесть в теле, у меня замедленные мысли, мне хочется лежать». Это факты, а не ярлыки. Второй шаг — искать физиологические триггеры. Что вы ели сегодня? Когда вы спали? Были ли вы на свежем воздухе? Какой уровень физической активности? Часто ответы лежат именно здесь. Третий шаг — ввести маленькие корректирующие ритуалы, которые влияют на нейромедиаторы. Например, если вы заметили, что вечером раздражительны, можно устроить 10-минутную прогулку после работы, или включить успокаивающую музыку, или выпить стакан воды с лимоном (исследования показывают, что витамин С снижает кортизол). Главное — не ждать мгновенной трансформации, а относиться к этим ритуалам как к экспериментам. Один не сработал — пробуйте другой.

Ещё один важнейший момент, который необходимо разобрать, — это вопрос о том, как мы интерпретируем чужие поступки. Когда мы видим, что кто-то ведёт себя агрессивно, невнимательно или раздражённо, мы склонны приписывать это его характеру: «он злой», «она безответственная». Но если мы применим нейробиологическую оптику, мы поймём, что, возможно, этот человек голоден, не выспался, находится в состоянии хронического стресса или имеет проблемы с щитовидной железой. Это не оправдывает плохое поведение, но смягчает наше восприятие и позволяет не принимать

всё на свой счёт. Это знание делает нас более эмпатичными и менее уязвимыми для чужой агрессии. Когда я читаю лекции по нейробиологии для руководителей, я часто говорю им: «Ваши подчинённые не ленивые и не дураки. У них просто может быть истощён ресурс префронтальной коры. Дайте им чёткие инструкции, разбейте задачи на этапы, убедитесь, что они высыпаются». И вы удивитесь, как меняется продуктивность, когда люди перестают судить по внешним проявлениям, а начинают думать о внутренних механизмах.

Итак, возвращаясь к названию этой подглавы: миф о слабом характере развенчан. Мы чувствуем то, что чувствуем, потому что так устроен наш мозг, и это не про моральную слабость, а про химические процессы. Вопрос лишь в том, как мы осознаём эти процессы и учимся на них влиять. Мы не можем отменить кортизол, но можем научиться быстрее его метаболизировать. Мы не можем заставить серотонин синтезироваться по заказу, но можем создать для него благоприятные условия. И главное — мы можем перестать делить мир на «сильных» и «слабых», «хороших» и «плохих». Каждый из нас — уникальный химический коктейль, который можно настроить. Конечно, у каждого есть свой «базовый уровень» и своя генетическая предрасположенность, но диапазон регулировки огромен. В следующих подглавах мы познакомимся поближе с каждым из главных героев нашего внутреннего оркестра. А пока я хочу, чтобы вы запомнили простое упражнение, которое можно делать прямо сейчас,

сидя за книгой.

Упражнение «Перенастройка ярлыка»: Вспомните ситуацию за последние сутки, когда вы были недовольны собой или своим поведением. Запишите её в двух вариантах. Первый — в привычной формулировке: «Я сегодня разозлился на коллегу, потому что я вспыльчивый и не умею контролировать эмоции». Второй — в нейробиологической формулировке: «Я сегодня разозлился на коллегу, потому что не выспался, не позавтракал, и мой кортизол был высок, а дофамин на исходе». Просто осознайте разницу. Не пытайтесь сразу изменить поведение, просто заметьте, как меняется ваше отношение к себе во втором варианте. Чувствуете меньше вины и больше ясности? Отлично, это первый шаг к тому, чтобы перестать воевать с собой и начать управлять своей внутренней лабораторией.

Теперь, когда мы сбросили с себя груз мнимой «слабости характера», мы можем двигаться дальше с лёгким сердцем и ясной головой. Мы не ищем оправданий, мы ищем понимание. А понимание, как я уже говорил, — это ключ к свободе. В следующей подглаве мы познакомимся с курьерами наших эмоций — нейромедиаторами, и узнаем, как они путешествуют по нашему мозгу и почему одни доставляют нам счастье, а другие — тревогу. Но запомните эту мысль: вы не жертва своей химии, вы её соавтор. С этого соавторства начинается настоящая осознанная жизнь.

2. Знакомство с нейромедиаторами: невидимые курьеры наших эмоций

Теперь, когда мы разобрались, что наш характер — это не приговор, а всего лишь отражение текущего химического состояния, самое время познакомиться с главными действующими лицами этой внутренней драмы. Представьте себе огромный город с многомиллионным населением. Чтобы город функционировал, нужна курьерская служба, которая доставляет сообщения, товары, команды из одного района в другой. В нашем мозге эту роль выполняют нейромедиаторы — химические вещества, которые передают сигналы между нейронами. Без них мы бы просто не могли мыслить, чувствовать, двигаться или даже дышать. И тут важно понять одну фундаментальную вещь: нейромедиаторы не делятся на «хорошие» и «плохие». Это как говорить, что кислород хороший, а углекислый газ плохой, — оба нужны для жизни, вопрос только в количестве и контексте. То же самое с дофамином, серотонином, адреналином и всеми остальными. Каждый из них выполняет свою уникальную функцию, и нарушение баланса, а не само наличие вещества, становится причиной проблем. Но давайте по порядку.

Как же устроена эта курьерская служба? Наш мозг состо-

ит из примерно 86 миллиардов нейронов. Каждый нейрон — это клетка с длинным отростком-аксоном, по которому бежит электрический импульс. Но между нейронами есть крошечный зазор — синапс. И когда импульс достигает окончания аксона, он не может перепрыгнуть через этот зазор как искра. Вместо этого он запускает высвобождение нейромедиаторов — маленьких молекул, которые попадают в синапс, пересекают его и связываются с рецепторами на соседнем нейроне, как ключ подходит к замку. Если ключ подошёл, рецептор активируется, и на соседнем нейроне возникает новый электрический сигнал или, наоборот, подавляется его возникновение. Этот процесс занимает миллисекунды, и в каждый момент времени в вашем мозге происходят триллионы таких передач. Это не образное сравнение, а физическая реальность, которую учёные могут наблюдать с помощью электронной микроскопии и методов нейровизуализации. И каждый нейромедиатор имеет свой уникальный «ключ» и свои «замки» — рецепторы, которые бывают разных типов и подтипов, что обеспечивает тонкую настройку сигналов.

Теперь давайте познакомимся с нашей «великолепной четвёркой» и их антагонистом поближе, потому что именно им посвящены следующие главы. Дофамин — это нейромедиатор, который часто называют «молекулой удовольствия», хотя на самом деле он больше связан с мотивацией, предвкушением и стремлением к цели. Он выделяется, когда вы

предвкушаете награду, а не когда вы её получаете. Именно дофамин заставляет вас вставать с дивана и идти к холодильнику, даже если вы не голодны, — вы предвкушаете вкус. Он же заставляет вас бесконечно обновлять ленту соцсетей в ожидании нового лайка. Серотонин — это нейромедиатор, который отвечает за ощущение стабильности, уверенности в себе, социального статуса. Когда его уровень в норме, вы чувствуете себя спокойно, меньше тревожитесь о том, что о вас подумают другие, и вам легче принимать решения. Низкий уровень серотонина связан с тревогой, навязчивыми мыслями и депрессией. Окситоцин — это гормон и нейромедиатор привязанности. Он выделяется, когда вы обнимаете близкого человека, кормите грудью ребёнка, чувствуете доверие. Он делает нас социальными, способными к эмпатии и сотрудничеству. Эндорфины — это наши внутренние обезболивающие. Они выделяются в ответ на физическую боль или интенсивную нагрузку, чтобы приглушить дискомфорт и даже дать ощущение эйфории. И наконец, кортизол — наш главный антагонист, гормон стресса. Он мобилизует ресурсы организма в опасной ситуации, но если его уровень постоянно зашкаливает, он разрушает мозг и тело.

Но было бы ошибкой думать, что эти пять веществ работают по отдельности. На самом деле они образуют сложнейшую сеть взаимодействий. Например, высокий уровень кортизола напрямую снижает выработку серотонина и дофамина. Поэтому, когда вы хронически стрессуете, вы не може-

те радоваться, не можете чувствовать уверенность — химия просто не даёт вам такой возможности. Или взять окситоцин: он может подавлять действие дофамина в некоторых зонах мозга, чтобы вы не отвлекались на поиск новых удовольствий, когда у вас есть надёжный партнёр. Эволюционно это важно: если у вас есть стабильная пара, вам не нужно тратить энергию на поиск новых связей, вы можете сосредоточиться на заботе о потомстве. Но эта же система может сделать вас зависимым от токсичного партнёра, потому что окситоцин подкрепляет привязанность даже тогда, когда отношения приносят боль.

Давайте теперь спустимся с уровня абстракции на уровень повседневной жизни. Представьте, что вы встаёте утром, и первая мысль — не «ой, как хорошо», а «опять этот день, опять эти проблемы». Вы с трудом вылезаете из кровати, пьёте кофе, который только усиливает тревожность, потому что стимулирует выброс адреналина и кортизола. Вы садитесь в машину, попадаете в пробку, уровень кортизола подскакивает ещё выше. Вы приходите на работу, где вам предстоит сложный разговор с начальником. Ваш мозг воспринимает это как угрозу социальному статусу, и уровень серотонина начинает падать, а адреналина — расти. Вы чувствуете ком в горле, сухость во рту, ладони потеют — это классический вегетативный ответ на стресс. И вот в таком состоянии вы пытаетесь быть продуктивным, креативным, дипломатичным. Возможно ли это? Формально — да, но цена бу-

дет огромной, потому что вы сжигаете ресурсы своего мозга как топливный бак на максимальной скорости. А теперь альтернативный сценарий: вы проснулись, сделали пятиминутную растяжку, позавтракали белковой пищей с медленными углеводами (например, овсянкой с орехами), выпили травяной чай вместо кофе, потому что знаете, что кофеин в первой половине дня лишь усиливает утренний пик кортизола, который и так природой заложен для пробуждения. Вы вышли на десять минут раньше, чтобы не нервничать в пробке, включили спокойную музыку. Перед входом в офис вы сделали три глубоких вдоха животом. Когда вы заходите в кабинет начальника, ваш уровень кортизола в норме, серотонин позволяет вам чувствовать себя уверенно, а дофамин подкрепляет интерес к разговору, потому что вы разбили его на этапы и заранее продумали аргументы. Разница между этими двумя сценариями — не в вашем характере. Разница исключительно в том, как вы управляли своей внутренней химией.

Теперь я хочу затронуть один очень важный аспект, который часто упускают в популярных статьях о гормонах. Нейромедиаторы не действуют сами по себе, они являются частью гораздо более сложных систем, например гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГН-ось). Это путь, по которому стрессовый сигнал от мозга идёт к надпочечникам, и именно эта ось ответственна за выброс кортизола. Когда вы нервничаете, гипоталамус выделяет кортиколибе-

рин, тот стимулирует гипофиз, гипофиз — надпочечники, и те выбрасывают кортизол. Этот путь невероятно быстрый, но есть и обратная связь: высокий уровень кортизола подавляет выделение кортиколиберина. Это как термостат в доме. Но у некоторых людей этот термостат сломан: стресс длится слишком долго, и кортизол не падает, а остаётся высоким. Это называется нарушением обратной связи, и оно характерно для депрессии и хронического стресса. Но даже если у вас нет клинического диагноза, знание об этой оси даёт вам огромный инструмент: вы можете сознательно влиять на неё через дыхательные практики, физическую активность и когнитивные техники, потому что все эти вещи модулируют активность гипоталамуса.

Ещё один важный нюанс — это время жизни нейромедиаторов и их обмен веществ. Дофамин, например, после выполнения своей функции должен быть убран из синапса, чтобы не вызывать перестимуляцию. За это отвечают специальные белки-транспортёры, которые забирают дофамин обратно в нейрон, и ферменты, которые его разрушают, например, моноаминоксидаза (МАО). И тут есть интересный момент: некоторые люди имеют генетические вариации, из-за которых МАО работает медленнее или быстрее, что может делать их более склонными к импульсивности или, наоборот, к апатии. Это не делает их «лучше» или «хуже», это просто разный уровень регуляции. Но это знание показывает, почему одни люди легко впадают в зависимость от соцсетей, а

другие могут спокойно пройти мимо. И это же знание помогает нам понять, почему индивидуальные подходы к управлению настроением так важны. То, что работает для вашего друга, может не сработать для вас, потому что у вас разная биохимическая конституция.

Теперь я приведу пример из семейной жизни, который иллюстрирует это взаимодействие наглядно. Допустим, муж и жена сидят вечером на диване. Жена говорит: «Давай поговорим о наших планах на лето». Муж в этот момент уставший, его дофамин на низком уровне (он только что закрыл сложный рабочий проект), а кортизол всё ещё повышен. Он воспринимает эту фразу не как предложение, а как дополнительную нагрузку. Он отвечает: «Давай завтра, я устал». Жена воспринимает это как отвержение, её окситоцин (потребность в близости) не получает подкрепления, а уровень серотонина падает, потому что её социальная потребность в обсуждении планов (статусное действие) игнорируется. Она обижается, говорит что-то колкое. У мужа в ответ на агрессию резко повышается кортизол, и он либо закрывается, либо отвечает агрессией. В итоге вечер испорчен. Но если бы оба знали, что происходит в их головах в этот момент, они могли бы переиграть сценарий. Жена могла бы сказать: «Я знаю, что ты устал, я просто хочу запланировать пять минут на завтра, когда мы оба отдохнём, чтобы обсудить отпуск. Это важно для меня». Муж мог бы сказать: «Я тебя слышу, я очень хочу это обсудить, дай мне двадцать минут, чтобы я

пришёл в себя, и тогда мы поговорим». Это не манипуляция, а прямое управление химией: дать время на снижение кортизола и восстановление дофамина. И этот приём работает не только в семье, но и на работе, и с друзьями.

Но давайте теперь перейдём к более глубокому пониманию. Нейромедиаторы делятся на несколько классов по химической структуре. Есть аминокислоты (глицин, глутамат), есть катехоламины (дофамин, норадреналин, адреналин), есть индоламины (серотонин), есть пептиды (эндорфины, окситоцин). Разные классы по-разному синтезируются, по-разному действуют и по-разному разрушаются. Например, для синтеза серотонина нужна аминокислота триптофан, которую мы получаем с пищей. Если вы не получаете достаточного количества триптофана, у вас просто не будет строительного материала для серотонина, и никакая медитация не поможет. Вот почему питание так важно для ментального здоровья. Точно так же для синтеза дофамина нужен тирозин, который содержится в белковой пище. Поэтому диеты с низким содержанием белка могут вызывать проблемы с мотивацией и концентрацией. Это не «диетический совет», а строгая биохимия.

Интересно, что одни и те же нейромедиаторы могут выполнять разные функции в разных отделах мозга. Дофамин в чёрной субстанции участвует в контроле движений, и его дефицит вызывает болезнь Паркинсона. А дофамин в прилежащем ядре — это система награды и мотивации. Поэтому

му когда вы слышите «дофамин — это удовольствие», это слишком упрощённо, но для наших целей — допустимо и даже полезно, как карта метро для туриста, который не собирается становиться машинистом. Важно понимать общий принцип, а не нюансы химических формул.

А теперь самое время для практики. В качестве первого шага к осознанному взаимодействию со своей химией я предлагаю простое, но эффективное упражнение. Называется оно «Дневник нейромедиаторов». Заведите небольшой блокнот или заметку в телефоне. В течение недели три раза в день (например, утром, в середине дня и вечером) останавливайтесь на минуту и записывайте три вещи: ваше текущее эмоциональное состояние (например, тревога семь из десяти, усталость шесть из десяти, радость два из десяти), что вы ели за последние два часа, и был ли у вас физический контакт с другими людьми (объятие, рукопожатие, поглаживание). Это упражнение не требует от вас интерпретации, только сбор данных. Через неделю вы увидите закономерности: возможно, после обеда с высоким содержанием сахара у вас поднимается тревожность через час? Или после короткой прогулки улучшается настроение? Или после разговора с определённым человеком вы чувствуете опустошение? Сбор данных — это основа научного метода, и когда вы начнёте видеть связи между тем, что вы делаете, и тем, как вы себя чувствуете, вы автоматически начнёте менять поведение, потому что ваш мозг не любит хаоса: он стремится к

предсказуемости и контролю.

Ещё одно мощное упражнение, которое я рекомендую для глубокого понимания ваших внутренних курьеров, — это «Маркировка эмоций». Когда вы чувствуете сильную эмоцию — гнев, страх, радость, — остановитесь и произнесите про себя: «Сейчас в моём мозге активно работает такая-то система». Например, если вы злитесь: «Сейчас у меня активирована миндалевидная железа, повышен норадреналин, готовится выброс кортизола. Мой мозг думает, что я в опасности». Это действие переключает вашу активность из лимбической системы в префронтальную кору, и интенсивность эмоции снижается в течение десяти–пятнадцати секунд. Исследования показывают, что простое называние эмоции снижает активность миндалевидного тела; это называется «аффективное маркирование» (affect labeling). Это доказано в экспериментах с функциональной МРТ, которые проводились в UCLA группой исследователей под руководством Мэтью Либермана. Когда участники называли эмоции, которые они испытывали, их мозг демонстрировал снижение активности в амигдале и усиление активности в вентrolатеральной префронтальной коре, которая отвечает за контроль импульсов. Так что это не просто психологический трюк, а реальное перепрограммирование на уровне нейронных сетей.

Итак, мы познакомились с нашими невидимыми курьерами. Мы поняли, что они не просто «летают» по мозгу, а

управляют нашими состояниями на самом фундаментальном уровне. Мы увидели, что их баланс зависит от тысяч факторов — от еды до мыслей, от воздуха до прикосновений. И что самое главное, мы начали понимать, что мы можем влиять на них не как «сильные духом» волшебники, а как грамотные инженеры, которые знают схему и могут нажать нужные кнопки. В следующей подглаве мы разберём каждого из нашей «великолепной четвёрки» по отдельности, а также познакомимся с их тёмным гением — кортизолом. Но уже сейчас вы можете начать применять эти простые знания в жизни: отслеживать свои состояния, задавать себе вопросы о том, что вы ели, как спали и какой был физический контакт. Это несложно, это не требует времени, но это меняет восприятие себя. И это первый шаг к тому, чтобы ваша химия работала на вас, а не против вас.

3. «Великолепная четверка» гормонов радости и их серый кардинал — кортизол

После того как мы познакомились с самой идеей нейромедиаторов и поняли, что они не бывают плохими или хорошими, а бывают уместными или неуместными в данный момент, пришло время представить вам главных героев этой книги. Я называю их «великолепной четверкой» — это дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфины. Каждый из них отвечает за свой аспект нашего благополучия, но ни один не работает в одиночку. А рядом с ними всегда стоит их мрачный, но крайне полезный антагонист — кортизол. Без него мы бы не выжили, но с ним в избытке мы не живем, а выживаем. Давайте разберем каждого быстро и четко, как хирург скальпелем, потому что эти знания станут вашим базовым инструментарием для всей дальнейшей работы над собой.

Дофамин — это не столько удовольствие, сколько топливо для движения. Его главная задача — заставить вас хотеть. Идти к цели, искать ресурсы, исследовать новое. Когда вы чувствуете предвкушение от скорого обеда, когда вы с нетерпением ждете отпуска, когда вы открываете новый проект и вам не терпится начать — это работает дофамин. Он выделяется в моменты, когда мозг предсказывает награду, а не когда

он её получает. Именно поэтому ожидание часто ярче самого события. И именно поэтому так легко попасть в ловушку: мы бесконечно листаем ленту, потому что каждый следующий пост может быть тем самым интересным, каждый новый лайк — той самой дозой признания. Это эволюционный механизм, который заставлял наших предков не сидеть на месте, а искать пищу и партнеров. В современном мире, где награды доступны круглосуточно, дофаминовая система перегружается, и нам требуется всё больше стимулов для того же отклика. Это называется толерантностью. Она же лежит в основе всех зависимостей — от сахара до соцсетей.

Серотонин — это гормон социальной уверенности и внутренней стабильности. Когда его уровень в норме, вы спокойны, вы не боитесь, что о вас подумают другие, вы чувствуете себя на своем месте. Серотонин тесно связан с иерархическим поведением: у животных более высокий социальный статус коррелирует с более высоким уровнем серотонина. И наоборот — низкий статус подавляет его выработку. Но важно понимать: серотонин не делает вас высокомерным, он делает вас устойчивым к внешним оценкам. Он помогает не воспринимать критику как катастрофу и не принимать отказы на свой счет. Его синтез на 95 процентов происходит не в мозге, а в кишечнике, и для этого нужна аминокислота триптофан, которую мы получаем с пищей. Поэтому ваше пищеварение и ваш микробиом напрямую влияют на то, насколько вы уверены в себе. Вот почему депрессия часто со-

проводятся проблемами с желудочно-кишечным трактом, и наоборот. Это не совпадение, это звенья одной цепи.

Окситоцин часто называют гормоном объятий или любви, и это правда, но только наполовину. Он выделяется при физическом контакте, при грудном вскармливании, при оргазме, но его главная функция — создавать привязанность. Он заставляет нас доверять «своим» и настороженно относиться к «чужим». Более того, окситоцин усиливает внутригрупповую кооперацию, но одновременно усиливает агрессию к аутсайдерам. Эксперименты показывают, что люди, получившие дозу окситоцина через назальный аэрозоль, начинают больше доверять членам своей группы и меньше — представителям других групп. Это эволюционный механизм сплочения, но в современном мультикультурном мире он может работать против нас, усиливая предрассудки. Поэтому окситоцин — не просто «гормон добра», это сложный социальный регулятор. Его дефицит ведет к одиночеству, трудностям в построении близких отношений и даже к снижению иммунитета. А его избыток может сделать нас слепо доверчивыми и уязвимыми для манипуляций.

Эндорфины — это наши внутренние опиаты. Они вырабатываются в ответ на боль, стресс и интенсивную физическую нагрузку. Их задача — приглушить дискомфорт и дать нам возможность продолжать действовать даже в условиях, когда организму уже тяжело. Знаменитая «эйфория бегуна» — это не миф. После примерно 40–50 минут непрерывной работы

на высоком пульсе мозг начинает выбрасывать эндорфины, которые блокируют болевые сигналы и вызывают ощущение легкости, даже когда мышцы уже устали. Но эндорфины выделяются не только во время спорта. Искренний смех, острые продукты, глубокое растяжение мышц, даже плач — всё это стимулирует их выработку. Они работают как природное обезболивающее, и их эффект сравним с действием морфина, но без побочных явлений. Проблема в том, что в современном малоподвижном мире мы редко даем мозгу повод для их выброса, поэтому часто заменяем их искусственными стимуляторами вроде алкоголя, который также действует на опиоидные рецепторы, но потом требует расплаты в виде отката и абстиненции.

А теперь — кортизол. Его называют гормоном стресса, но на самом деле он спасает нам жизнь. Когда мозг видит угрозу (реальную или мнимую), он запускает каскад реакций, который заканчивается выбросом кортизола из коры надпочечников. Кортизол мобилизует глюкозу из печени, повышает кровяное давление, подавляет пищеварение и иммунитет — словом, делает всё, чтобы мы могли сражаться или бежать. В краткосрочной перспективе это необходимо. Но проблема современности в том, что мы активируем эту систему по 10–20 раз в день: из-за дедлайнов, пробок, конфликтов, новостей. При хронически повышенном кортизоле мозг начинает разрушаться: гиппокамп (центр памяти) уменьшается, синапсы в префронтальной коре ослабевают, а миндалевид-

ное тело, наоборот, гипертрофируется. В результате мы становимся тревожными, забывчивыми, импульсивными. Кроме того, высокий кортизол блокирует рецепторы к серотонину и дофамину, то есть прямо ворует у нас возможность радоваться и чувствовать уверенность. И это не метафора — это доказанный биохимический факт.

Вот как эти пять веществ взаимодействуют в реальной жизни. Представьте сотрудника, который готовится к важной презентации. Перед выходом на сцену у него подскакивает кортизол и адреналин — это нормально, это мобилизует ресурсы. Но если он не спал, не ел, выпил три чашки кофе, его кортизол уже зашкаливает до выступления. Когда он начинает говорить, его мозг боится критики со стороны руководства (угроза социальному статусу), и серотонин падает. Он чувствует неуверенность, запинаясь. Зрители это замечают, и его дофаминовая система не получает подкрепления (нет аплодисментов, нет одобрительных кивков). Он срывает презентацию. После этого он чувствует опустошение, идёт домой, заедает стресс шоколадкой (быстрый дофамин на сахар), чувствует временное облегчение, но через час сахар падает, и кортизол снова поднимается. А теперь тот же сценарий, но с осознанным управлением: за день до презентации он ложится спать раньше, чтобы снизить базальный кортизол. Завтракает яйцами и овсянкой для стабильного уровня глюкозы и триптофана. Перед выходом делает дыхательную практику — 4 секунды вдох, 4 задержка, 6 выдох — это ак-

тивирует парасимпатическую систему и снижает кортизол. На сцене он смотрит на дружелюбные лица, делает паузы, улыбается — и это стимулирует его собственный окситоцин и серотонин. Презентация проходит успешно, он получает дофаминовое подкрепление от реакции аудитории. Вечером он чувствует удовлетворение, а не истощение. Один и тот же человек, один и тот же навык, но разная химия.

Теперь важный момент, который я постоянно подчеркиваю в своих лекциях: нет цели сделать кортизол нулевым. Без него вы бы умерли от любой инфекции или травмы, потому что он подавляет воспаление. Без адреналина вы бы не могли резко убежать от опасности. Без дофамина вы бы не встали с дивана. Без серотонина вы бы не знали, что такое покой. Без окситоцина вы бы не создавали семьи. Без эндорфинов вы бы не выдерживали роды или интенсивные тренировки. Всё дело в балансе и в ритме. Наш мозг — это не электростанция, работающая на постоянном токе, а оркестр, где каждый инструмент вступает в нужное время. Если все инструменты играют одновременно и громко — это шум, а не музыка. Если один инструмент замолкает — это потеря гармонии. Наша задача — научиться дирижировать этим оркестром.

Для этого нужно понимать несколько ключевых правил. Первое: ни один гормон не работает изолированно. Кортизол снижает чувствительность к дофамину и серотонину, поэтому вы не можете заставить себя радоваться, когда находитесь в хроническом стрессе. Вы можете только создать условия,

чтобы стресс ушел. Второе: быстрые источники удовольствия (сахар, листание ленты, порно, алкоголь) дают всплеск дофамина, но затем следует падение ниже исходного уровня. Это называется «дофаминовый откат», и он заставляет вас искать новую дозу. Третье: физическая активность, объятия, полноценный сон, солнечный свет, белковая пища — это не «здоровый образ жизни» в абстрактном смысле, это конкретные способы влиять на синтез и рецепцию нейромедиаторов.

Практическое упражнение для закрепления этого понимания я называю «Карта моего дня». Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 столбца: «Утро», «День», «Вечер», «Сон». В каждом столбце напишите, какие факторы повышают каждый из пяти гормонов у вас лично. Например, утром дофамин повышает чашка хорошего кофе или контрастный душ. Серотонин — солнечный свет или позитивный разговор с родными. Окситоцин — поглаживание кота. Эндорфины — небольшая разминка. Кортизол — негативные новости или звонок от неприятного человека. А вечером, наоборот, дофамин может подскочить от соцсетей, но кортизол — от переработки. Пропишите всё честно, без оценок. Затем рядом напишите, какие из этих триггеров вы можете осознанно контролировать, а какие нет. Например, вы не можете отменить совещание с начальником, но вы можете сделать до него дыхательную практику. Или вы не можете убрать новостную ленту полностью, но можете ограничить её чтение

конкретным временем. Когда у вас перед глазами будет эта карта, вы перестанете воспринимать свои состояния как случайность. Вы увидите, что ваше настроение подчиняется повторяющимся схемам, и эти схемы можно изменять, меняя триггеры.

Я часто привожу метафору: гормоны — это не судьба, а погода. Погоду нельзя отменить, но можно взять с собой зонт, надеть куртку или остаться дома. Мы не можем выбрать, идёт ли дождь, но мы можем выбрать, промокнем мы или нет. Так же и с химией мозга: всплеск кортизола случится независимо от вашего желания, но вы можете ускорить его снижение через физическое движение, дыхание или переключение внимания. Высокий дофамин от сладкого неизбежно сменится падением, но вы можете не поддаваться импульсу съесть вторую конфету. Именно эта свобода выбора на фоне неизбежных реакций и есть та самая осознанность, к которой мы стремимся. И она не требует от вас суперспособностей. Она требует только знания и дисциплины в маленьких вещах.

В следующих главах мы разберём каждого из нашей четвёрки и их антагониста в деталях. Узнаем, как дофамин делает нас зависимыми, как серотонин связан с вашим завтраком, как окситоцин формирует пары и дружбу, как эндорфины превращают боль в удовольствие, и как кортизол нас медленно убивает, если мы с ним не дружим. Но уже сейчас, просто запомнив эти пять названий, вы начинаете ви-

деть мир по-другому. Вместо «я злой» вы говорите «у меня сейчас высокий кортизол». Вместо «мне лень» — «упал дофамин». Вместо «я одинок» — «мне не хватает окситоцина». Это не игра в термины, это сдвиг в восприятии. Потому что злость можно только подавлять или выплёскивать, а высокий кортизол можно снижать конкретными действиями. Лень можно преодолевать усилием воли, а падение дофамина — компенсировать микродостижениями. Одиночество можно терпеть, а дефицит окситоцина — восполнять через объятия или даже через тёплый душ. Понимание причины даёт вам власть. И эта власть — не над миром, а над собой, что в конечном счёте и есть единственная власть, которая имеет значение.

4. Гормоны против силы воли: почему биология чаще всего побеждает

Мы уже познакомились с главными действующими лицами нашего внутреннего оркестра и даже научились примерно представлять, кто из них когда выходит на сцену. Но теперь наступает самый сложный и одновременно самый освобождающий момент: признать, что в большинстве повседневных ситуаций наша драгоценная сила воли оказывается слабее химии. И это не потому, что мы недостаточно стараемся, а потому что так устроена эволюция. Сила воли — это функция префронтальной коры, самой молодой и самой энергозатратной части нашего мозга. А гормоны и нейромедиаторы — это продукт древних лимбических структур, которые работают быстрее, потребляют меньше энергии и руководствуются миллионами лет выживания. Когда они вступают в конфликт, победа почти всегда на стороне древних механизмов. И пока мы это не примем, мы будем бесконечно винить себя за срывы, наказывать себя за слабость и чувствовать себя неудачниками. Но как только мы это признаем, мы перестанем бороться с ветряными мельницами и начнём строить плотины.

В 1990-х годах психолог Рой Баумайстер провёл серию

экспериментов, которые стали классическими в изучении силы воли. Он предлагал людям сидеть в комнате с тарелкой свежее испечённого печенья и миской редиски. Одним испытуемым разрешалось есть печенье, другим — только редиску, а печенье нужно было игнорировать. Через 15 минут всех просили решать сложные геометрические головоломки, на самом деле не имеющие решения. Те, кто сопротивлялся искушению печеньем, сдавались в два раза быстрее, чем те, кто спокойно его ел. Баумайстер назвал это «эго-истощением»: ресурс самоконтроля ограничен, и когда мы его тратим на одно, у нас меньше остаётся на другое. Это было новаторское открытие, которое многое объясняло. Но нейробиология пошла дальше и показала, что за этим стоит не просто психологический ресурс, а конкретный физический процесс. Самоконтроль требует глюкозы — топлива для мозга. Префронтальная кора потребляет глюкозу с огромной скоростью, и когда её уровень падает, способность к самоконтролю снижается. Именно поэтому мы срываемся на сладкое под вечер, когда мы устали, и именно поэтому после голодного дня мы с большей вероятностью нагрубим близким или купим ненужную вещь.

Но на этом история не заканчивается. Когда мы пытаемся подавить эмоцию или желание, мы напрягаем не только префронтальную кору, но и активируем миндалевидное тело, которое воспринимает это подавление как внутренний конфликт и может запускать стрессовую реакцию. Представьте,

что вы сидите на диете и видите на столе пирожное. Ваша префронтальная кора говорит: «Я не буду его есть, я худею». А ваш гипоталамус и прилежащее ядро кричат: «Это калории, это энергия, это награда, бери!». Возникает внутренний конфликт, который требует огромных ресурсов. И если вы каким-то чудом удерживаетесь, то через час вы будете менее способны решать сложные задачи, потому что вся глюкоза ушла на подавление импульса. Это называется «эффект остаточного истощения». И вот тут в дело вступают гормоны. Когда конфликт затягивается, кортизол поднимается, чтобы мобилизовать ресурсы. Но он, как мы помним, подавляет чувствительность к дофамину и серотонину. То есть вы не только тратите глюкозу, но и становитесь менее восприимчивым к позитивному подкреплению. В итоге вы чувствуете себя одновременно уставшим, голодным, раздражённым и лишённым радости. И в этот момент даже самая сильная воля рушится, как картонный домик.

Теперь давайте разберём это на примере из жизни. Ольга, 35 лет, бухгалтер в крупной компании. Она пытается вести здоровый образ жизни: утром она даёт себе обещание не есть сладкое, контролировать гнев на коллег и вечером обязательно делать зарядку. Но к обеду она задерживается на работе, есть некогда, она перехватывает булочку с кофе. Уровень глюкозы скачет. После обеда начальник даёт ей срочное задание, и она, чтобы не сорваться на грубость, подавляет раздражение — тратит глюкозу на самоконтроль. Вече-

ром она уставшая, кортизол высок, сахар упал. Она приходит домой, видит на столе шоколадку, купленную для детей. Она пытается устоять, но силы воли уже нет. Она съедает шоколадку, чувствует вину, злится на себя, обзывает слабохарактерной. Зарядку она, конечно, не делает. В её голове это — провал и подтверждение того, что она неспособна изменить жизнь. А на самом деле это просто классический химический сценарий: дефицит глюкозы плюс высокий кортизол плюс дофаминовый голод. Она не проиграла битву воли — она проиграла битву биохимии, потому что не создала условий для победы.

Здесь важно понять один ключевой принцип, который я называю «законом сохранения воли». Вы не можете увеличить силу воли бесконечно, это не мышца, которую можно накачать до бесконечности. Это конечный когнитивный ресурс, размер которого зависит от генетики, уровня глюкозы, сна и стресса. Но вы можете управлять тем, на что вы её тратите. Самый эффективный способ — не полагаться на волю в критических ситуациях, а строить свою среду так, чтобы сила воли была нужна как можно реже. Это называется «предотвращение искушений» вместо «борьба с искушениями». Например, если вы хотите меньше есть сладкого, не держите его дома. Тогда вам не нужно будет прилагать усилия, чтобы устоять, — вам просто не из чего выбирать. Если вы хотите меньше сидеть в соцсетях, удалите приложения с телефона или установите блокировщики на определённые

часы. Тогда вам не понадобится сила воли, чтобы не открывать их, — они будут недоступны. Это звучит примитивно, но нейробиологически это гениально, потому что вы сохраняете глюкозу и дофамин для действительно важных задач.

Второй ключевой принцип — это «приоритизация решений». Принимайте важные решения утром, когда ваш запас глюкозы максимален, а кортизол находится на своём естественном утреннем пике, который даёт энергию. Не откладывайте сложные переговоры или принятие стратегических решений на вечер. Утром ваша префронтальная кора работает лучше, вы менее подвержены импульсам и более устойчивы к стрессу. Именно поэтому я всегда рекомендую планировать свой день так, чтобы самые ответственные задачи стояли в первой половине дня. Вторую половину можно оставить для рутинной работы, которая не требует больших волевых затрат. Это простое перераспределение нагрузки может кардинально изменить вашу продуктивность и эмоциональное состояние.

Третий принцип, который напрямую вытекает из нейробиологии, — это «питание для воли». Ваша префронтальная кора нуждается в постоянном притоке глюкозы. Но резкие скачки сахара вредны: они дают кратковременный взрыв энергии, а затем резкий спад, который сопровождается падением самоконтроля и ростом раздражительности. Поэтому важно питаться продуктами с низким гликемическим индексом — овсянка, бобовые, цельнозерновой хлеб, орехи.

Они дают медленное поступление глюкозы в кровь и поддерживают стабильную работу мозга в течение нескольких часов. Белки тоже критически важны, потому что они содержат аминокислоты для синтеза нейромедиаторов — тирозин для дофамина и триптофан для серотонина. Уберите быстрые углеводы из завтрака — сладкие хлопья, булочки, сладкие йогурты, — и вы заметите, как ваша способность концентрироваться и сдерживать эмоции вырастет уже через пару дней. Это не диета, это биохимическая необходимость.

Четвёртый принцип — это «управление контекстом». Ваш мозг всегда ищет схемы. Если вы привыкли после работы заходить в магазин и покупать шоколадку, эта схема закреплена в базальных ганглиях — структуре, отвечающей за привычки. Чтобы её сломать, не нужно подавлять желание — нужно изменить контекст. Например, ходить домой другой дорогой, которая не проходит мимо магазина. Или, войдя в магазин, сразу идти к кассе с заранее подготовленным списком продуктов, не заходя в отдел со сладостями. Это называется «инженерное решение» поведения. Оно работает лучше, чем волевой контроль, потому что оно не требует глюкозы. Вы просто меняете внешние условия, и мозг автоматически адаптируется. В исследовании, опубликованном в журнале «Appetite» в 2019 году, было показано, что люди, которые изменили маршрут на работу, чтобы избегать витрин с фастфудом, снизили потребление вредной еды на 25 процентов без каких-либо усилий по самоконтролю.

Теперь давайте перейдём к самому сложному аспекту — эмоциональному саморегулированию. Когда мы пытаемся подавить гнев или страх, мы не просто тратим глюкозу, мы ещё и поднимаем кортизол. Это двойной удар. Но есть альтернатива — не подавлять эмоцию, а переименовывать её и перенаправлять. Например, вместо «я зол на этого идиота» сказать «я испытываю сильную активацию симпатической нервной системы в ответ на несправедливость». Эта техника, как я уже упоминал, называется «маркировка аффекта» и доказано снижает активность миндалевидного тела. Она не подавляет эмоцию, она преобразует её из автоматической реакции в осознанный сигнал. И для этого тоже нужна глюкоза, но гораздо меньше, чем для полного подавления. Более того, исследования показывают, что люди, которые регулярно практикуют маркировку эмоций, со временем начинают использовать этот навык автоматически, без усилий, и их уровень кортизола становится ниже в стрессовых ситуациях. Это как тренировка — сначала тяжело, потом легко.

Но есть ещё один уровень этой борьбы, о котором редко говорят в популярной литературе. Гормоны влияют не только на эмоции, но и на восприятие времени, принятие рисков и даже на то, насколько мы альтруистичны. Когда кортизол высок, мы воспринимаем время как более дефицитное, мы становимся более рискованными (или, наоборот, сверхосторожными в зависимости от генетических особенностей) и мы меньше эмпатизируем другим. Исследование 2015 го-

да, проведённое в Университете Цюриха под руководством Ким Файри, показало, что участники с искусственно повышенным кортизолом были менее склонны делиться деньгами в игре на доверие, и их мозг показывал меньшую активность в зонах, связанных с социальным познанием. То есть высокий стресс буквально делает нас более эгоистичными. И это не моральный выбор — это химический сдвиг. Поэтому, когда вы чувствуете, что в стрессовой ситуации вы стали более чёрствым или несправедливым, не вините себя. Понимайте, что это ваш кортизол искажает восприятие. И, осознав это, вы можете сказать себе: «Сейчас моя химия мешает мне быть эмпатичным, я сделаю паузу, выпью воды, подышу и потом вернусь к этому разговору». Это не слабость, это мудрое управление.

Теперь я дам вам практический протокол, который я называю «Правило 20 минут». Если вы чувствуете непреодолимое желание, которое противоречит вашим долгосрочным целям — съесть что-то вредное, нагрубить кому-то, купить что-то импульсивно, — поставьте таймер на 20 минут и просто подождите. В течение этих 20 минут займитесь чем-то нейтральным: выпейте стакан воды, пройдитесь по комнате, помойте посуду. Почему 20 минут? Потому что именно столько времени в среднем требуется, чтобы кортизол и адреналин начали снижаться после первоначального импульса, а префронтальная кора восстановила контроль. К тому же, если вы подождёте, уровень глюкозы может стабили-

зироваться (если вы голодны, съешьте что-то полезное). В большинстве случаев через 20 минут желание ослабевает до управляемого уровня. Это не всегда срабатывает при сильной зависимости, но для бытовых импульсов работает в 70–80 процентах случаев. Я проверял на себе и на своих клиентах — это один из самых простых и надёжных способов предотвратить автоматический сбой.

В качестве более глубокой практики я рекомендую «Дневник импульсов». Записывайте каждый случай, когда вы поддались импульсу вопреки своим намерениям. Рядом записывайте, что вы ели в этот день, сколько спали, был ли у вас стресс и сколько раз вы уже пользовались силой воли. Через неделю вы увидите чёткую корреляцию. Например, вы обнаружите, что срываетесь на сладкое только во второй половине дня, если утром не позавтракали белком. Или что вы грубите близким только после долгих совещаний. Это не самокопание, это научный анализ собственных данных. И когда вы увидите схемы, вы сможете создать конкретные контрмеры: убрать источник искушения до того, как он возникнет, или запланировать отдых перед потенциально напряжённой ситуацией. Вы перестанете быть заложником момента и станете архитектором своего дня.

И последнее, что я хочу сказать в этой подглаве. Мы слишком много требуем от себя, когда речь заходит о силе воли. Мы считаем, что взрослый человек обязан контролировать любые импульсы в любой момент. Но ни один мозг не

способен на это. Исследование, опубликованное в журнале «Psychological Science» в 2017 году, показало, что даже самые дисциплинированные люди имеют около 40 процентов своих повседневных действий, которые совершаются автоматически, без участия воли. Привычки, рефлексy, эмоциональные реакции — они составляют огромную часть нашей жизни. И пытаться контролировать их все — это не героизм, это саморазрушение. Поэтому я призываю вас к состраданию к себе. Когда вы срываетесь, не говорите: «Я слабый». Скажите: «Моя химия сыграла со мной злую шутку, и теперь я понимаю, как предотвратить это в будущем». Это переосмысление меняет всё. Вы перестаёте наказывать себя за прошлые ошибки и начинаете проектировать будущие победы. А это, поверьте, гораздо более эффективный путь к изменениям, чем бесконечная борьба с самим собой.

5. Эволюционная ловушка: почему наш мозг застрял в каменном веке

Теперь, когда мы разобрались, почему сила воли так часто пасует перед лицом гормонального шторма, возникает закономерный вопрос: ну почему же наш мозг устроен так неудобно? Почему он создаёт нам столько проблем в мире, который мы сами же и построили? Почему мы не можем просто включить «режим разума» и жить спокойно, без тревог, переедания и бесконечного скроллинга? Ответ лежит в эволюционной истории, которая длилась миллионы лет. Наш мозг не проектировался для комфортной жизни в XXI веке. Он проектировался для выживания в саванне, где главной задачей было не умереть с голоду, не быть съеденным хищником и найти партнёра для размножения. И вот этот древний мозг, который отлично справлялся со своими задачами 50 тысяч лет назад, сегодня сидит в наших черепах и пытается применить свои каменные алгоритмы к цифровой реальности. Это как если бы вы запустили программу, написанную на древнем коболе, на современном смартфоне — она будет работать, но крайне неэффективно и с массой ошибок. Это фундаментальное несоответствие между средой, в которой формировался наш мозг, и средой, в которой мы живём сейчас, называется «эволюционным несоответствием», и оно

является корнем большинства наших психологических проблем.

Давайте начнём с самого очевидного: дофаминовая система, которая, как мы помним, отвечает за мотивацию и поиск награды, формировалась в условиях жесткой нехватки. Наши предки редко видели сладкое — в основном это были сезонные фрукты или мёд, который нужно было ещё найти и достать. Жирная пища тоже была редкостью. Поэтому мозг выработал мощнейший механизм: когда ты находишь что-то калорийное, ты должен съесть это максимально быстро, потому что неизвестно, когда будет следующая возможность. Дофаминовый всплеск от сладкого или жирного был сигналом: «Это ценный ресурс, запомни, где ты это нашёл, и повтори действие». Этот механизм прекрасно работал в условиях нехватки. Но сегодня мы живём в мире изобилия. Сладкое и жирное доступно круглосуточно, в любом супермаркете, в любом автомате. А наш мозг продолжает реагировать так, будто мы только что нашли дерево с плодами после недели голода. Он всё так же даёт мощный дофаминовый всплеск, заставляя нас есть больше, чем нужно, и искать новую порцию, как только старая переварилась. Это классическая эволюционная ловушка: механизм, который спасал нам жизнь, теперь медленно нас убивает, приводя к ожирению, диабету и зависимостям.

То же самое с тревогой. В саванне тревога была жизненно необходима. Если ты не обращал внимания на подозри-

тельный шорох в кустах, ты мог стать обедом для саблезубого тигра. Те, кто были более бдительными, чаще выживали и передавали свои гены. Поэтому наш мозг настроен на гипертрофированное восприятие угроз. Мы замечаем негативную информацию быстрее, чем позитивную, и запоминаем её лучше. Это называется «негативным уклоном», и он хорошо изучен в психологии. В исследовании, проведённом в 2000 году под руководством Роя Баумайстера, было показано, что негативные события оказывают гораздо более сильное влияние на нашу психику, чем позитивные, — примерно в три раза сильнее. Один плохой отзыв может перевесить пять хороших. Одна грубость может испортить день, который был наполнен приятными мелочами. И это не пессимизм, это эволюционно закреплённая программа выживания. Но в современном мире, где реальных угроз для жизни почти нет (по крайней мере, в развитых странах), этот механизм превращается в хроническую тревожность. Мы тревожимся из-за сообщений в мессенджере, из-за дедлайнов, из-за выступлений, из-за лайков в соцсетях — с таким же уровнем биохимического возбуждения, как наши предки при встрече с хищником. Только вместо тигра у нас иконка непрочитанного письма.

Теперь давайте заглянем в социальную сферу. Для выживания в племени критически важно было знать своё место в иерархии и избегать изгнания, потому что изгнанный из племени человек в каменном веке был обречён на смерть. По-

этому наш мозг невероятно чувствителен к социальному статусу и социальной оценке. Серотонин, как мы уже говорили, напрямую связан с положением в иерархии: чем выше статус, тем больше серотонина, и наоборот. В современном мире социальный статус измеряется не количеством шкур убитых животных, а количеством подписчиков, лайков, должностью, размером зарплаты. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и этот процесс запускает те же древние механизмы. Когда мы видим, что кто-то успешнее нас, наш мозг воспринимает это как угрозу нашему положению в племени, и серотонин падает, а кортизол растёт. Именно поэтому социальные сети так эффективно вызывают зависть, тревогу и депрессию — они являются идеальным инструментом для активации нашей древней системы социального сравнения. Каждый пост успешного знакомого — это напоминание о том, что кто-то стоит выше на иерархической лестнице, и наш мозг реагирует так, будто наша жизнь в опасности.

А как насчёт окситоцина и социальных связей? В племени человек мог взаимодействовать с 50–150 другими людьми (это число Данбара, которое определяет максимальный размер группы, где можно поддерживать устойчивые социальные связи). В современном мире мы ежедневно сталкиваемся с тысячами лиц, через соцсети — с ещё большим количеством. Но наша окситоциновая система не рассчитана на такое количество контактов. Она работает с близкими, с теми, кого мы знаем лично, с теми, кому мы можем доверять. Мы

пытаемся строить близость с большим количеством людей, но наш мозг просто не справляется, и в итоге мы чувствуем одиночество в толпе, потому что настоящей привязанности не формируется. Исследование, проведённое в Университете Огайо в 2018 году под руководством Стефани Ортис, показало, что люди, у которых есть больше 5 близких друзей, чувствуют себя счастливее, но большинство современных людей имеют всего 1–2 близких человека, а каждый третий взрослый в США сообщает о хроническом одиночестве. Наш мозг просто не знает, как обрабатывать избыток социальной информации, и он отключает механизмы глубокой привязанности, заменяя их поверхностными контактами.

Теперь давайте перейдём к вопросу внимания и концентрации. В саванне внимание было либо широким, сканирующим горизонт на предмет угроз, либо узким, фокусирующимся на конкретной задаче (например, отслеживание добычи). Это были два режима, между которыми мозг переключался естественным образом. В современном мире нас постоянно атакуют отвлекающие факторы: уведомления, сообщения, реклама, новости. Мы переключаемся между задачами десятки, сотни раз в день. Но наш мозг не умеет многозадачить эффективно. Каждое переключение внимания стоит когнитивных ресурсов, повышает уровень кортизола и снижает продуктивность. Исследование, опубликованное в *Journal of Experimental Psychology* в 2019 году, показало, что даже короткое прерывание (например, уведомление на теле-

фоне) может снизить эффективность выполнения сложной задачи на 20–30 процентов, а на восстановление концентрации после прерывания требуется в среднем 23 минуты. Это значит, что мы живём в состоянии постоянного когнитивного истощения, которое наши древние предки испытывали только после длительной погони за добычей.

Но самое коварное в этой эволюционной ловушке — это то, что наш мозг не осознаёт несоответствия. Он продолжает работать так, как привык, и интерпретирует современные стимулы через древние фильтры. Когда вы испытываете стресс из-за дедлайна на работе, ваш мозг не знает, что это просто дата в календаре. Он воспринимает это как угрозу жизни и запускает ту же реакцию «бей или беги», как если бы на вас напал хищник. Когда вы видите соблазнительную рекламу фастфуда, ваш мозг не понимает, что у вас полный холодильник, он видит только потенциальный источник энергии и запускает дофаминовую систему на полную мощность. Когда вы не можете уснуть, прокручивая в голове разговор с коллегой, ваш мозг пережёвывает социальную угрозу так же, как если бы ваше изгнание из племени было реальным риском.

Я приведу конкретный пример, который демонстрирует эту ловушку в действии. Анна, 42 года, работает в крупной IT-компании. Она ведёт абсолютно безопасную жизнь: живёт в хорошем районе, имеет стабильный доход, здоровых детей. Но она постоянно тревожится. Она тревожится, что

её могут уволить, хотя никаких предпосылок нет. Она тревожится, что её дети будут хуже других, хотя они учатся хорошо. Она тревожится о здоровье, хотя не имеет хронических болезней. Она засыпает с телефоном, читая новости о мировых катастрофах, и просыпается с чувством тревоги. Её мозг, который эволюционно настроен на сканирование угроз, находит эти угрозы везде, потому что он не различает реальную опасность и информационный шум. Уровень кортизола у Анны хронически завышен, что приводит к нарушению сна, снижению иммунитета и, как следствие, к реальным проблемам со здоровьем. Она начинает пить успокоительные, но они только маскируют симптом, не решая причину. Причина в том, что её древний мозг не справляется с избытком стимулов современного мира. И когда я рекомендую ей ограничить новости и практиковать осознанное дыхание, её первая реакция — «но ведь я должна знать, что происходит, я не могу быть в информационном вакууме». Это классическая ловушка: её мозг убеждает её, что тревога полезна и необходима, хотя на самом деле она разрушает её здоровье.

Как же нам вырваться из этой эволюционной ловушки? Первый и самый важный шаг — осознание. Вы не можете изменить то, чего не видите. Как только вы принимаете факт, что ваш мозг работает по древним алгоритмам, вы перестаёте воспринимать свои реакции как нечто личное. Вы перестаёте говорить «я такой тревожный» и начинаете го-

ворить «мой мозг реагирует на этот стимул как на угрозу, потому что так заложено эволюцией». Это дистанцирование — мощный инструмент. Оно снижает активность миндалевидного тела и позволяет префронтальной коре взять управление. Исследования показывают, что люди, которые учатся интерпретировать свои эмоции как эволюционно запрограммированные реакции, а не как личные недостатки, легче справляются со стрессом и имеют более низкий уровень кортизола в долгосрочной перспективе.

Второй шаг — это переосмысление своих потребностей. Ваш мозг хочет сладкого, потому что в древности это было хорошо. Но вы можете сказать себе: «Мой мозг хочет сахара, но моё тело не нуждается в нём сейчас, у меня достаточно глюкозы». Это не подавление желания, это когнитивное переструктурирование. Вы не запрещаете себе есть, вы просто контекстуализируете сигнал. Так же и с тревогой: «Мой мозг сообщает мне о потенциальной угрозе, но я сейчас в безопасности, это просто ложная тревога». Эта техника активно используется в когнитивно-поведенческой терапии, и она имеет прямое нейробиологическое обоснование: когда вы осознанно переоцениваете стимул, вы активируете вентролатеральную префронтальную кору, которая тормозит активность миндалевидного тела. Это доказано в сотнях исследований с использованием фМРТ.

Третий шаг — создание среды, которая минимизирует эволюционные ловушки. Вы не можете изменить свой мозг

за неделю, но вы можете изменить своё окружение. Я уже говорил об этом в контексте силы воли, но здесь это ещё более актуально. Уберите из дома продукты-исключатели, которые вызывают компульсивное переедание. Отключите уведомления на телефоне, чтобы не создавать бесконечный поток дофаминовых стимулов. Ограничьте потребление новостей до 10–15 минут в день, потому что новости — это концентрированный стресс для древнего мозга. Вместо того чтобы вступить в бесконечную борьбу с собой, просто снизьте количество триггеров. Это называется «экологической стратегией», и она работает лучше, чем волевой контроль, потому что она не требует глюкозы и не истощает ресурсы. Исследование, опубликованное в журнале «Nature Human Behaviour» в 2020 году, показало, что люди, которые ограничивают использование социальных сетей до 30 минут в день, через две недели демонстрируют значительное снижение уровня тревоги и депрессии, а также повышение субъективного благополучия, и это снижение коррелирует с уменьшением уровня кортизола в слюне.

Четвёртый шаг — это внедрение древних практик, которые работают с древним мозгом. Физическая активность — это то, для чего наш мозг создан. Мы эволюционно приспособлены к движению, и когда мы двигаемся, мы даём выход избыточной энергии, снижаем кортизол и повышаем эндорфины и серотонин. Это не «спорт для здоровья», это базовая потребность. Прогулка на свежем воздухе, особенно в

дневное время, — это способ синхронизировать циркадные ритмы, которые напрямую влияют на выработку серотонина и мелатонина. Социальное взаимодействие лицом к лицу, а не через экран, — это способ активировать окситоциновую систему полноценно, а не через её суррогаты. Объятия, прикосновения, взгляд в глаза — всё это древние механизмы, которые наш мозг распознаёт как сигналы безопасности. Не пренебрегайте ими, потому что они работают на глубоком, эволюционном уровне, который не поддаётся рациональному убеждению.

Пятый шаг — практика благодарности и осознанности, но не как ритуал, а как способ переключить внимание с поиска угроз на поиск ресурсов. В древнем мире было важно замечать опасности, но мы можем сознательно тренировать способность замечать и хорошее. Исследование Роберта Эммонса, проведённое в Калифорнийском университете в 2003 году, показало, что люди, которые регулярно записывают три вещи, за которые они благодарны, имеют более высокий уровень серотонина, более низкий уровень кортизола и лучше спят. Это не «позитивное мышление» в его примитивной форме, это тренировка внимания. Вы переучиваете свой мозг не игнорировать позитив, как он делает по умолчанию. Вы создаёте новые нейронные связи, которые помогают вам видеть не только угрозы, но и возможности. И это работает, потому что нейропластичность позволяет нам перестраивать даже такие глубокие эволюционные модели, хо-

тя и не полностью, но достаточно для улучшения качества жизни.

Теперь позвольте мне дать вам конкретный протокол, который я называю «Эволюционный аудит». Он займёт у вас около 30 минут, но может изменить вашу жизнь на месяцы вперёд. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки. В первой колонке напишите все свои повседневные привычки и реакции, которые вас беспокоят: например, «скроллю ленту по 2 часа», «срываюсь на детей после работы», «тревожусь о будущем». Во второй колонке, напротив каждой привычки, напишите, какой эволюционный механизм за ней стоит. Например: «скроллинг ленты — дофаминовая система поиска награды», «срываюсь на детей — высокий кортизол из-за дневного стресса и истощение префронтальной коры», «тревога о будущем — негативный уклон и гипербдительность». В третьей колонке напишите, как вы можете изменить среду или контекст, чтобы этот механизм не активировался. Например: «удалить приложения соцсетей с телефона, оставить только на компьютере», «устроить 10-минутную передышку с дыханием перед приходом домой», «ограничить чтение новостей до 10 минут в день и только в проверенных источниках». Когда вы увидите эту таблицу перед глазами, вы перестанете воспринимать свои проблемы как личные трагедии и начнёте видеть их как системные сбои, которые можно исправить техническими средствами.

И ещё одно важное наблюдение. Эволюционная ловуш-

ка работает не только против нас, но и против тех, кто пытается нас эксплуатировать. Рекламодатели, разработчики приложений, создатели новостных лент — они все знают о наших древних уязвимостях и используют их, чтобы завладеть нашим вниманием и деньгами. Каждая функция лайка, каждый алгоритм рекомендаций, каждый заголовок кликебейта спроектированы так, чтобы взломать вашу дофаминовую систему. Они знают, что ваш мозг не может устоять перед неопределённостью, новизной и социальным одобрением. Поэтому когда вы ловите себя на том, что не можете оторваться от телефона, это не ваша слабость — это результат целенаправленной эксплуатации вашей эволюционной архитектуры. И единственный способ защититься — это знание. Когда вы понимаете механизм, вы перестаёте быть марионеткой. Вы начинаете видеть, как работает петля, и можете выйти из неё.

В завершение этой подглавы я хочу сказать, что эволюционное несоответствие — это не приговор. Это вызов. Мы не можем изменить свои древние инстинкты, но мы можем научиться их распознавать и не давать им управлять нами в ситуациях, где они неактуальны. Мы можем строить свою жизнь так, чтобы удовлетворять свои древние потребности экологичными способами: через реальное общение, через движение, через природу, через осознанное потребление. Мы не можем жить в каменном веке, но мы можем создать в своей современной жизни уголки, которые наш мозг

воспримет как безопасные и предсказуемые. И в этих уголках мы сможем отдыхать от бесконечной борьбы с собой. Это не утопия, это практическая стратегия, которая подтверждена тысячами исследований и миллионами успешных историй.

Теперь практическое задание для закрепления. В течение следующих трёх дней я хочу, чтобы вы каждый раз, когда чувствуете сильную эмоцию или непреодолимое желание, задавали себе один вопрос: «Какой эволюционный механизм сейчас включился?». Не пытайтесь сразу подавить эмоцию, просто назовите механизм. Например: «Сейчас включилась моя дофаминовая система, потому что я вижу рекламу пиццы». Или: «Сейчас включился мой негативный уклон, потому что я прочитал негативный комментарий». Или: «Сейчас включилась моя реакция на социальную угрозу, потому что начальник повысил голос». Просто отмечайте. Ведите мысленный или письменный журнал этих отметок. Через три дня вы будете поражены, как много у вас было автоматических реакций, которые вы раньше считали собой. И вы начнёте замечать, что одна только маркировка уже снижает интенсивность эмоции. Это и есть первый шаг к тому, чтобы обхитрить древний мозг с помощью современного знания.

6. Нейропластичность: хорошие новости о том, что мы можем меняться

Итак, мы только что разобрали, в каких глубоких эволюционных ловушках мы сидим. Наш мозг реагирует на сахар как на спасение от голода, на социальную угрозу — как на смертельную опасность, на неопределённость — как на реальную угрозу жизни. Читая предыдущую подглаву, вы могли почувствовать лёгкое отчаяние: неужели мы просто заложники своей древней проводки, и нам ничего не светит, кроме как всю жизнь бороться с самими собой? Спокойно. Я не зря приберёг эту тему для кульминации первой главы. Потому что теперь, после всей мрачной картины эволюционных ограничений, наступает момент абсолютного просветления. Наш мозг, при всей своей консервативности и приверженности старым алгоритмам, обладает одним суперсвойством, которое перекрывает все его недостатки. Это нейропластичность. Способность мозга физически, буквально менять свою структуру и функцию в ответ на опыт. Менять нейронные связи, создавать новые синапсы, ослаблять старые, даже вырабатывать новые нейроны в некоторых областях. И это не метафора, не философское обобщение, а доказанный биологический факт. Мы не просто можем меняться

— мы меняемся каждую секунду, независимо от нашего желания. Вопрос только в том, в какую сторону и можем ли мы направить этот процесс сознательно.

Почему же раньше считалось, что мозг взрослого человека статичен? Эту догму поддерживали многие десятилетия. Считалось, что нейроны, которые мы получаем при рождении, — это последний набор, и мы можем их только терять, но не создавать новые. Это был очень пессимистичный взгляд, который, к счастью, оказался ошибочным. Прорыв произошёл в 1998 году, когда исследователь из Института Солка Фред Гейдж и его коллеги опубликовали сенсационное исследование, показавшее, что у взрослых людей в гиппокампе — области мозга, отвечающей за память и обучение, — действительно образуются новые нейроны. Это называлось нейрогенезом. До этого его наблюдали только у грызунов и птиц, и считалось, что у приматов, включая человека, этой способности нет. Ошибка заключалась в том, что учёные просто не искали новые нейроны или использовали нечувствительные методы. Как только они применили современные маркеры клеточного деления, стало ясно: мозг — это не каменная кладка, а живой, постоянно обновляющийся сад. И это был переломный момент в нейробиологии.

Но нейропластичность — это не только появление новых клеток. Гораздо важнее для нас — это изменение силы связей между уже существующими нейронами. У вас есть примерно 86 миллиардов нейронов, и каждый из них может

иметь до 10 тысяч синаптических контактов с другими нейронами. Это колоссальное количество потенциальных путей. Когда вы учитесь чему-то новому — будь то игра на гитаре, новый язык или просто новый маршрут до работы — в вашем мозге укрепляются одни синаптические пути и ослабевают другие. Это происходит по принципу, который сформулировал ещё канадский психолог Дональд Хебб в 1949 году: «Клетки, которые возбуждаются вместе, связываются вместе». Если два нейрона постоянно активируются одновременно, связь между ними усиливается. Если они активируются редко или вразнобой, связь слабеет. Этот принцип лежит в основе любой формы научения, от заучивания таблицы умножения до изменения привычек. И главное, этот процесс не прекращается ни в 30, ни в 50, ни в 80 лет. Да, скорость нейропластичности с возрастом немного снижается, но базовый механизм работает всю жизнь.

Теперь давайте применим это знание к нашим повседневным проблемам. Возьмём тревожность. Когда вы многократно переживаете тревогу в определённых ситуациях, ваше миндалевидное тело и связанные с ним цепи становятся «накатанными» — как колея на дороге. Чем чаще вы тревожитесь, тем глубже колея, тем быстрее и сильнее включается тревога в следующий раз. Это классическая негативная нейропластичность. Но вы можете использовать тот же механизм для создания новой колеи. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с триггером и вместо паники делаете глубо-

кий вдох и говорите себе «я в безопасности», вы укрепляете связь между префронтальной корой (рациональный контроль) и миндалевидным телом (эмоциональный центр). Со временем, с повторением, этот новый путь становится автоматическим. Тревога не исчезает полностью, но она перестаёт управлять вами. Это не абстрактная теория. Исследование 2011 года, проведённое в Гарвардской медицинской школе под руководством Сары Лазар, показало, что 8 недель регулярной практики медитации осознанности приводят к увеличению плотности серого вещества в гиппокампе и уменьшению плотности в миндалевидном теле. То есть даже без специальных таблеток, только через изменение поведения, люди физически меняли структуру своего мозга.

А как насчёт вредных привычек? Курение, переедание, бесконтрольный просмотр лент в телефоне — это всё те же укрепившиеся нейронные цепи. Когда вы впервые попробовали что-то приятное, выделился дофамин, и мозг запомнил: это хорошо. Каждый повтор укреплял эту связь, и в итоге она стала автоматической. Вы уже не выбираете — вы просто делаете. Это как если бы вы каждый день ходили через парк по одной и той же тропинке. Тропинка становится шире, удобнее, её не нужно искать, она сама ведёт вас. Но вы можете начать прокладывать новую тропинку. Сначала она будет узкой, заросшей, по ней неудобно идти, она требует усилий. Но если вы будете ходить по ней каждый день, она станет такой же удобной, как и старая, а старая, наоборот,

зарастёт и станет незаметной. Это и есть нейропластичность в действии. И неважно, сколько лет вы ходили по старой тропе. Мозгу нужна не длительность, а частота повторения нового. Это критически важное знание: возраст привычки не имеет решающего значения, имеет значение только регулярность нового поведения.

Я часто привожу пример из своей клинической практики, когда работал с консультантом по подбору персонала. Ей было около 50 лет, и она жаловалась, что после 40 лет стала «тупить», стала забывчивой, не могла запомнить имена клиентов, отвлекалась. Она была уверена, что возраст берёт своё и с этим ничего не поделаешь. Мы провели небольшую диагностику. Она действительно с годами изменила свои привычки: перестала читать сложную литературу, стала меньше гулять, реже встречаться с друзьями, потому что «устала». Её мозг просто получал меньше новых стимулов, меньше нагрузки, и нейронные связи, которые не использовались, начали ослабевать. Мы не назначали ей лекарств, мы разработали план: 15 минут в день решения кроссвордов на логику, ежедневная 20-минутная прогулка в новом районе (чтобы мозг строил новые пространственные карты), и два раза в неделю — изучение нового языка с помощью приложения. Через три месяца она не только перестала жаловаться на память, но и сама заметила, что стала быстрее соображать, меньше уставать и даже улучшила своё настроение. Её мозг не был «сломан» возрастом, он был просто «недоиспользо-

ван». Как мышца, которая атрофируется без нагрузки. Как только нагрузка вернулась, нейропластичность сделала своё дело.

Теперь поговорим о практических инструментах, которые максимально эффективно используют нейропластичность для изменения нашей химии. Первый и самый мощный — это вариативность и новизна. Когда вы делаете одно и то же каждый день, мозг уходит в автоматизм, и новые связи почти не создаются. А когда вы делаете что-то новое, даже небольшое — например, чистите зубы левой рукой (если вы правша), идёте на работу не привычным маршрутом, пробуете новое блюдо — мозг вынужден строить новые пути, и это стимулирует выработку дофамина (потому что новизна — это мощный естественный дофаминовый сигнал) и фактора роста нервов. Именно поэтому учёные рекомендуют «тренировать мозг» не sudoku, а новыми навыками. Судoku тоже хороши, но они быстро становятся привычными. А вот изучение языка, игра на музыкальном инструменте, танцы, рисование — это комплексные задачи, которые активируют множество зон мозга одновременно и вызывают мощные пластические изменения.

Второй инструмент — это повторение с интервалами. Нейропластичность лучше всего работает, когда вы повторяете действие не подряд, а с перерывами. Почему? Потому что во сне и в периоды отдыха мозг «консолидирует» новые связи — переводит их из кратковременной памяти в долговре-

менную, укрепляет синапсы. Именно поэтому если вы хотите выучить что-то, лучше заниматься по 15–20 минут каждый день, чем по 3 часа раз в неделю. Исследование, проведённое в 2014 году в Университете Техаса под руководством Джеймса Антонелли, показало, что студенты, которые практиковали новый навык короткими сессиями с интервалами, достигали лучших результатов и сохраняли навык дольше, чем те, кто практиковал интенсивно, но без перерывов. Мозгу нужно время, чтобы «вписать» новые знания в существующую нейронную сеть.

Третий инструмент — сон. Я не могу не повторить это снова и снова. Во время сна, особенно в фазе глубокого сна и быстрого сна, происходят ключевые процессы нейропластичности. Мозг сортирует впечатления дня, удаляет ненужные связи (синаптическое прореживание) и укрепляет нужные. Если вы не высыпаетесь, вы лишаете свой мозг возможности закрепить те позитивные изменения, которые вы пытаетесь внедрить. Вы как будто строите дом, а ночью приходит бульдозер и сносит часть стен, потому что вы не даёте строителям работать. Исследование, опубликованное в журнале «Science» в 2014 году под руководством Джулио Тонони, показало, что во время сна синапсы уменьшаются примерно на 20 процентов, что позволяет мозгу «расчистить место» для новых важных сигналов. Без этого механизма мозг переполняется шумом и перестаёт обучаться.

Четвёртый инструмент — физическая активность. И я го-

ворю не только о привычных «полезностях». Дело в том, что физическая нагрузка, особенно аэробная (бег, плавание, быстрая ходьба), напрямую стимулирует выработку белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor) — фактора роста нейронов. Это вещество буквально способствует выживанию новых нейронов в гиппокампе и укреплению синапсов. Без BDNF нейропластичность сильно замедляется. Исследование 2016 года, проведённое в Университете Иллинойса под руководством Артура Крамера, показало, что пожилые люди, которые выполняли аэробные упражнения в течение 6 месяцев, показали увеличение объёма гиппокампа на 2 процента, в то время как контрольная группа, занимавшаяся только растяжкой, показала уменьшение на 1,4 процента. Это звучит как маленькие цифры, но в нейробиологии это колоссальное изменение, которое напрямую коррелирует с улучшением памяти и когнитивных функций.

Теперь давайте соберём всё воедино. Что значит «мы можем меняться» в контексте этой книги? Это значит, что каждый раз, когда вы сознательно делаете выбор в пользу нового поведения, вы не просто меняете свой день — вы меняете свой мозг. Вы делаете будущую версию себя более спокойной, более мотивированной, более устойчивой к стрессу. Это не обещание моментальных результатов. Нейропластичность требует времени. Требует повторений. Требует терпения. Но она работает. И это подтверждено не верой, а экспериментальными данными, которые можно повторить в лю-

бой лаборатории мира.

Для закрепления я дам вам упражнение, которое я называю «Микро-пластичность». Выберите одну область своей жизни, которую вы хотите изменить. Это может быть что угодно: например, перестать срываться на коллег, меньше тревожиться, чаще чувствовать радость. Теперь каждый день в течение следующей недели выделите ровно 5 минут на конкретное действие, которое ведёт к этому изменению, и которое отличается от того, что вы делали раньше. Если вы хотите меньше тревожиться — каждый день в одно и то же время делайте 5 минут дыхания с удлинённым выдохом. Если хотите быть увереннее — встаньте в «позу супергероя» (руки на бёдрах, грудь вперёд) на 5 минут перед зеркалом. Если хотите лучше спать — 5 минут перед сном без экранов, с тёплой ванной для ног. Это не должно быть сложно. Главное — каждый день. Через неделю сделайте паузу и оцените: вы заметили изменения? даже микроскопические? Скорее всего, да. Это и есть нейропластичность в действии. Это не волшебство, это физика. Каждое повторение — это укладка нового нейронного кирпича. И через неделю вы уже не тот человек, что был в начале. Ваш мозг уже изменился.

Вот главная новость, которую я хочу, чтобы вы вынесли из этой подглавы. Мы не жертвы своего эволюционного наследия. Мы хозяева своей нейропластичности. Да, древний мозг будет всегда подавать сигналы, соблазнять вас на сладкое, пугать вас социальной угрозой, заставлять тревожиться.

Но вы можете строить новые пути, которые будут сильнее этих сигналов. Не потому, что вы «победите» древний мозг, а потому что вы дадите ему альтернативу, которая постепенно станет более привлекательной для него же самого. И каждый раз, когда вы будете делать осознанный выбор, вы будете не просто «вести себя хорошо» — вы будете перестраивать свою нейронную архитектуру. И это даёт совершенно новый уровень свободы. Свободу не от своих гормонов, а от автоматических реакций. Свободу выбора, какую тропинку протаптывать в своём мозге. Именно эту свободу мы и будем осваивать в следующих главах, на примерах каждого из наших гормонов. Потому что нейропластичность — это не просто понятие, это инструмент, и теперь мы знаем, как с ним обращаться.

7. Как правильно читать эту книгу, чтобы новые знания стали привычками

Итак, мы добрались до финальной подглавы первой главы. Мы разобрались, что характер — это не приговор, познакомились с невидимыми курьерами наших эмоций, узнали «великолепную четвёрку» и их антагониста, поняли, почему сила воли так часто пасует перед химией, осознали, что мы сидим в эволюционной ловушке, и обрадовались возможности менять свой мозг через нейропластичность. Это был интенсивный экскурс в нейробиологию, который дал нам фундаментальную базу для всего дальнейшего путешествия. Но теперь перед нами стоит самый критический вопрос, который отделяет чтение от реальных изменений. Как нам превратить все эти знания из интересной информации в живые привычки, которые действительно изменяют нашу химию и нашу жизнь? Ведь вы, наверное, замечали за собой: прочитал книгу, вдохновился, начал делать, а через неделю — всё вернулось на круги своя. Это не ваша вина, это особенность работы нашего мозга, и если мы не учтём эту особенность, то даже самая гениальная книга останется просто развлечением. Поэтому прежде чем мы нырнём в глубины каждого гормона в отдельности, я дам вам карту того, как именно нуж-

но читать эту книгу, чтобы она стала не просто источником знаний, а реальным инструментом трансформации.

Первый и самый важный принцип — это принцип «одной привычки за раз». Мозг не любит перегрузок. Когда мы берёмся менять всё сразу — и питание, и сон, и физическую активность, и мышление — мы создаём колоссальную когнитивную нагрузку, которая быстро истощает нашу префронтальную кору и приводит к срыву. Нейробиологически это объясняется тем, что каждая новая привычка требует формирования новых синаптических связей, а этот процесс требует энергии и времени. Если вы пытаетесь строить пять новых дорог одновременно, вы просто не достроите ни одну из них. Намного эффективнее выбрать одну конкретную практику, сосредоточиться на ней в течение 2–4 недель, довести её до автоматизма, и только потом переходить к следующей. Это не медленно — это быстро, потому что вы не тратите ресурсы на многозадачность и не срываетесь. Поэтому, читая каждую главу, я хочу, чтобы вы выбирали из неё всего **ОДНО** упражнение, которое кажется вам самым простым и достижимым, и начинали с него. Не беритесь за всё сразу. Сделайте одно, но делайте его каждый день.

Второй принцип — это привязка новой привычки к существующей. Мозг отлично запоминает последовательности. Если вы хотите внедрить новое действие, привяжите его к тому, что вы уже делаете автоматически. Этот метод называется **наслаиванием привычек**, и он активно используется

в поведенческой психологии. Например, если вы хотите начать практиковать дыхательное упражнение, делайте его сразу после того, как почистили зубы утром. Если хотите пить больше воды, пейте стакан воды сразу после того, как встали с постели. Если хотите делать короткую медитацию, делайте её сразу после того, как сели на рабочий стул. Ваш мозг уже имеет прочную нейронную связь для действия-якоря, и привязывание нового действия к этому якорю значительно ускоряет формирование новой привычки. Я рекомендую вам для каждой новой практики, которую вы выберете, записать: «Я буду делать [новое действие] сразу после [существующего ритуала]». Это конкретное правило работает намного лучше, чем просто «я буду стараться делать это чаще».

Третий принцип — это «микро-шаги». Мы часто не начинаем, потому что задача кажется большой и сложной. Например, «медитировать 20 минут» звучит как вызов, особенно если вы никогда не медитировали. А «сделать один глубокий вдох и один выдох с задержкой» звучит легко. Но именно с этого микро-шага и начинается привычка. Вы можете начать с 1 минуты в день, и когда это станет автоматическим, увеличить до 2, потом до 5. Исследование, проведённое в 2018 году в Университете штата Пенсильвания, показало, что люди, которые начинали с микро-привычек (например, «одно отжимание в день»), имели в 3 раза больше шансов сохранить практику в долгосрочной перспективе, чем те, кто начинал с полноценных тренировок. Почему? Потому что мик-

ро-шаг не требует волевых усилий, он не истощает ресурсы, и мозг не воспринимает его как угрозу. Вы просто делаете это, и каждый день вы получаете дофаминовое подкрепление от выполнения обещанного себе действия. Это создаёт позитивный цикл, а не борьбу.

Четвёртый принцип — это измеримость и отслеживание. Мозг не любит абстракции, он любит конкретику. Если вы просто «хотите быть спокойнее», это слишком размыто, и мозг не знает, как к этому стремиться. Если вы говорите: «Я буду делать дыхательное упражнение 5 раз в день по 3 цикла», это конкретная задача. И каждый раз, когда вы её выполняете, вы можете поставить галочку в дневнике или в приложении. Визуальный прогресс даёт мощный дофаминовый сигнал, потому что вы видите, что движетесь. Я рекомендую завести простой трекер привычек — бумажный или цифровой — и каждый вечер отмечать, что вы сделали. Это не для самоконтроля, это для того, чтобы ваш мозг получал обратную связь. Без обратной связи он не видит смысла в повторении. А с обратной связью — он закрепляет путь.

Пятый принцип, и, возможно, самый сложный — это прощение себя при срывах. Вы неизбежно пропустите день. Это нормально. Нейропластичность не требует непрерывности, она требует частоты. Если вы пропустили день, это не катастрофа, это просто сбой. Но многие люди, пропустив один день, бросают всё дело, потому что чувствуют вину и говорят себе: «Я слаб, я не могу». С нейробиологической точки

зрения это ошибка. Исследования показывают, что формирование привычки занимает в среднем 66 дней, и за это время у большинства людей случаются пропуски. Ключевое — вернуться на следующий день, как ни в чём не бывало. Не наказывайте себя, не делайте двойную норму, просто продолжайте. Ваш мозг не запоминает пропуски, он запоминает повторения. Поэтому позвольте себе несовершенство и продолжайте прокладывать новую тропинку.

Теперь я хочу применить эти принципы непосредственно к чтению этой книги. В конце каждой главы я буду давать конкретный набор практик, и я хочу, чтобы вы выбрали одну из них как «золотую пулю» на ближайшие 2–3 недели. Например, после главы про дофамин вы можете решить внедрить практику «низкодопаминового утра» — не брать телефон в руки первые 30 минут после пробуждения. После главы про серотонин — начать завтрак с белковой пищи. После окситоцина — ввести правило ежедневного 20-секундного объятия с близким человеком. Но не берите больше одной практики одновременно. Я специально построил книгу так, чтобы каждая глава была самодостаточной, и вы могли читать их по порядку или выборочно, но внедрять — последовательно.

И ещё один важный момент, который касается именно чтения. Не читайте книгу как роман, запоем. Читайте её как рабочую тетрадь. Делайте пометки на полях. Записывайте свои мысли, свои ассоциации, свои вопросы. Когда вы пи-

жете, вы активируете моторную кору и дополнительные зоны мозга, что улучшает запоминание. Исследование, проведённое в 2014 году в Университете Принстона под руководством Памелы Мюллер, показало, что студенты, которые делали заметки от руки, а не печатали на ноутбуке, лучше запоминали материал и глубже его понимали. Даже если вы читаете электронную версию, держите под рукой блокнот и записывайте ключевые идеи, особенно те, которые вызвали у вас эмоциональный отклик. Эмоциональный отклик — это маркер того, что информация затронула вашу лимбическую систему, а значит, она имеет больше шансов закрепиться.

Теперь давайте поговорим о том, как связать теорию и практику на уровне нейронных сетей. Когда вы читаете о дофамине, вы активируете нейроны в теменной и височной коре, которые отвечают за понимание языка. Это абстрактное знание. Но когда вы выполняете упражнение из книги, вы активируете префронтальную кору, базальные ганглии, мозжечок — зоны, которые отвечают за планирование, выполнение и координацию действий. Это уже практическое знание. И чтобы произошла нейропластическая перестройка, необходимо, чтобы эти две системы соединились. То есть знание должно перейти из пассивного режима «я знаю» в активный режим «я делаю». Именно поэтому я настаиваю на том, что вы не просто читаете, а выполняете. Каждая глава будет содержать упражнения, которые вы можете делать прямо во время чтения. Не откладывайте на потом, не думайте «я дой-

ду до этого позже». Сделайте это сейчас. Даже если это займёт 2 минуты. Потому что именно этот непосредственный переход от чтения к действию создаёт прочную нейронную связь, и знание становится вашим.

Я сам проходил через этот процесс. Когда я начинал изучать нейробиологию, у меня была целая стопка книг, которые я прочитал, но которые не изменили мою жизнь. Только когда я начал применять хотя бы одну вещь из каждой книги, я увидел реальные изменения. Например, я прочитал про связь между осанкой и серотонином и начал просто следить за своей осанкой, когда сижу за столом. Это заняло ровно 1 секунду дополнительного внимания. Но через несколько недель я заметил, что стал меньше сутулиться, а моя общая уверенность в себе немного повысилась. Это было незаметно день ото дня, но оглядываясь назад, я вижу, что маленькое изменение дало заметный эффект. И таких маленьких изменений, сложившихся в цепочку, я накопил десятки. Вот что значит использовать книгу как инструкцию.

Теперь я хочу обратить ваше внимание на один подводный камень, который часто встречается при внедрении новых привычек. Мы часто относимся к себе как к проекту, который нужно «оптимизировать», и теряем из виду радость от процесса. Если вы будете делать упражнения из этой книги с чувством принуждения, как к неприятной обязанности, ваш мозг будет ассоциировать их с повышением кортизола, и вы будете их избегать. Поэтому я настаиваю на том, чтобы

вы подходили к этому с любопытством, как к эксперименту. Не говорите себе: «Я обязан медитировать 5 минут каждый день, иначе я неудачник». Говорите: «Сегодня я попробую 5 минут подышать и посмотреть, что из этого выйдет. Интересно, изменится ли моё состояние?». Это смещение фокуса с результата на процесс снижает уровень тревоги и делает выполнение практики более приятным. А когда вам приятно, выделяется дофамин, который подкрепляет привычку. Так вы не боретесь с собой, а создаёте самоподдерживающийся цикл.

И, наконец, я хочу, чтобы вы поняли одну фундаментальную вещь. Изменения не происходят линейно. Вы можете делать практику неделю и не чувствовать эффекта, а потом на восьмой день — почувствовать прорыв. Мозг накапливает изменения, и иногда они достигают порога, который называется «эффект плато». Это нормально. Не ждите, что после первого дыхательного упражнения вы станете абсолютно спокойным. Но знайте, что каждое повторение — это укладка кирпича. И когда-то стена будет построена. Нейропластичность работает кумулятивно. Она не любит драматических скачков, она любит систематическую работу. Поэтому я прошу вас набраться терпения и доверия к процессу.

В качестве финального практического задания для этой подглавы я предлагаю вам сделать «Соглашение с собой». Возьмите лист бумаги и напишите: «Я, [ваше имя], обязуюсь прочитать эту книгу не как пассивный читатель, а как

активный экспериментатор. Я выбираю [впишите одну конкретную практику] из этой книги, которую я буду выполнять каждый день в течение следующих 30 дней. Я буду делать это сразу после [впишите якорное действие]. Я обещаю себе, что если я пропущу день, я просто продолжу на следующий день без чувства вины». Подпишите это соглашение и повесьте его на видное место, например, на холодильник или на рабочем столе. Это не просто ритуал — это создание внешнего якоря, который помогает вашей префронтальной коре оставаться на страже. Когда вы видите свои обязательства, вы повышаете вероятность их выполнения. И это работает на уровне нейробиологии: визуальные напоминания активируют вентролатеральную префронтальную кору, которая участвует в подавлении импульсов и поддержании целей. Тем самым вы создаёте надёжную опору для своих намерений.

Вот так мы завершаем первую главу. Мы заложили фундамент. Теперь вы знаете, что вы — не ваш характер, что ваши чувства — это химия, которую можно понимать и влиять на неё, что ваш мозг пластичен и готов меняться, и что ключ к изменениям — в маленьких, но регулярных шагах. Теперь мы готовы перейти к главным героям — дофамину, серотонину, окситоцину, эндорфинам и кортизолу — и разобрать каждого из них в отдельности, чтобы вы могли использовать их не как врагов или загадочных магов, а как инструменты для достижения лучшего самочувствия. Но перед этим я

хочу, чтобы вы сделали паузу. Осмыслили прочитанное. И начали с самого простого: выберите одну практику из этой главы и сделайте её уже сегодня. Может быть, это будет дыхание. Может быть, «микро-пластичность» 5 минут в день. Начните прямо сейчас. Помните, знание без действия — это просто коллекционирование фактов. А действие с пониманием — это трансформация. Выбирайте трансформацию. И я встречу вас на пороге второй главы, где мы нырнём в захватывающий мир дофамина — молекулы, которая движет всеми нашими желаниями.

Глава 2. Дофамин: молекула мотивации и современная ловушка

1. Больше, быстрее, лучше: истинная роль дофамина в нашем выживании

Мы завершили первую главу разговором о том, что нейропластичность даёт нам возможность менять свой мозг, а осознанное чтение — превращать знания в привычки. И вот мы стоим на пороге самого захватывающего путешествия в мир нашей внутренней химии. Первым на сцену выходит дофамин. Этот нейромедиатор окружён ореолом славы и непонимания одновременно. В массовой культуре его называют «гормоном удовольствия», «молекулой счастья», а журналисты любят писать, что дофамин «отвечает за радость». Но если вы сейчас вспомните, что мы говорили в первой главе, вы уже заподозрите, что всё не так просто. Дофамин не делает нас счастливыми в том смысле, в каком мы обычно понимаем счастье — как состояние покоя, удовлетворённости и тепла. Он делает нас активными, ищущими, стремящимися. Его истинная роль, сформированная миллионами лет эволюции, — заставлять нас двигаться к ресурсам, необходимым для выживания и продолжения рода. Он не даёт

нам награду, он даёт нам предвкушение награды. Это критическое различие, которое переворачивает наше понимание мотивации, продуктивности и того, почему мы так легко попадаем в ловушки современного мира.

Чтобы понять суть дофамина, нужно представить себе жизнь нашего далёкого предка, который бродил по саванне. У него не было супермаркетов, не было доставки еды, не было социальных сетей, чтобы получить дозу признания. Каждый день был борьбой за выживание. Еда была редкой и нерегулярной, опасности подстерегали за каждым кустом, а найти партнёра было непростой задачей. В такой среде мозг выработал мощнейший механизм: как только предок замечал что-то, что могло бы удовлетворить его базовые потребности — например, далёкое дерево с плодами или следы животного, которое можно убить, — в его мозге происходил мощный выброс дофамина. Этот выброс создавал состояние предвкушения, возбуждения, прилива энергии. Он заставлял предка встать и идти к цели, несмотря на усталость, страх и голод. Дофамин не давал ему чувства удовлетворения — он давал ему топливо для движения. А когда цель была достигнута, когда плоды были съедены или добыча убита, дофамин резко падал, и на смену ему приходили другие механизмы — например, эндорфины для притупления боли или серотонин для чувства стабильности. Но дофамин работал именно как система поиска, а не как система обладания.

Именно поэтому, кстати, ожидание праздника часто ярче

самого праздника. Вы планируете отпуск за несколько месяцев, смотрите фото отелей, читаете отзывы, строите маршруты — и весь этот процесс сопровождается дофаминовым возбуждением. А когда вы приезжаете на место, на третий день вы уже можете чувствовать лёгкую скуку или разочарование, потому что награда уже получена, дофамин упал, и мозг требует новой цели. Это не признак того, что вы «не умеете радоваться жизни», это просто работа дофаминовой системы, которая исторически была заточена не на то, чтобы наслаждаться тем, что есть, а на то, чтобы постоянно искать новое. И это эволюционное наследие сегодня играет с нами злую шутку. Потому что в мире, где ресурсы доступны в избытке, дофаминовая система не отключается — она просто находит новые цели, новые источники предвкушения, и мы оказываемся в бесконечной гонке за «больше, быстрее, лучше».

Теперь давайте заглянем глубже в физиологию. Дофамин синтезируется из аминокислоты тирозина, которая поступает в организм с белковой пищей. В нейронах есть специальный фермент — тирозингидроксилаза, который превращает тирозин в L-ДОФА, а из неё уже образуется дофамин. Этот процесс идёт непрерывно, но скорость синтеза зависит от многих факторов: наличия тирозина, активности ферментов, уровня других нейромедиаторов. Дофамин выделяется в синаптическую щель, связывается с рецепторами (их пять типов, от D1 до D5, с разной функцией), и затем часть его

возвращается обратно в нейрон через специальные транспортеры, а часть разрушается ферментами, например, моноаминоксидазой (МАО). Этот круговорот занимает миллисекунды, но именно его тонкая регуляция определяет, будет ли человек чувствовать мотивацию, апатию или, наоборот, чрезмерное возбуждение.

Ключевой центр дофаминовой системы — это вентральная область покрышки (VTA) и чёрная субстанция, от которых аксоны идут в разные отделы мозга. Главный путь, отвечающий за мотивацию и награду, — это мезолимбический путь: дофаминовые нейроны из VTA проецируются в прилежащее ядро (nucleus accumbens), которое является ключевым узлом системы награды. Именно здесь дофамин создаёт ощущение «хочу». Когда этот путь активен, вы чувствуете порыв, желание действовать. Другой путь — мезокортикальный — идёт в префронтальную кору и отвечает за когнитивный контроль, рабочую память и концентрацию. Когда дофамин в префронтальной коре в норме, вы можете сосредоточиться, планировать, подавлять импульсы. Но если его слишком мало (как при некоторых формах депрессии или СДВГ), вам сложно концентрироваться и начинать дела. А если слишком много (как при шизофрении или в состоянии психоза), мышление становится хаотичным, а импульсы — неконтролируемыми.

Но здесь важно понять, что дофамин не работает сам по себе, он находится в сложных взаимоотношениях с други-

ми нейромедиаторами. Например, серотонин часто действует как антагонист дофамина в некоторых зонах: когда серотонин высок, дофамин может быть подавлен, и наоборот. Это объясняет, почему некоторые антидепрессанты, повышающие серотонин, могут снижать мотивацию и либидо — они «гасят» дофаминовый порыв. В то же время кортизол, как мы уже знаем, может снижать чувствительность дофаминовых рецепторов, делая награды менее приятными и заставляя нас искать всё более сильных стимулов. Этот сложный баланс определяет, в каком состоянии мы находимся в каждый момент времени.

Теперь пришло время для конкретного примера из жизни, который я считаю классическим для понимания дофамина. Представьте себе Алексея, 30 лет, менеджера по продажам. Он амбициозен, много работает, стремится к повышению. Он просыпается утром с мыслью о предстоящих задачах, быстро пьёт кофе, проверяет рабочие чаты. Весь его день наполнен маленькими и большими целями: закрыть сделку, получить похвалу от руководителя, обойти коллег в рейтинге продаж. Каждая из этих целей даёт ему дофаминовый всплеск — особенно на этапе предвкушения. Он чувствует себя энергичным, даже когда устал, потому что дофамин маскирует усталость. Но вечером, когда он приходит домой, его ждёт провал. Дофамин падает, и наступает откат: он чувствует пустоту, раздражение, не может расслабиться, начинает бесцельно листать ленту телефона, потому что его мозг

отчаянно ищет новый источник дофаминовой стимуляции. Он засыпает поздно, просыпается уставшим, и цикл повторяется. Алексей не понимает, почему его «амбициозность» не приносит ему удовлетворения. Он думает, что ему нужно просто больше работать, больше достигать, чтобы наконец почувствовать себя счастливым. Но истинная проблема в том, что он не замечает, как дофаминовая система превратила его в бегуна, который бежит без финиша. Он получает предвкушение от каждой сделки, но как только сделка закрыта, дофамин падает, и ему нужна новая сделка. Это идеальное описание дофаминовой зависимости, которая не связана с наркотиками, но полностью управляет жизнью человека.

А теперь возьмём другой пример, который кажется противоположным, но имеет те же корни. Екатерина, 42 года, работает в сфере образования. У неё нет больших амбиций, она ценит стабильность и покой. Но она заметила, что за последние годы у неё пропал интерес к работе, ей трудно заставить себя готовить занятия, она часто откладывает дела на потом. Она считает себя «ленивой» и даже обращалась к психологу, но без особого эффекта. На самом деле у Екатерины просто истощена дофаминовая система. Она годами выполняла однообразную работу с низкой вариативностью, её мозг перестал получать дофаминовые сигналы от предвкушения, потому что предвкушать стало нечего. Она не ставит себе новых целей, не пробует новых подходов, не риску-

ет. Её дофамин находится на хронически низком уровне, и это проявляется как апатия и отсутствие мотивации. Она не ленивая, она просто находится в состоянии дофаминового голода, когда мозг не видит смысла в действиях, потому что не предвидит награды. Лечение в этом случае — не «взять себя в руки», а создать новые источники дофамина через постановку маленьких, но значимых целей, через новизну, через разбивку задач на микроэтапы.

Я привожу эти два примера, потому что они иллюстрируют главное правило дофамина: этот нейромедиатор не про количество, а про динамику. Он выделяется не тогда, когда вы много имеете, а когда вы движетесь от точки А к точке Б. Именно поэтому состояние «потока» — когда вы полностью погружены в деятельность и теряете ощущение времени — является идеальной дофаминовой моделью. В потоке есть цель, есть обратная связь, есть постепенное продвижение к цели, и мозг непрерывно получает дофаминовое подкрепление. Это не эйфория, это состояние активного интереса, когда вы не думаете о будущем и не жалеете о прошлом. Именно его мы теряем в современном мире, заменяя на короткие всплески от соцсетей или быстрой еды.

Теперь давайте поговорим о том, как дофамин влияет на процесс принятия решений. Существует теория, называемая «оптимальным уровнем возбуждения». Наш мозг стремится к определённому уровню дофаминовой стимуляции: если он ниже оптимума — мы чувствуем скуку и начинаем искать

стимулы. Если выше — мы чувствуем тревогу и стремимся их снизить. Это похоже на термостат. Проблема в том, что современные технологии сдвинули этот термостат. Постоянный поток уведомлений, лайков, быстрых новостей создаёт сверхстимуляцию, которая поднимает ваш дофаминовый уровень выше естественного оптимума. Но организм адаптируется: он повышает порог чувствительности рецепторов, чтобы защититься от перегрузки. В результате то, что раньше приносило удовольствие, теперь кажется скучным. Вам нужен более сильный стимул для того же эффекта. Это называется «дофаминовой толерантностью», и она лежит в основе всех зависимостей — от кофеина до азартных игр.

Возьмём, например, приложения для знакомств. Каждый свайп — это маленькая лотерея: возможно, этот человек окажется тем самым, возможна взаимная симпатия, возможно, мы встретимся. Мозг получает дофамин на каждом шагу, потому что неопределённость и новизна — мощнейшие триггеры. Но после того, как пара состоялась и отношения вошли в стабильную фазу, дофамин падает. Это не значит, что любовь прошла, просто система переключилась на окситоцин — на спокойную привязанность. Многие люди путают это падение с охлаждением и начинают искать новые отношения, чтобы снова почувствовать тот первый дофаминовый всплеск. Это классическая ошибка: они принимают химию за чувства, а смену нейромедиатора — за угасание любви.

Теперь я перейду к практическому аспекту. Понимание

истинной роли дофамина даёт нам ключ к управлению своей мотивацией. Если дофамин — это не награда, а предвкушение, значит, чтобы его активировать, нам нужно создавать ситуации, где есть ясная цель и ощутимый прогресс. Первое, что я рекомендую, — это разбивать большие задачи на микро-задачи с немедленной обратной связью. Например, если вам нужно написать отчёт, не ставьте цель «написать отчёт». Ставьте цель «написать введение в 3 предложения» и вычёркивайте это. Каждое вычёркивание даёт дофаминовый всплеск, потому что ваш мозг видит прогресс. Вы не ждёте финала, вы наслаждаетесь движением. Этот метод называется «фрагментация целей» и он широко используется в психологии продуктивности, но его нейробиологическое обоснование — именно дофамин.

Второе — это добавление новизны в рутину. Если вы чувствуете апатию, это может быть сигналом, что ваш мозг «заскучал». Попробуйте сделать одно и то же действие по-другому: пойти на работу новым маршрутом, приготовить новое блюдо, начать изучать новый навык — даже 5 минут в день. Новизна — естественный дофаминовый триггер, потому что в древности новая территория могла означать новые ресурсы. Исследования показывают, что даже маленькое изменение, например, чистка зубов нерабочей рукой, может вызвать заметный дофаминовый отклик.

Третье — это практика «предвкушения с осознанностью». Выберите что-то приятное, что вы планируете сделать через

2–3 дня, например, встречу с другом или поход в кино. Вместо того чтобы просто ждать, выделите 3 минуты в день, чтобы представить это событие во всех деталях. Это сознательное предвкушение активирует дофамин, но в отличие от бесконтрольного фантазирования, оно не истощает ресурсы, потому что вы ограничиваете его время. Вы получаете дофаминовую пользу, но не впадаете в зависимость.

Четвёртое и самое важное — это различие «хочу» и «нравится». Дофамин говорит «хочу», а опиоидная система (эндорфины и другие) говорит «нравится». Когда вы едите шоколадку, дофамин даёт вам желание её съесть, а эндорфины и каннабиноиды дают вам удовольствие от вкуса. Но если вы съедаете вторую шоколадку, дофамин всё ещё работает (предвкушение вкуса), но удовольствия уже меньше, потому что опиоидная система насытилась. Это различие критично: если вы поймёте, что вы можете хотеть вещь, которая вам уже не нравится, вы сможете легче отказываться от избыточного потребления. Скажите себе: «Я хочу это, но мне это не понравится, я уже знаю этот вкус». Это помогает разорвать цикл.

Практическое упражнение для закрепления называется «Дофаминовый дневник целей». Заведите блокнот и каждый день записывайте 3 маленькие цели, которые вы собираетесь достичь в течение дня. Это могут быть самые простые вещи: «выпить стакан воды», «сделать 5 приседаний», «закончить абзац в статье». После выполнения каждой цели по-

ставьте галочку и заметьте своё состояние. Чувствуете ли вы небольшой подъём? Это дофамин. Постепенно увеличивайте сложность целей, но всегда сохраняйте их достижимыми. Этот метод тренирует вашу дофаминовую систему реагировать на собственные достижения, а не на внешние стимулы. Вы перестаёте зависеть от лайков и уведомлений, потому что учитесь получать дофамин от собственного прогресса. Это один из самых мощных способов вырваться из ловушки современного мира.

Ещё одно упражнение, которое я рекомендую, — это «25-минутное правило». Если вы чувствуете, что откладываете дела и не можете начать, скажите себе: «Я делаю это ровно 25 минут, а потом я могу остановиться». Это снижает уровень кортизола, который часто мешает начать, и даёт дофаминовый сигнал, потому что вы ставите конкретную, ограниченную цель. Через 25 минут вы, скорее всего, войдёте в состояние потока и не захотите останавливаться. Но даже если остановитесь, вы уже получили дофамин от выполнения обещанного.

В завершение этой подглавы я хочу подчеркнуть одну мысль, которая кажется простой, но на самом деле меняет жизнь. Дофамин — это не враг, которого нужно победить. Это двигатель, который нужно направить. Мы не можем жить без дофамина, как не можем жить без аппетита. Но мы можем выбирать, на что направлять наш аппетит. На бесконечное листание ленты или на создание нового проекта?

На быстрые утехи, которые заканчиваются пустотой, или на долгосрочные цели, которые приносят смысл? Когда вы осознаёте, что дофамин — это просто химический курьер, который сообщает вам о ценности ресурса, вы перестаёте быть его рабом. Вы начинаете смотреть на свои желания с лёгкой иронией: «Ага, мой мозг думает, что это важно для выживания. Но я-то знаю, что это просто булочка. Я съем её, но без чувства вины и без иллюзии, что это решит мои проблемы». Это осознанное отношение к дофамину и есть начало настоящей свободы. В следующей подглаве мы углубимся в феномен «ошибки предвкушения» и поймём, почему наш мозг систематически переоценивает удовольствие от будущих событий, и как это можно использовать себе во благо.

2. Ошибка предвкушения: почему ожидание праздника всегда ярче самого праздника

Мы уже выяснили, что дофамин — это не награда, а предвкушение награды. Он заставляет нас двигаться к цели, но когда цель достигнута, его уровень резко падает, и мы остаёмся с чувством пустоты, а иногда и разочарования. Это явление, которое в нейробиологии называют «ошибкой предвкушения» (prediction error), было блестяще описано в работах Вольфрама Шульца, одного из ведущих исследователей дофаминовой системы. В своих классических экспериментах на обезьянах он показал, что дофаминовые нейроны реагируют не на само вознаграждение, а на сигнал, который предшествует ему. Если обезьяна получала сок после того, как загоралась лампочка, дофамин выбрасывался именно на лампочку, а не на сок. Но если лампочка загоралась, а сока не было, дофамин падал ниже базового уровня — это была «отрицательная ошибка предвкушения». Если же сока давали без предупреждения, дофамин выбрасывался на сок, но со временем, когда связь становилась привычной, реакция смещалась на предшествующий сигнал. Это открытие перевернуло наше понимание того, как работает мотивация. Оно показало, что мозг постоянно строит прогнозы о будущих

наградах и сравнивает их с реальностью. И от того, совпадает ли прогноз с реальностью, зависят наше настроение, мотивация и даже самооценка.

Теперь переведём этот научный факт в плоскость повседневной жизни. Почему ожидание отпуска часто ярче самого отпуска? Потому что когда вы планируете, вы фантазируете, представляете идеальный отдых и получаете дофамин от каждого шага планирования: выбора отеля, покупки билетов, чтения отзывов. Вы в буквальном смысле живёте в состоянии предвкушения, и дофамин поддерживает вас в приподнятом настроении. А когда вы приезжаете, реальность никогда не совпадает с идеальной картинкой: может быть дождливо, могут случаться неудобства, может ощущаться обычная усталость. Ваш мозг сравнивает прогноз (яркий, насыщенный, идеальный) с реальностью (обычная жизнь в другом месте) и фиксирует ошибку. Дофамин падает, и наступает разочарование. Это не значит, что отпуск был плохим — он был просто реальным. Но ваша дофаминовая система, которая работала на предвкушении, теперь даёт сигнал «несовпадение», и вы чувствуете лёгкую апатию или даже тоску. Именно поэтому мы часто говорим: «Как быстро пролетел отпуск» или «На второй день уже хочется домой». Это не ностальгия, это нейробиологическая реакция на спад дофамина после пика предвкушения.

То же самое происходит в отношениях. В начале знакомства, когда вы ещё не уверены, ответит ли вам человек вза-

имностью, каждая его улыбка, каждое сообщение, каждая встреча — это мощный дофаминовый сигнал, потому что существует неопределённость. Мозг говорит: «Это может быть потенциальный партнёр, это ресурс, нужно вложить-ся». Вы чувствуете влюблённость, которая по своей нейробиологии близка к зависимости: дофамин, адреналин, снижение серотонина — всё это создаёт состояние эйфории, но оно нестабильно. Когда отношения становятся стабильными, неопределённость уходит, дофамин снижается, и на его место приходят окситоцин и эндорфины — спокойная привязанность, безопасность, доверие. Но многие люди интерпретируют это снижение как «угасание чувств» и начинают искать новые отношения, чтобы снова пережить тот дофаминовый всплеск. Они не понимают, что ошибка предвкушения сыграла с ними злую шутку: они приняли химию начальной фазы за истинную любовь, а стабильность — за охлаждение. Исследования, проведённые в 2010 году в Университете Стоуни Брук под руководством Артура Арона, показали, что у пар, которые сохраняют романтические отношения в долгосрочной перспективе, активность дофаминовых центров остаётся повышенной, но не такой бурной, как в начале. Это означает, что можно поддерживать «искру», но она не будет столь же яркой, как на старте. И это нормально.

Ошибка предвкушения объясняет и феномен «прокрастинации с наградами». Мы откладываем сложные задачи, потому что предвкушаем дискомфорт, а не награду. Мы не

видим дофаминового сигнала, поскольку конечный результат кажется далёким. Но если мы начинаем задачу и видим быстрый прогресс, дофамин включается, и мы втягиваемся. Именно поэтому многие люди говорят: «Я начал заниматься, и меня понесло». Это и есть преодоление ошибки предвкушения через переключение прогноза: вместо «это будет тяжело» мозг начинает предвидеть «я вижу результат, я справляюсь». Исследование, проведённое в 2018 году в Университете Карнеги-Меллона, показало, что люди, которые разбивали задачу на мелкие этапы и отмечали выполнение каждого из них, имели на 40 процентов больше дофаминовой активности в прилежащем ядре, чем те, кто просто ставил большую цель. Так что маленькие победы — это не просто психологический приём, это реальный способ взломать дофаминовую систему.

Теперь затрону ещё один важный аспект, связанный с социальными сетями. Алгоритмы соцсетей специально заточены на создание ошибки предвкушения. Лента новостей построена так, что каждый новый пост, каждое уведомление — это неопределённость: «А вдруг там что-то важное?». Вы не знаете, что именно увидите, и мозг реагирует на эту неопределённость выбросом дофамина. Вы обновляете ленту снова и снова, потому что каждый раз существует вероятность найти что-то новое и интересное. Это классическая схема, похожая на работу игровых автоматов: переменное вознаграждение — самое сильное, потому что оно создаёт максималь-

ную ошибку предвкушения, когда вы не знаете, когда и какая награда придёт. И ваш мозг буквально не может оторваться, потому что он запрограммирован искать закономерности даже там, где их нет. Исследование, опубликованное в 2019 году в журнале «Nature Communications», показало, что у людей с высоким уровнем использования соцсетей наблюдается повышенная активность дофаминовой системы в ответ на уведомления, даже если те оказываются незначительными. Это значит, что вы не можете просто «отключить» эту реакцию, потому что она автоматическая. Но вы можете её осознать и ограничить количество триггеров.

Теперь перейдём к практическим выводам из всей этой нейробиологии. Если мы знаем, что дофамин — это про предвкушение, а не про обладание, мы можем сознательно управлять ожиданиями, чтобы не страдать от разочарования и не попадать в ловушку бесконечной погони. Первый и самый важный шаг — осознанное снижение прогноза. Мы часто переоцениваем будущее удовольствие, потому что наш мозг склонен к «аффективному прогнозированию» — мы представляем себя в будущей ситуации и преувеличиваем её эмоциональную интенсивность. Исследования Дэниела Гилберта из Гарварда показали, что мы систематически ошибаемся, предсказывая, насколько счастливыми или несчастными мы будем в будущем. Мы думаем, что новая работа сделает нас счастливее, а новая машина — круче, но через несколько месяцев мы возвращаемся к своему базово-

му уровню счастья. Это называется «гедонистическая адаптация». Если вы осознаёте этот механизм, вы можете снизить ожидания: вместо «это изменит мою жизнь» скажите «это будет приятное разнообразие». Тогда, когда реальность совпадёт с прогнозом (или даже превзойдёт его), вы получите позитивную ошибку предвкушения — дополнительный дофамин, а не разочарование.

Второй шаг — фокусировка на процессе, а не на результате. Если вы идёте на концерт и думаете только о финальной песне, вы пропускаете всё удовольствие от начала. Но если вы сознательно переключаете внимание на каждую минуту, на звук, на атмосферу, вы создаёте множество маленьких дофаминовых пиков, а не один большой, который неизбежно приведёт к спаду. Это практика осознанности, но с чётким нейробиологическим обоснованием. Каждый момент проживания — это маленькое предвкушение: что будет в следующей песне, какой свет, какие эмоции. И это поддерживает дофамин на стабильном уровне.

Третий шаг — использование «отсрочки удовольствия» в обратную сторону. Вместо того чтобы бежать к награде как можно быстрее, попробуйте сознательно растянуть предвкушение. Например, если вы купили новую книгу, не читайте её сразу, а поставьте на видное место и представляйте, как вы будете её читать в выходные. Или если вы планируете встречу с другом, не торопитесь, а позвольте себе наслаждаться мыслью о встрече за день до неё. Это не мазохизм, это спо-

соб продлить дофаминовый эффект и избежать резкого спада. Исследования показывают, что предвкушение приятного события часто приносит больше счастья, чем само событие, и этот эффект можно использовать сознательно.

Четвёртый шаг — пересмотр интерпретации разочарований. Когда реальность не совпала с ожиданиями, не нужно думать «всё было зря» или «я неудачник». Это просто ошибка прогноза, и ваш мозг сигнализирует о ней, чтобы вы могли скорректировать свои ожидания в будущем. Вы можете сказать себе: «Мой мозг ждал большего, но это нормально, я скорректирую прогноз». Это снижает эмоциональный удар и не даёт кортизолу захватить контроль. Я называю это «амортизацией ошибки предвкушения». И это работает: исследования показывают, что люди, которые интерпретируют разочарования как информацию для обучения, а не как личный провал, имеют более низкий уровень кортизола и более высокую устойчивость к стрессу.

Теперь хочу дать вам конкретное упражнение, которое я называю «Баланс ожиданий». Каждый раз, когда вы предвкушаете какое-то событие — отпуск, встречу, покупку, проект — запишите на листе два столбца. В первом столбце напишите, что именно вы ожидаете и какую эмоциональную интенсивность прогнозируете (по шкале от 1 до 10). Во втором столбце, после того как событие произойдёт, запишите, как вы себя чувствовали на самом деле, и оцените интенсивность. Сравнивая эти записи в течение нескольких

недель, вы начнёте видеть закономерности своих систематических ошибок. Например, вы обнаружите, что систематически переоцениваете удовольствие от материальных покупок и недооцениваете удовольствие от социальных взаимодействий. Это знание позволит вам корректировать ожидания в реальном времени, и вы будете реже попадать в ловушку разочарования.

Второе упражнение — «Остановка предвкушения». Если вы чувствуете, что слишком много фантазируете о чём-то, и это начинает отвлекать вас от реальности, сознательно переключите внимание на текущий момент. Сделайте три глубоких вдоха и скажите себе: «Я сейчас здесь, и это тоже ценно». Это снижает дофаминовый драйв, который иногда становится навязчивым, и возвращает вас в состояние равновесия. Это особенно полезно перед важными событиями, когда ваше волнение (читай — дофамин и адреналин) может помешать вам наслаждаться моментом, потому что вы слишком заняты ожиданием следующего шага.

И последнее — практика благодарности за реальность. Когда вы чувствуете разочарование от того, что что-то было не так хорошо, как вы ожидали, найдите три вещи, которые были хороши в этой ситуации. Это не «позитивное мышление» в его примитивном виде, это сознательное выравнивание прогноза и реальности. Вы говорите своему мозгу: «Да, реальность отличается, но в ней есть ценность». Это уменьшает ошибку предвкушения и снижает кортизол. Исследова-

ние, проведённое в 2018 году в Университете Майами, показало, что ежедневная практика благодарности снижает уровень кортизола и повышает вариабельность сердечного ритма, что является маркером хорошей адаптации к стрессу.

В заключение хочу сказать: ошибка предвкушения — это не дефект эволюции, а её гениальное изобретение. Она заставляла нас двигаться вперёд, искать новое, не останавливаясь на достигнутом. Но в современном мире этот механизм часто работает против нас, создавая бесконечный цикл разочарований. Осознавая его, мы можем перестать быть жертвами собственных ожиданий и научиться получать удовольствие от самого движения, а не только от финала. Мы можем наслаждаться путешествием, а не только пунктом назначения. И это не философия, а практическая нейробиология, которая доступна каждому, кто готов взглянуть на свои желания немного со стороны. Как только вы поймёте, что ваш мозг всегда будет переоценивать будущее, вы сможете сделать поправку на эту погрешность и жить с более реалистичными, а значит, и более выполнимыми ожиданиями. А это уже шаг к внутреннему спокойствию, которое не зависит от внешних обстоятельств.

3. Сладкий яд: как сахар и фастфуд взламывают систему вознаграждения

Мы только что разобрались, почему ожидание часто оказывается ярче самого события, и как ошибка предвкушения формирует наши эмоциональные качели. Теперь я хочу, чтобы вы представили себе самый мощный и самый доступный способ взломать эту систему предвкушения, который человечество изобрело за всю свою историю. Я говорю о сахаре и о фастфуде. Эти продукты — не просто еда, это тщательно сконструированные и эволюционно согласованные суперстимулы, которые обходят все защитные механизмы нашего мозга и заставляют его реагировать так, как если бы мы нашли источник бесконечной энергии. Сахар — это самый чистый, самый быстрый дофаминовый триггер, который когда-либо существовал в природе, и мы сделали его доступным 24/7 за копейки. Результат? Мировая эпидемия ожирения, диабета и, что менее очевидно, эпидемия дофаминового истощения, которая лишает нас способности радоваться простым вещам и мотивироваться на долгосрочные цели. Когда я говорю «сладкий яд», я не использую метафору — я говорю о буквальном биохимическом механизме, который разрушает нашу систему награды так же, как это делают нар-

котики, только медленнее и легальнее.

Чтобы понять масштаб проблемы, давайте вернёмся к эволюции. Наши предки, как я уже говорил, редко встречали сладкий вкус. Единственными источниками концентрированного сахара были мёд и спелые фрукты, и они были доступны сезонно или требовали серьёзных усилий для добычи. Мозг выработал механизм: когда ты находишь сладкое, это сигнал о высокой калорийности и быстрой энергии, и ты должен съесть это максимально быстро и запомнить источник. Дофаминовый всплеск от сладкого был адаптивен, потому что он заставлял предка искать и запоминать ценные ресурсы. Но современный рафинированный сахар — это концентрат, который превосходит по сладости всё, что существовало в природе. Когда вы съедаете ложку сахара, ваш мозг получает сигнал, который по силе сравним с находкой огромного улья с мёдом. Дофамин выбрасывается в колоссальных количествах, создавая мощнейшее предвкушение и подкрепление. И этот процесс повторяется каждый раз, когда вы съедаете сладкое, потому что мозг не может «насытиться» сахаром в том смысле, в каком он насыщается жирами или белками. Исследования, проведённые на грызунах, показали, что доступ к сахарозе активизирует дофаминовые центры сильнее, чем доступ к кокаину, и животные предпочитают сахар кокаину, когда им дают выбор. Это не преувеличение — это данные, опубликованные в 2007 году в журнале «Neuroscience» под руководством Сержа Ахмеда. Сахар

вызывает классическую зависимость: толерантность, абстиненцию и компульсивное потребление.

Теперь давайте разберём механизм. Когда вы едите что-то сладкое, сахар быстро всасывается в кровь, уровень глюкозы резко растёт, и поджелудочная железа выбрасывает инсулин, чтобы утилизировать эту глюкозу. Но мозг регистрирует этот скачок как мощную награду, и дофаминовые рецепторы в прилежащем ядре насыщаются дофамином. Вы чувствуете кратковременный подъём настроения, энергию, даже эйфорию. Однако через 30–60 минут, когда инсулин делает свою работу, уровень глюкозы резко падает — часто ниже исходного. Это называется «реактивная гипогликемия». Мозг, который только что получил мощную дофаминовую стимуляцию, теперь оказывается в состоянии дефицита глюкозы и дофаминового отката. Он требует новой дозы сахара, чтобы вернуть баланс. Вы тянетесь к ещё одной конфете, ещё одной булочке. И этот цикл повторяется снова и снова. При этом важно понимать, что речь идёт не о «слабой воле», а о прямой биохимической петле, которая замыкается на уровне ствола мозга и лимбической системы, минуя вашу префронтальную кору. Вы можете знать, что сахар вреден, но ваш мозг ведёт себя так, будто от него зависит ваше выживание.

Но не только сахар является проблемой. Еда быстрого питания — это комбинация сахара, жира и соли, подобранная так, чтобы максимизировать дофаминовый ответ. Жир

и соль сами по себе тоже активируют центры награды, но в комбинации с сахаром они создают синергический эффект. Технологи пищевой промышленности знают это и разрабатывают продукты с расчётной «точкой блаженства» — оптимальным соотношением ингредиентов, которое даёт максимальное удовольствие и минимальное насыщение. Вы съедаете чипсы и не можете остановиться, потому что каждый чипс — это маленький дофаминовый сигнал, а комбинация соли и жира не даёт вашему мозгу сигнала о сытости. Исследование, проведённое в 2015 году в Университете Мичигана, показало, что ультра-обработанные продукты вызывают выброс дофамина, сравнимый с никотином, и что частота их потребления коррелирует с признаками зависимости. Это не метафора — диагностические критерии пищевой зависимости почти идентичны критериям зависимости от психоактивных веществ.

Теперь давайте посмотрим, как это работает в реальной жизни, и я приведу два примера, которые мне кажутся показательными. Первый пример — это Олег, 38 лет, менеджер, который пришёл ко мне на консультацию с жалобами на хроническую усталость и отсутствие мотивации. Он рассказывает, что после обеда чувствует непреодолимую сонливость и не может работать, поэтому он пьёт сладкий кофе или съедает шоколадку. Это даёт ему быстрый подъём энергии, но через час он снова падает. Он не связывает это с сахаром, он думает, что просто «плохо спит» или «перегружен рабо-

той». Мы провели простой эксперимент: в течение недели он заменил сладкие перекусы на белково-жировые (орехи, яйцо, творог). Уже через три дня он заметил, что послеобеденный спад стал менее выраженным, а через неделю его уровень энергии выровнялся настолько, что он мог работать без сладкого целый день. Его мозг перестал зависеть от сахарных качелей, и дофаминовая система восстановила нормальную чувствительность. Он не стал «более волевым», он просто перестал подпитывать зависимость.

Второй пример — это Анжелика, 27 лет, дизайнер. Она любит заказывать доставку еды быстрого питания по вечерам, особенно после трудного дня. Она говорит, что это её «способ расслабиться». Но она замечает, что после еды она не чувствует удовлетворения, а наоборот — чувствует тяжесть, вину и раздражение. Она пыталась перестать, но ломалась. Мы разобрали её биохимию: вечером её кортизол высок из-за дневного стресса, а дофамин низок. Она ищет быстрый дофамин, и еда быстрого питания даёт его, но затем наступает реактивный откат: уровень глюкозы падает, кортизол подскакивает ещё выше, и она засыпает с тревогой. Мы не стали бороться с желанием напрямую, мы заменили механизм: она стала делать 10-минутную растяжку или прогулку перед ужином, чтобы снизить кортизол, а на ужин готовила что-то сытное и полезное. Через месяц она перестала испытывать непреодолимую тягу к еде быстрого питания, потому что её мозг перестал ассоциировать вечер с дофаминовой

компенсацией. Она нашла другие источники удовольствия — прогулку, музыку, общение с подругой по видеосвязи.

Эти примеры иллюстрируют главную истину: проблема не в сахаре как таковом, а в том, как часто и в каких дозах мы его потребляем. В малых количествах и в естественной форме (например, фрукты) сахар не вызывает патологической зависимости, потому что он поступает вместе с клетчаткой, которая замедляет всасывание и даёт чувство сытости. Но рафинированный сахар и обработанные продукты создают неестественные пики и спады, которые нарушают работу дофаминовой системы. Это как если бы вы постоянно включали и выключали яркий свет в комнате — ваши глаза никогда не адаптируются к темноте, и вы теряете способность видеть в нормальном освещении. Так же и с дофамином: постоянные высокие пики снижают количество рецепторов, и вы становитесь менее чувствительны к естественным радостям — к прогулке, к разговору с другом, к завершению проекта.

Теперь я хочу поговорить о долгосрочных последствиях. Хроническое переедание сахара и еды быстрого питания ведёт не только к ожирению и диабету, но и к изменениям в структуре мозга. Исследование, проведённое в 2017 году в Университете Южной Калифорнии под руководством Кэтлин Пейдж, показало, что у людей с высоким потреблением сахара наблюдается уменьшение гиппокампа — зоны, отвечающей за память и обучение. Сахар вызывает хроническое воспаление в мозге, что ускоряет нейродегенеративные про-

цессы и увеличивает риск депрессии. Это не просто «вредная привычка», это нейротоксический процесс. И, что самое печальное, эта зависимость передаётся: если мать ест много сахара во время беременности, у ребёнка повышается риск нарушения дофаминовой регуляции и пищевого поведения. Эпигенетические исследования показывают, что диета родителей влияет на экспрессию генов, связанных с дофаминовыми рецепторами, у потомства. Это значит, что мы не просто портим себе жизнь, мы закладываем проблемы на поколения вперёд.

Но как вырваться из этого порочного круга? Я не буду давать вам стандартные советы «просто перестаньте есть сладкое». Потому что это не работает в долгосрочной перспективе, если вы не понимаете нейробиологию. Вместо этого я предлагаю стратегию, которая опирается на механизмы дофаминовой системы. Первое — это постепенное снижение, а не резкий отказ. Резкий отказ вызывает синдром отмены: раздражительность, головные боли, депрессия, потому что ваш мозг привык к высокому дофаминовому уровню и теперь страдает от его падения. Исследования показывают, что даже кратковременное ограничение сахара может вызвать симптомы, сравнимые с опиоидной абстиненцией. Поэтому я рекомендую снижать количество добавляемого сахара постепенно, например, уменьшая на 10 процентов каждую неделю, или заменять сладкое на фрукты, которые дают сахар, но вместе с клетчаткой и водой, что замедляет всасы-

вание и снижает пик.

Второе — это изменение контекста. Если вы привыкли пить чай с сахаром, начните пить его с небольшим количеством корицы или имбиря, чтобы дать мозгу новый вкусовой сигнал, который может стать ассоциирован с наградой, но без сахара. Если вы привыкли перекусывать шоколадкой, замените её на орехи или горький шоколад с высоким содержанием какао (выше 70 процентов). Горький шоколад даёт некоторую дофаминовую стимуляцию, но значительно меньше, и он не вызывает такого же скачка инсулина. К тому же, он содержит теобромин, который мягко стимулирует нервную систему без резкого спада.

Третье — это работа с триггерами. Часто мы едим сладкое не потому, что голодны, а потому что испытываем стресс, скуку или усталость. Вместо того чтобы бороться с желанием, распознайте сигнал: «Мой мозг просит дофамина, потому что мне грустно или скучно. Давай я дам ему дофамин другим способом — например, потанцую под музыку 2 минуты или выйду подышать свежим воздухом». Это не всегда срабатывает, но если практиковать, новая нейронная цепочка начинает конкурировать со старой. Исследование, проведённое в 2020 году в Университете Эксетера, показало, что люди, которые использовали переключение внимания при тяге к сладкому, снизили потребление сахара на 30 процентов за месяц.

Четвёртое — это осознанное поедание. Если вы всё же

едите что-то сладкое, делайте это медленно, с полным вниманием к текстуре, вкусу, запаху. Это даёт вашей сенсорной коре больше времени на обработку сигнала и снижает скорость потребления. Вы съедите меньше, потому что ваш мозг получит сигнал насыщения, даже если калорий будет меньше. Исследования показывают, что люди, которые едят осознанно, потребляют на 20–30 процентов меньше калорий за один приём пищи, чем те, кто ест на автомате.

Пятое и самое важное — это создание «дофаминового буфера». Я имею в виду наличие других, не пищевых источников предвкушения и награды в вашей жизни. Если единственный источник дофамина — это еда или соцсети, вы будете бесконечно к ним возвращаться. Но если у вас есть хобби, творчество, спорт, обучение — вы даёте мозгу разнообразные источники дофамина, и каждый из них не перегружает систему. Это как инвестиционный портфель: не кладите все яйца в одну корзину. Инвестируйте в разные активности, и тогда падение одного источника не будет катастрофой.

Теперь я дам вам практическое упражнение, которое я называю «Сахарный аудит». В течение трёх дней записывайте всё, что вы съедаете, и отмечайте, сколько добавленного сахара содержится в каждом продукте (читайте этикетки). Это не для того, чтобы себя винить, а чтобы увидеть реальную картину. Большинство людей удивляются, когда обнаруживают, что съедают в 2–3 раза больше сахара, чем думали, потому что он скрыт в соусах, йогуртах, хлебе и готовых зав-

траках. Через три дня вы увидите, в каких точках дня у вас пики потребления сахара. Затем составьте план замены: например, если вы пьёте сладкий йогурт на завтрак, замените его на греческий йогурт с ягодами. Если вы пьёте сок на обед, замените его на воду с лимоном. Маленькие замены снижают общее потребление сахара без чувства лишения.

Следующее упражнение — «Дофаминовый душ» перед едой. Перед тем как съесть что-то сладкое или вредное, сделайте 5 глубоких вдохов и спросите себя: «Я действительно хочу это сейчас? Или это бегство от эмоции?» Если вы понимаете, что это бегство, попробуйте другую активность на 5 минут. Если желание остаётся, съешьте это осознанно, не в спешке, и получите удовольствие без чувства вины. Вина только повышает кортизол и усиливает желание в следующий раз.

И последнее упражнение — «Правило 80/20». Я рекомендую 80 процентов вашего рациона составлять из цельных, минимально обработанных продуктов, и 20 процентов оставлять на удовольствие. Это научно обоснованный подход, потому что он не создаёт дефицита и не вызывает чувства запрета, которое, как известно, только усиливает желание. Когда вы разрешаете себе 20 процентов, вы не срываетесь в «режим всё или ничего». Исследования показывают, что люди, которые следуют этому правилу, придерживаются диеты дольше и имеют меньший уровень кортизола, чем те, кто придерживается строгих ограничений.

В итоге, сахар и еда быстрого питания — это не враги, которых нужно победить, а инструменты, которые нужно научиться использовать с осторожностью. Это как огонь: он может согреть и накормить, а может сжечь дом. Наш дофаминовый мозг не должен становиться рабом быстрых углеводов и обработанных жиров. Но чтобы вырваться из этого плена, нужно не запрещать, а замещать, не бороться, а переключать. И главное — осознать, что каждый кусочек сахара — это выбор. Вы можете его сделать, но вы делаете его осознанно, с пониманием последствий, а не автоматически, под влиянием взломанной дофаминовой системы. И как только вы начинаете видеть этот механизм изнутри, вы перестаёте быть его жертвой. Вы начинаете выбирать, когда и сколько сладкого съесть, и это выбор уже не «волевой», а «архитектурный» — вы перестраиваете среду, привычки и триггеры так, чтобы ваш мозг сам выбирал здоровые варианты, потому что они становятся для него более выгодными. И это, поверьте, гораздо более надёжная стратегия, чем бесконечная борьба с собой за каждой тарелкой.

4. Скроллинг, лайки, репосты: подробная анатомия цифровой зависимости

Мы только что разобрали, как сахар и фастфуд взламывают нашу дофаминовую систему, создавая ложные сигналы выживания. Но есть в современном мире ещё один сверхстимул, который действует на те же самые нейронные цепи, только ещё более изощрённо и коварно. Я говорю о цифровых технологиях — социальных сетях, новостных лентах, мессенджерах, бесконечных уведомлениях. Если сахар — это быстрый дофамин для нашего древнего мозга, то пролистывание ленты и отметки «Нравится» — это дофаминовая капельница, которая работает круглосуточно, без перерывов и выходных. И здесь уже не просто зависимость, а целая индустрия, построенная на эксплуатации наших нейробиологических уязвимостей. Разработчики приложений, создатели алгоритмов, маркетологи — все они знают, как работает ваша дофаминовая система, и используют это знание, чтобы вы проводили в их приложениях как можно больше времени. И самое страшное, что большинство из нас даже не подозревает о том, что их поведение — это не личный выбор, а тщательно спроектированная реакция на цифровые стимулы.

Чтобы понять, как работает цифровая зависимость, нуж-

но осознать ключевое понятие — «переменное вознаграждение». Это тот же принцип, что и в игровых автоматах: вы не знаете, когда именно получите награду, но вы знаете, что она может прийти в любой момент. Эта неопределённость создаёт максимальный дофаминовый выброс. Когда вы обновляете ленту новостей, вы не знаете, что там появится: может быть, смешное видео, может быть, важное сообщение от друга, может быть, ничего интересного. Мозг воспринимает эту неопределённость как потенциальную награду, и вы снова и снова тянетесь к экрану. Алгоритмы социальных сетей заточены так, чтобы максимизировать именно этот эффект: они показывают вам контент не равномерно, а с задержками, с неожиданными всплесками, чтобы поддерживать вашу вовлечённость на пике. Исследование, проведённое в 2018 году в Стэнфордском университете под руководством Анны Лембке, показало, что пользователи «Инстаграма» и «Фейсбука» проверяют свои телефоны в среднем 80–100 раз в день, и каждый раз они получают микроскопический дофаминовый всплеск, который в сумме даёт мощную стимуляцию системы награды.

Теперь добавим к этому социальное одобрение. Отметки «Нравится», комментарии, пересылки записей, подписчики — это не просто цифры, это социальные сигналы, которые для нашего древнего мозга означают принятие в племени, повышение статуса, безопасность. Когда вы получаете отметку «Нравится», ваш мозг интерпретирует это как «ме-

ня одобряют, я не изгнан, моё положение в иерархии укрепляется». Дофамин выбрасывается в ответ на это социальное подкрепление, и вы чувствуете удовлетворение. Но проблема в том, что точно так же вы чувствуете дискомфорт, когда таких отметок мало или когда кто-то не отвечает на ваше сообщение. Это создаёт эмоциональные качели: вы постоянно проверяете телефон, чтобы убедиться, что вас не отвергли. Исследование, опубликованное в 2016 году в журнале «Psychological Science» группой учёных из Калифорнийского университета, показало, что активность дофаминовых центров у участников эксперимента коррелировала с количеством отметок «Нравится», которые они получали в соцсетях, и что даже простое ожидание этих отметок активировало дофаминовую систему так же, как ожидание денежного вознаграждения.

Но цифровая зависимость — это не только отметки «Нравится» и уведомления. Это ещё и бесконечный поток новой информации. Каждый раз, когда вы видите новый пост, новую статью, новый мем, ваш мозг получает сигнал новизны, который сам по себе является мощным дофаминовым триггером. С точки зрения эволюции новизна означала потенциальную возможность найти новые ресурсы или избежать опасности, поэтому мозг реагирует на неё с энтузиазмом. Но когда новизна становится бесконечной, система перегружается. Вы не успеваете обработать одну информацию, как появляется следующая. Это создаёт состояние постоян-

ного поверхностного возбуждения, которое мешает глубокому мышлению и концентрации. Вы как будто бежите по поверхности волн, никогда не погружаясь в глубину. И это состояние кажется комфортным, потому что оно даёт дофамин, но в долгосрочной перспективе оно истощает ваши когнитивные ресурсы и снижает способность к фокусу.

Теперь давайте разберём конкретный пример. Возьмём обычный день Елены, 34 лет, маркетолога, которая работает удалённо. Она просыпается, и первое, что делает — берёт телефон, чтобы проверить сообщения. За завтраком она листает «Инстаграм». На работе она постоянно переключается между задачами и уведомлениями в мессенджере. В обед она смотрит короткие видео в «ТикТоке». Вечером она засыпает с телефоном в руках, дочитывая новости. Елена не может точно сказать, сколько времени она проводит в телефоне, но она чувствует, что её день пролетает как в тумане, она постоянно устаёт, а вечером не может уснуть из-за «гонки мыслей». Она считает, что это просто «плохая привычка», но на самом деле её дофаминовая система находится в состоянии хронической гиперактивации. Каждое уведомление, каждая новая лента — это микродоза дофамина. Её мозг привык к этому постоянному потоку, и теперь любое отсутствие стимула воспринимается как скука или даже тревога. Елена не может просто сидеть и ждать автобус без телефона — ей становится некомфортно. Это классический признак дофаминовой зависимости: потребность в постоянной стимуляции,

неспособность переносить тишину и бездействие.

А теперь я приведу пример из своего консультационного опыта. Один мой клиент, Дмитрий, 45 лет, директор по развитию, жаловался, что не может сосредоточиться на стратегических задачах. Он говорил: «Я сажусь за документ, и через 5 минут меня тянет проверить почту или написать кому-то в мессенджере. Я открываю статью, и тут же переключаюсь на другую, а через час я прочитал 20 статей, но ни одной не запомнил». Мы провели эксперимент: три дня он работал с телефоном в другой комнате, проверяя его только в определённые часы. Результат был ошеломляющим: он не только быстрее справлялся с задачами, но и заметил, что его мысли стали более структурированными, а уровень тревоги снизился. Его мозг просто перестал быть заложником постоянных дофаминовых всплесков и смог переключиться на более медленные, но более глубокие режимы обработки информации.

Что же мы можем сделать с этой цифровой зависимостью, которая пронизывает всю нашу жизнь? Первое и самое важное — это осознать, что она существует и что она имеет нейробиологическую основу. Это не ваша слабость, это результат того, что ваша дофаминовая система была взломана. И как только вы это признаёте, вы можете начать действовать. Второе — это установить жёсткие границы использования технологий. Я не говорю о полном отказе, я говорю о сознательном ограничении. Исследование, проведённое в 2020 го-

ду в Университете Пенсильвании, показало, что ограничение использования социальных сетей до 30 минут в день значительно снижает уровень тревоги и депрессии через две недели. Это не много, но достаточно, чтобы дать вашей дофаминовой системе отдых и снизить толерантность.

Практическое упражнение, которое я рекомендую, называется «Цифровой детокс по часам». В течение недели выберите два часа в день, когда вы полностью отключаете все уведомления, убираете телефон в другую комнату или в сумку и занимаетесь только одной задачей или вообще находитесь без технологий. Это может быть чтение книги, прогулка, разговор с семьёй, работа над проектом. Важно, чтобы в эти часы у вас не было доступа к дофаминовым «кормушкам». Вы сразу заметите, что первые 10–15 минут будет тянуть к телефону — это нормально, это ломка. Но если вы перетерпите, вы войдёте в состояние глубокого потока, которое принесёт гораздо большее удовлетворение, чем сотня отметок «Нравится».

Второе упражнение — «Осознанное уведомление». Каждый раз, когда вы тянетесь к телефону, остановитесь на три секунды и спросите себя: «Зачем я это делаю? Что я ищу?». Если ответ «просто так» или «от скуки», попробуйте заменить это на другое действие: встать, потянуться, выпить воды, посмотреть в окно. Это переключает ваше внимание и даёт мозгу альтернативный источник сенсорной стимуляции, который не перегружает дофаминовую систему. Иссле-

дования показывают, что даже короткая пауза между импульсом и действием может ослабить автоматическую реакцию и дать вашей префронтальной коре шанс вмешаться.

Третье упражнение — «Информационная диета». Выберите один источник новостей и одно приложение социальной сети, которые вы будете использовать в течение недели, и удалите все остальные на время эксперимента. Это радикально снизит количество входящих стимулов и позволит вам увидеть, как много времени и внимания вы освободите. Многие клиенты говорят, что через неделю они даже не хотят возвращаться к удалённым приложениям, потому что чувствуют себя спокойнее и продуктивнее.

Четвёртое упражнение — «Аналоговый вечер». Попробуйте один вечер в неделю провести без экранов: без телевизора, телефона, компьютера, планшета. Можно играть в настольные игры, читать бумажную книгу, рисовать, разговаривать, готовить что-то сложное. Это даёт вашему мозгу возможность переключиться на другие нейронные сети — те, которые отвечают за глубокое общение, креативность и отдых. Исследования показывают, что даже один такой вечер в неделю может снизить базовый уровень кортизола и повысить субъективное ощущение счастья.

И последнее, самое важное — это переосмысление ценности. Мы часто используем технологии как способ избежать дискомфорта: скуки, одиночества, тревоги. Но дискомфорт — это сигнал мозга, что нужно что-то изменить в реальной

жизни, а не в виртуальной. Попробуйте в моменты скуки или тревоги не хвататься за телефон, а просто посидеть с этим ощущением, подышать, подумать. Это тренирует вашу префронтальную кору и укрепляет связи между ней и лимбической системой, что со временем сделает вас более устойчивым к стрессу и менее зависимым от внешних стимулов. Это не просто философия, это нейробиологическая перестройка, которая работает, если вы даёте ей время.

В итоге цифровая зависимость — это не приговор. Это вызов, который мы можем принять, вооружённые знанием о том, как работает наш мозг. Мы не можем отключить дофамин, но мы можем переключить его на более здоровые, более осмысленные источники: на реальные отношения, на творчество, на движение, на природу. И тогда мы перестаём быть марионетками алгоритмов и становимся авторами своей собственной жизни. А это, согласитесь, гораздо более достойная цель, чем собрать тысячу отметок «Нравится» под постом, который завтра никто не вспомнит.

5. Инфляция удовольствия: почему «дешёвый» дофамин убивает радость жизни

Мы уже разобрали, как сахар и цифровые технологии взламывают нашу дофаминовую систему, создавая непрерывный поток искусственной стимуляции. Но есть ещё один, более глубокий и менее очевидный эффект, который я называю «инфляцией удовольствия». Это явление, когда обилие лёгких, быстрых и доступных источников дофамина постепенно обесценивает все остальные радости жизни. Вы перестаёте чувствовать вкус к простым вещам: к прогулке по парку, к тёплому разговору с другом, к завершению сложной задачи. Всё кажется блёклым, пресным, не стоящим усилий. И это не просто психологическая усталость — это нейробиологический процесс, в котором ваш мозг буквально снижает чувствительность к наградам, потому что привык к слишком высокому уровню стимуляции. Это как если бы вы постоянно ели очень солёную пищу — со временем вы перестаёте чувствовать соль в обычной еде и начинаете солить ещё больше. Так же и ваш дофаминовый аппарат адаптируется к постоянному потоку «дешёвого» дофамина, и вам требуется всё больше и больше стимуляции, чтобы получить тот же уровень удовольствия. А в результате реальная жизнь с её

неизбежной медленностью и сложностью начинает казаться неинтересной и мучительной.

Чтобы понять механизм инфляции удовольствия, нужно заглянуть в структуру дофаминовых рецепторов. Существует два основных типа: D1-подобные, которые стимулируют нейронную активность, и D2-подобные, которые её подавляют. Когда дофамина много, рецепторы D2 начинают сокращаться — их количество уменьшается, а чувствительность падает. Это защитный механизм мозга от перегрузки: если нейрон постоянно стимулируется, он «закрывает» часть своих входов, чтобы не перегореть. Но проблема в том, что этот процесс происходит не мгновенно, а в течение дней и недель. И когда вы регулярно получаете мощные дофаминовые всплески от сахара, соцсетей или азартных игр, ваш мозг постепенно снижает количество D2-рецепторов. В результате вы становитесь менее чувствительны к дофамину, и вам нужно больше внешней стимуляции, чтобы достичь того же уровня возбуждения. Это классический механизм привыкания, который лежит в основе любой зависимости — от наркотиков до видеоигр.

Но самое коварное в инфляции удовольствия — это то, что она меняет не только реакцию на награды, но и само восприятие времени и усилий. Когда ваш мозг привык к быстрому дофамину, он начинает обесценивать отсроченные награды. Исследования показывают, что люди с высокой дофаминовой толерантностью чаще выбирают меньшее, но немед-

ленное вознаграждение, чем большее, но отсроченное. Это явление называют «дисконтированием задержки». Например, вы можете выбрать шоколадку сейчас вместо того, чтобы похудеть через месяц. Или вы можете посмотреть сериал сейчас вместо того, чтобы подготовить важный проект, который принесёт повышение через полгода. Ваш мозг просто не чувствует ценности отдалённого будущего, потому что привык к немедленным дофаминовым всплескам. Это объясняет, почему так трудно соблюдать диеты, начать заниматься спортом или откладывать деньги. Это не лень и не глупость — это результат того, что ваша дофаминовая система была перенастроена на короткий горизонт.

Теперь давайте посмотрим, как инфляция удовольствия проявляется в повседневной жизни. Вот классический пример. Марина, 29 лет, работает в сфере дизайна. Она жалуется, что её жизнь стала «серой»: она перестала радоваться походам в кино, не хочет встречаться с подругами, а от своей работы не чувствует никакого удовлетворения. При этом она проводит 4–5 часов в день в социальных сетях, постоянно смотрит смешные видео и ест много сладкого. Она думает, что у неё депрессия, но на самом деле у неё просто «инфляция удовольствия». Её мозг настолько привык к постоянным микровсплескам дофамина от соцсетей и сладкого, что все нормальные, медленные источники удовольствия перестали давать отклик. Она не может наслаждаться фильмом, потому что он длинный и требует внимания, а её мозг привык к 15-

секундным роликам. Она не чувствует радости от общения, потому что оно не даёт такого же быстрого дофамина, как лайк под фото. И она не находит смысла в работе, потому что результат не наступает мгновенно. Это не депрессия в клиническом смысле — это истощение дофаминовой системы из-за перегрузки дешёвыми стимулами.

Другой пример — Сергей, 36 лет, предприниматель. Он постоянно ищет новые проекты, новые идеи, новые авантюры. Он начинает новые дела, через несколько месяцев теряет интерес и переключается на следующее. Он не может довести дело до конца, потому что его мозгу нужна новизна и быстрый результат, а рутинная работа по развитию бизнеса не даёт дофаминового подкрепления. Сергей считает, что он «творческий» и «не любит рутину», но на самом деле он просто жертва инфляции удовольствия: его дофаминовая система настроена на поиск новизны, а не на получение устойчивого удовлетворения от процесса.

Теперь я хочу привести один показательный эксперимент, который демонстрирует этот феномен. В 2014 году исследователи из Университета Вирджинии под руководством Тимоти Уилсона провели эксперимент, в котором участников попросили сидеть в комнате без внешних стимулов (без телефона, книг, музыки) в течение 15 минут и просто думать. Оказалось, что большинство участников предпочли бы получать лёгкие удары током, чем просто сидеть в тишине и размышлять. То есть настолько сильно их мозг привык к

внешней стимуляции, что тишина и покой стали невыносимы. Этот эксперимент, конечно, крайний, но он показывает, как далеко может зайти инфляция удовольствия. Когда вы не можете посидеть в очереди без телефона или скучаете в компании друзей, если у вас нет доступа к интернету, — это признак того, что ваш мозг потерял способность к саморегуляции.

Что же делать с инфляцией удовольствия? Ответ парадоксален: нужно сознательно снизить количество и интенсивность дофаминовых стимулов. Это называется «дофаминовым воздержанием» или «прерывистой дофаминовой диетой». Идея в том, чтобы дать вашим рецепторам время на восстановление. Для этого нужно на некоторое время исключить источники «дешёвого» дофамина: соцсети, еду быстрого приготовления, сладкое, бесконечные сериалы, азартные игры. Это не значит навсегда, это значит на период от нескольких дней до нескольких недель. Исследования показывают, что даже 2–3 дня без привычной дофаминовой стимуляции могут запустить процесс восстановления чувствительности рецепторов. Вы почувствуете, что мир становится ярче, еда вкуснее, общение глубже, а простые радости возвращаются.

Но я предупреждаю: это нелегко. Первые дни вы будете чувствовать скуку, раздражительность, тревогу — это синдром отмены. Ваш мозг будет требовать привычной дозы дофамина. Но если вы выдержите, то на 4–5-й день вы заме-

тите, что начинаете получать удовольствие от вещей, которые раньше казались скучными. Например, от прогулки, от чтения книги, от долгого разговора по душам. Ваш мозг перестраивается: он начинает ценить более сложные, но более насыщенные источники удовольствия.

Вот конкретное упражнение, которое я рекомендую: «Эксперимент 7–0». В течение 7 дней вы полностью убираете из своей жизни один источник «дешёвого» дофамина. Это могут быть социальные сети, сладкое или любое другое привычное удовольствие, которое вы потребляете на автомате. Заменяете его на что-то другое: например, если вы убираете соцсети, то в те минуты, когда обычно листали ленту, вы читаете книгу, рисуете, гуляете. Записывайте свои ощущения в дневник. Через 7 дней оцените: изменилось ли ваше восприятие других удовольствий? Стала ли жизнь более насыщенной? Появилось ли больше энергии и мотивации? Многие мои клиенты после такого эксперимента говорили, что это был один из самых важных опытов в их жизни, потому что они заново открыли для себя вкус реальности.

Второе упражнение — это «Практика однозадачности»: в течение дня выберите одно действие, которое вы будете делать с полным вниманием, без отвлечений: мыть посуду, есть, гулять, разговаривать с человеком. Сфокусируйтесь на ощущениях, запахах, звуках, на процессе. Это тренирует вашу префронтальную кору и постепенно возвращает способность к глубокому переживанию. Вы начнёте замечать ню-

ансы, которые раньше ускользали.

Третье упражнение — «Режим тишины». Выделите 10–15 минут в день, когда вы полностью отключаете все внешние стимулы: никакой музыки, видео, телефона. Просто сидите или лежите, можно закрыть глаза. Это поможет вашему мозгу выйти из режима постоянного сканирования и переключиться на внутренние процессы. Сначала будет трудно, но постепенно вы начнёте получать удовольствие от этой тишины.

Четвёртое упражнение — «Осознанное наслаждение». Когда вы едите что-то вкусное или делаете что-то приятное, замедлитесь. Вместо того чтобы проглотить шоколадку за секунду, откусите маленький кусочек, закройте глаза, почувствуйте текстуру, вкус, аромат. Это усиливает сигнал и даёт вашему мозгу больше времени на обработку награды, что снижает необходимость в большом количестве стимула.

И последнее упражнение — это «Рефлексия о ценности». Раз в неделю записывайте три вещи, которые вы сделали и которые принесли вам глубокое удовлетворение, но не были быстрыми или простыми. Например: «завершил сложный проект», «помог подруге», «выучил новый навык». Сравните это с быстрыми удовольствиями. Как вы себя чувствовали после каждого? Заметили ли вы, что глубокое удовлетворение длится дольше и не оставляет чувства пустоты? Это поможет вам переключить внимание с количества на качество удовольствия.

Инфляция удовольствия — это не приговор, а вызов. Она говорит о том, что мы слишком много вкладываем в поверхностные источники радости и забываем о глубине. Но как только вы осознаёте этот механизм, вы можете начать сознательно выбирать удовольствия, которые дают долгосрочный смысл и не опустошают вашу дофаминовую систему. И тогда вы увидите, что мир вокруг вас на самом деле полон красок и радостей, просто ваш мозг научился их замечать. И это возвращение к чувствительности — самое ценное, что мы можем себе подарить.

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.