

АБ

КОЛИН ЭШВОРТ

В ПЛЕНУ ПРИВЫЧЕК



Как понять,
почему ты делаешь то, что делаешь,
и изменить это

Колин Эшворт

В плену привычек. Как понять, почему ты делаешь то, что делаешь, и изменить это

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74663571

В плену привычек. Как понять, почему ты делаешь то, что делаешь, и

изменить это:

ISBN 979-8-89489-839-1

Аннотация

Почти половина вашего дня проходит на автопилоте. Вы не решаете взять телефон, он уже у вас в руке. Не решаете зайти на кухню, вы уже там. Не решаете открыть соцсети, лента уже перед глазами. Ваш мозг давно превратил эти действия в автоматические программы, которые запускаются без вашего ведома и работают без вашего участия. Проблема не в самих привычках, они есть у всех. Вопрос в том, кто их запрограммировал, и в чью пользу они работают.

Эта книга про внутреннюю механику привычек: как они формируются, почему их невозможно сломать силой воли и где в каждой из них спрятано слабое звено, через которое можно вмешаться. Не мотивационные лозунги и не истории про утренние ритуалы успешных людей, а нейробиология, данные и

пошаговый алгоритм, который позволяет перепрограммировать автопилот так, чтобы он наконец начал работать на вас.

Начните читать, и совсем скоро вредные привычки отступят, полезные закрепятся, а вам больше не придётся каждый день воевать с собой.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена ни в какой форме и никакими средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Автопилот включён: кто на самом деле управляет твоим днём	14
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Колин Эшворт
В плену привычек
Как понять, почему
ты делаешь то, что
делаешь, и изменить это

© Колин Эшворт, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Мозг, который играет против тебя и иногда за тебя

В 2005 году нейрохирург Ицхак Фрид совместно с командой исследователей из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе опубликовал в журнале *Nature* результаты, которые перевернули представления о том, как мозг хранит информацию. Пациентам с эпилепсией, которым в рамках предхирургической подготовки уже были имплантированы микроэлектроды в медиальную височную долю, показывали серии фотографий: лица известных людей, архитектурные объекты, случайные предметы. Пациенты были в сознании. Один нейрон разряжался исключительно при виде фотографий Дженнифер Энистон – независимо от ракурса, освещения и контекста снимка. Другой активировался только на изображения Сиднейской оперы. Мозг не хранил целостные образы; он хранил правила реагирования. Компактные, энергоэффективные алгоритмы, которые позволяли за миллисекунды классифицировать входящую информацию и запускать соответствующую цепочку поведения. Те же самые алгоритмы, которые мгновенно опознают лицо или здание, управляют и более сложными последовательностями – тем, как человек проживает каждое утро, каждый рабочий

день, каждый вечер. Не осознавая этого.

Каждое утро среднестатистического взрослого человека запускается по одному и тому же сценарию. Ещё до того, как прозвенит будильник, мозг уже готовит тело к пробуждению: уровень кортизола начинает расти за тридцать-сорок пять минут до него и достигает пика в первые двадцать-тридцать минут после – вне зависимости от того, что именно разбудило человека. Это так называемый cortisol awakening response, плановая нейроэндокринная подготовка к переходу в активный режим. Звук будильника добавляет к этому процессу свой вклад: резкий слуховой раздражитель вызывает кратковременный выброс адреналина – рефлекторную реакцию симпатической нервной системы на неожиданный стимул. В течение следующих сорока пяти минут человек совершает от двадцати до тридцати действий – отключает телефон, идёт в ванную, включает кофемашину, выбирает одежду – и при этом практически не задействует префронтальную кору, зону мозга, отвечающую за сознательное принятие решений. Базальные ганглии, кластер подкорковых структур, берут управление на себя и последовательно исполняют паттерны, отработанные сотнями повторений. Если записать утро на видео и попросить человека объяснить, почему он открыл холодильник именно в этот момент или почему взял телефон в левую руку, он растеряется. Он этого не решал. Решение было принято за него, и принято давно.

Венди Вуд из Университета Южной Калифорнии выясни-

ла: от сорока трёх до сорока семи процентов ежедневных действий человека выполняются в одном и том же физическом контексте и работают как автоматические последовательности – без участия сознательного выбора. Когда Вуд и её коллеги использовали методику экологической мгновенной оценки – случайные сигналы в течение дня, побуждающие человека фиксировать, что он делает, где и о чём думает, – обнаружилась поразительная закономерность: в моменты привычных действий участники значительно чаще думали о чём-то совершенно постороннем. Мозг фактически передавал управление подкорковым структурам и освобождал ресурсы для других задач. Это означает, что почти половина твоего дня проходит в режиме, который корректнее всего назвать автопилотом. Вопрос лишь в том, кто запрограммировал маршрут.

Механизм, лежащий в основе автоматического поведения, обманчиво прост и состоит из трёх элементов. Сигнал – сенсорный или внутренний стимул, запускающий последовательность. Действие – моторная или когнитивная программа, которая выполняется. Вознаграждение – нейрохимический результат, который кодирует ценность всей цепочки для будущего использования. Энн Грейбил, нейробиолог из Массачусетского технологического института, потратила более двадцати лет на то, чтобы проследить эту структуру до клеточного уровня. Её лаборатория работала с крысами, которых помещали в Т-образный лабиринт с шоколадным

вознаграждением. В первые дни активность нейронов в полосатом теле была хаотичной и интенсивной: мозг обрабатывал каждый поворот, каждый запах, каждое столкновение с тупиком как новую информацию. Через неделю рисунок активности кардинально изменился. Вспышка возникала в момент звукового сигнала, запускавшего забег, затем активность падала до минимума на протяжении всего маршрута и вновь резко возрастала при получении шоколада. Мозг сжал сложную последовательность из десятков решений в единый блок – **чанк**. Поведение стало дешёвым: оно почти не требовало энергии.

Для мозга это колоссальное преимущество. Префронтальная кора потребляет непропорционально много глюкозы и кислорода относительно своего объёма. Каждое сознательное решение обходится дорого – в буквальном, физиологическом смысле: энергия, время, ресурс внимания. Привычка – способ радикально сократить эти расходы. Мозг вычислительно жаден: если задача может быть решена подкорковыми структурами, он передаст её туда при первой возможности. Именно поэтому человек, впервые севший за руль автомобиля, через полгода регулярного вождения перестаёт осознавать процесс переключения передач. Моторная программа мигрировала из области сознательного контроля в область автоматического исполнения. Тот же механизм объясняет, почему утренняя сигарета, вечерний бокал вина или привычка проверять социальные сети каждые двенадцать минут

ощущаются настолько естественными, что попытка прервать их воспринимается мозгом как ошибка, сбой в системе.

Центральную роль в формировании и поддержании привычек играет дофамин, нейромедиатор, который массовая культура ошибочно свела к роли «гормона удовольствия». Работы Вольфрама Шульца из Кембриджа убедительно продемонстрировали, что дофамин кодирует не удовольствие, а **ошибку предсказания вознаграждения** – разницу между тем, что мозг ожидал получить, и тем, что получил фактически. Когда обезьяна впервые получает сок после звукового сигнала, дофаминовые нейроны вентральной области покрышки разряжаются в момент получения сока. После нескольких повторений пик активности смещается: теперь он возникает не при получении награды, а при появлении сигнала, который предсказывает награду. Мозг уже не реагирует на удовольствие – он реагирует на обещание удовольствия. Именно этот сдвиг превращает нейтральный стимул в триггер, а простое действие – в тягу.

Понимание дофаминовой механики меняет весь подход к изменению поведения. Стандартная рекомендация «просто перестань это делать» игнорирует тот факт, что тяга – это нейрохимическое событие, локализованное в прилежащем ядре и орбитофронтальной коре, событие, которое запускается автоматически и не контролируется волевым усилием. Попытка подавить привычку через силу воли – это попытка использовать один из самых энергозатратных ресур-

сов мозга (исполнительный контроль префронтальной коры) против одной из самых энергоэффективных систем (петля базальных ганглиев). Исход этого противостояния предсказуем, и он подтверждён мета-анализами: долгосрочная эффективность стратегий, основанных исключительно на самоконтроле, стремится к нулю.

Эта книга предлагает другой маршрут. Вместо того чтобы бросать ресурсы сознания на войну с подкорковыми автоматизмами, она покажет, как использовать те же механизмы – петлю привычки, дофаминовое кодирование, синаптическое укрепление – для создания поведенческих систем, которые работают в твою пользу.

Разговор начнётся с архитектуры: как мозг формирует привычки, какие нейронные контуры задействованы, почему одни паттерны закрепляются за дни, а другие требуют месяцев – и где именно находится точка, в которой можно вмешаться. Затем те же принципы перейдут на уровень организаций, команд и социальных систем – потому что привычки никогда не формируются в вакууме: они усиливаются или разрушаются средой, в которой человек действует. И наконец – практическая сборка: как выстроить собственную систему изменений, зная, как работает мозг.

Одно предупреждение. Эта книга не содержит мотивационных формул, утренних ритуалов успешных людей или обещаний трансформации за двадцать один день (этот миф, кстати, восходит к неверно интерпретированной работе пла-

стического хирурга Максвелла Мальца 1960 года и не имеет нейробиологического обоснования; актуальные данные Филлиппы Лалли из Университетского колледжа Лондона указывают на диапазон от восемнадцати до двухсот пятидесяти четырёх дней, в зависимости от сложности поведения) – и историй о рассветных пробежках генеральных директоров здесь тоже не будет. Здесь есть биология, данные и протоколы. Базовую архитектуру привычки – петлю сигнал-действие-вознаграждение – детально описал Чарльз Дахигг в «Силе привычки»; здесь она служит отправной точкой, а не предметом пересказа. Вопрос, которым занимается эта книга, другой: что происходит внутри этой петли на уровне нейронов, почему она так устойчива к волевому вмешательству и как именно её можно перестроить – не героическим усилием, а через понимание механизма. Мозг, который управляет большей частью твоего дня, не враг и не союзник – он машина, созданная естественным отбором для экономии энергии и максимизации выживания. Понимание того, как эта машина работает, даёт единственное преимущество, которое действительно имеет значение: возможность решить, в чью пользу она работает.

Протокол «Нулевой аудит»

Прежде чем читать дальше, проведи простой эксперимент. В течение одного рабочего дня установи на телефо-

не случайный таймер с интервалом от тридцати до девяноста минут. Каждый раз, когда таймер срабатывает, зафиксируй три параметра: что ты делаешь прямо сейчас, где ты находишься (физический контекст) и помнишь ли ты момент, когда принял решение начать это делать. Не анализируй результаты в процессе – просто записывай. К вечеру у тебя будет от восьми до двенадцати точек данных. Посмотри на них. В большинстве случаев ты обнаружишь, что от трети до половины зафиксированных действий были начаты без осознанного решения. Это твоя базовая линия. Это карта территории, на которую мы отправляемся.

Глава 1. Автопилот включён: кто на самом деле управляет твоим днём

В 1992 году семидесятилетний Юджин Поли из Сан-Диего перестал узнавать собственный дом. Вирусный энцефалит, вызванный вирусом простого герпеса, разрушил его медиальные височные доли – структуры, которые включают гиппокамп и прилегающие к нему зоны коры, критически важные для формирования новых воспоминаний. Юджин сохранил способность ходить, говорить, шутить. Он помнил события своей юности, мог рассказать о службе в торговом флоте и о районе, где вырос. Но всё, что случилось после примерно 1960 года, постепенно размывалось, а новые события исчезали из его памяти в течение минут. Каждое утро он заново знакомился с врачами. Каждый вечер удивлялся расположению комнат в доме, в котором прожил с женой Беверли больше десяти лет.

Случай Юджина привлёк внимание Ларри Сквайра, нейробиолога из Калифорнийского университета, который специализировался на нейроанатомии памяти. Сквайр ожидал увидеть пациента с тотальной дезориентацией – и в значительной степени так оно и было: Юджин не мог нарисовать план своего дома, не мог показать на карте, где находится

кухня, не мог объяснить, в каком направлении ванная от спальни. Однако через несколько недель после переезда на новое место произошло нечто, что поставило Сквайра в тупик. Юджин начал выходить на прогулки. Он уходил один, проходил по кварталу, поворачивал на нужных перекрёстках и возвращался к собственной двери – ни разу не заблудившись. При этом на прямой вопрос, где он живёт, Юджин не мог назвать ни адреса, ни номера дома. Он не знал, по какой улице идти. Его ноги знали.

Этот парадокс – тело помнит то, что сознание забыло – стал одним из самых наглядных доказательств того, что в мозге существуют параллельные системы обработки поведения. Гиппокамп, необходимый для формирования эпизодической памяти (фактов, событий, контекстов), у Юджина был разрушен. Но базальные ганглии – кластер подкорковых ядер, расположенных глубоко внутри полушарий, – остались нетронутыми. Эти структуры работают по иному принципу: они не запоминают события, они запоминают **последовательности действий**. Маршрут прогулки, усвоенный через многократное повторение, кодировался в полосатом теле не как карта, а как моторная программа – последовательность мышечных команд, привязанных к визуальным ориентирам. Юджин не знал, куда идёт. Его стриатум исполнял паттерн, сформированный за недели ежедневных прогулок по одному и тому же маршруту.

Сквайр провёл десятки сессий с Юджином на протяже-

нии нескольких лет. Один из тестов стал хрестоматийным. Исследователь раскладывал перед Юджином пары предметов и просил выбрать «правильный» – тот, за выбор которого полагалась маленькая награда (похвала или сладость). Юджин не мог запомнить, что участвует в эксперименте; каждый раз он воспринимал задачу как новую. Тем не менее после нескольких десятков повторений процент правильных выборов стабильно рос и достигал уровня, сопоставимого с результатами здоровых добровольцев. Юджин научился, не зная, что учиться. Его базальные ганглии аккумулировали статистику вознаграждений и постепенно перестраивали вероятности выбора – без единого акта осознанного запоминания. Этот тип обучения, который нейробиологи называют процедурным, работает у каждого из нас: он отвечает за навыки вождения, печати на клавиатуре, игры на музыкальном инструменте, за тысячи моторных программ, которые мы выполняем ежедневно, не задумываясь.

Случай Юджина Поли выглядит экзотическим, патологическим, далёким от повседневной жизни. Однако механизм, который позволял ему ходить по маршруту без участия сознательной памяти, работает в мозге каждого здорового человека. Разница лишь в масштабе осознания. У Юджина сознательная система была разрушена, поэтому автоматическая действовала в чистом, обнажённом виде. У тебя обе системы работают одновременно – и сознательная создаёт устойчивую иллюзию того, что она управляет процессом.

Попробуй восстановить сегодняшнее утро в деталях. Ты проснулся, и в какой-то момент оказался с чашкой кофе (или чая, или стаканом воды) в руке, одетый, умытый, готовый к первой задаче дня. Между звонком будильника и этой точкой прошло, вероятно, от тридцати до шестидесяти минут. Сколько решений ты за это время принял сознательно? Можешь ли ты вспомнить момент, в который решил повернуть ручку крана в ванной? Момент, в который выбрал, какой ногой шагнуть с кровати? Момент, в который протянул руку к тюбику зубной пасты? С высокой вероятностью ни одного из этих моментов ты не вспомнишь, потому что ни один из них не был решением. Каждый из них был элементом последовательности, которая выполнялась твоим мозгом без запроса к сознанию.

Бенджамин Либет, физиолог из Калифорнийского университета в Сан-Франциско, ещё в 1983 году обнаружил факт, который до сих пор порождает философские дискуссии. Он просил испытуемых совершить простое действие – согнуть запястье – в любой момент по собственному желанию и зафиксировать по точным часам, когда они осознали намерение это сделать. Одновременно электроэнцефалограф регистрировал активность моторной коры. Результат: нейронная подготовка к движению начиналась примерно за 550 миллисекунд до действия, а осознание намерения – лишь за 200. Мозг уже приступил к запуску поведения за треть секунды до того, как человек «решил» действо-

вать. Последующие эксперименты Джона-Дилана Хайнса с использованием функциональной МРТ сдвинули эту границу ещё дальше: паттерн активности, предсказывающий выбор, обнаруживался за семь – десять секунд до осознания решения. Нейронная машина запускается первой. Сознание приходит позже и присваивает себе авторство.

Это присвоение – не баг, а функция. Нейропсихолог Майкл Газзанига, десятилетиями изучавший пациентов с расщеплённым мозгом (чьи полушария были разделены хирургическим рассечением мозолистого тела), обнаружил в левом полушарии модуль, который он назвал **интерпретатором**. Этот модуль непрерывно производит объяснения поведения – даже тогда, когда не имеет доступа к реальным причинам. В одном из экспериментов правое полушарие пациента получало команду встать и начать ходить. Левое полушарие не имело информации об этой команде, но, когда пациента спросили, зачем он встал, он немедленно ответил: «Пошёл за газировкой». Ответ был уверенным, мгновенным и полностью вымышленным. Левое полушарие не сказала «не знаю» – оно сочинило правдоподобное объяснение и приняло его за истину. Тот же механизм работает каждый раз, когда ты объясняешь себе, почему открыл Instagram, почему съел второй кусок торта или почему начал тревожиться в три часа ночи. Объяснение приходит после действия и не имеет отношения к его реальной причине.

Если поведение запускается без сознательного решения,

то кто или что выполняет функцию диспетчера? Ответ лежит в группе структур, которые в учебниках по нейроанатомии называются базальными ганглиями, а в контексте поведенческой нейробиологии заслуживают более точного определения: это **операционная система привычного поведения**.

Базальные ганглии – четыре парных скопления серого вещества (хвостатое ядро, скорлупа, бледный шар и субталамическое ядро), расположенных симметрично в глубине обоих полушарий. Они получают входящие сигналы от коры головного мозга и отправляют обратную связь через таламус. Их функция, упрощённо, выглядит так: кора предлагает набор возможных действий, базальные ганглии отбирают одно из них на основе прошлого опыта вознаграждения и запускают его исполнение, одновременно подавляя все остальные. Этот процесс назван селекцией действий, и он протекает быстрее, чем любая сознательная оценка.

Энн Грейбил из Массачусетского технологического института зафиксировала, как меняется нейронная активность в полосатом теле крыс по мере формирования привычки. Животных помещали в прямолинейный лабиринт со звуковым сигналом на старте и шоколадной крошкой на финише. В первые дни нейроны полосатого тела разряжались на протяжении всего маршрута: мозг обрабатывал каждый шаг, каждый поворот головы, каждый запах как отдельный элемент. Спустя неделю рисунок разрядки трансформировал-

ся. Мощные всплески активности возникали в двух точках: при звуковом сигнале и при обнаружении шоколада. Между ними – нейронная тишина. Полосатое тело перестало управлять каждым шагом; оно сжало всю последовательность в единый блок, который запускался звуком и подтверждался наградой. Грейбил назвала этот процесс **чанкингом** – объединением множества дискретных действий в один компактный нейронный модуль.

Эволюционная логика чанкинга прозрачна. Префронтальная кора, обеспечивающая сознательный контроль, является самой метаболически дорогой зоной мозга. Она потребляет глюкозу и кислород непропорционально своему объёму. Энергетическая стоимость сознательного решения в десятки раз превышает стоимость автоматического действия, управляемого подкорковыми структурами. Для организма, который большую часть эволюционной истории существовал в условиях калорийного дефицита, экономия нейронной энергии была вопросом выживания. Мозг, способный превращать повторяющееся поведение в автоматическое, тратил меньше ресурсов и получал конкурентное преимущество. Результат: современный человеческий мозг агрессивно переводит любую повторяющуюся последовательность из режима сознательного контроля в режим автоматического исполнения. Он делает это без запроса, без уведомления и без возможности отмены через простое волевое усилие.

Структура автоматической последовательности – петля привычки – состоит из трёх компонентов, каждый из которых выполняет строго определённую нейрохимическую функцию.

Сигнал – это любой стимул, который мозг научился ассоциировать с определённым поведением. Он может быть сенсорным (звук уведомления на телефоне), пространственным (конкретное кресло в офисе), временным (три часа дня), эмоциональным (нарастающая тревога) или социальным (присутствие определённого человека). Сигнал не вызывает поведение напрямую – он активирует дофаминергические нейроны вентральной области покрышки, которые генерируют предсказание вознаграждения. Мозг ещё не получил награду, но уже рассчитал её вероятность на основе прошлого опыта. Этот расчёт ощущается субъективно как тяга, побуждение, лёгкое беспокойство – состояние, которое разрешается только выполнением действия.

Действие – моторная или когнитивная программа, которую запускает сигнал. Она может быть физической (достать телефон из кармана, открыть приложение, пролистать ленту) или ментальной (запустить внутренний монолог, начать анализировать чужие реакции, погрузиться в планирование). С точки зрения нейроанатомии действие управляется через дорсальный стриатум и моторную кору; при этом вклад префронтальной коры минимален. Человек не принимает решения выполнять действие – он обнаруживает себя

в процессе его выполнения. Телефон уже в руке. Лента уже пролистана. Сигарета уже зажжена.

Вознаграждение – нейрохимический результат, который замыкает петлю. Это может быть микродоза дофамина от нового сообщения, снижение кортизола от привычного ритуала, кратковременный выброс эндорфинов от сладкой пищи. Вознаграждение выполняет две функции: оно сигнализирует мозгу, что данная последовательность «стоит того», и оно укрепляет синаптические связи между нейронами, кодирующими сигнал, и нейронами, запускающими действие. Каждое повторение цикла делает связь прочнее, а активацию – легче. Через достаточное количество повторений петля становится настолько энергетически дешёвой, что мозг исполняет её по умолчанию, без дополнительного стимула.

Рассмотрим бытовой пример, который большинство читателей узнают. Ты садишься за рабочий стол утром, открываешь ноутбук и видишь на экране иконки приложений. В течение следующих четырёх – семи секунд, до того как ты сформулируешь первую рабочую задачу, твоя рука перемещает курсор к браузеру, и ты открываешь почту или мессенджер. Ты не решал это сделать. Сигналом послужила визуальная конфигурация экрана – тот самый набор иконок, который мозг ассоциировал с определённой последовательностью. Действие – клик и открытие приложения. Вознаграждение – микродоза новизны: новое письмо, новое сообще-

ние, любое обновление информационного поля. Этот цикл, повторённый тысячи раз, превратился в устойчивый нейронный маршрут. Исследователи из Университета Дьюка подсчитали, что в среднем человек совершает от ста пятидесяти до двухсот подобных автоматических проверок телефона в день – примерно каждые шесть – семь минут бодрствования. Каждая проверка занимает от пятнадцати до тридцати секунд, что складывается в совокупное время от сорока до ста минут ежедневно. Время, которое никогда не было «выбрано».

Подобные петли множатся на протяжении дня, образуя плотную сеть автоматических маршрутов. Послеобеденное снижение энергии запускает поход к кофемашине или торговому автомату – маршрут, привязанный к определённой времени и определённому коридору в офисе. Завершение рабочего звонка запускает проверку мессенджера. Красный свет на светофоре – взгляд на экран телефона. Каждая петля по отдельности кажется незначительной, но в совокупности они формируют ткань дня. Социолог Энтони Гидденс использовал термин «рутинизация» для описания этого процесса на макроуровне: общество функционирует, потому что большинство людей большую часть времени действуют предсказуемо. Предсказуемость обеспечивается привычками. На уровне отдельного человека это означает, что значительная часть жизненного опыта не проживается сознательно. Она прокручивается на автопилоте, пока внима-

ние занято чем-то другим. Дни, недели, месяцы складываются из повторяющихся последовательностей, и лишь сбой – неожиданное событие, болезнь, путешествие, конфликт – на короткое время выбивает человека из колеи и заставляет увидеть рельсы, по которым он двигался.

Самый тревожный аспект автоматического поведения – не его масштаб и не его скорость, а исчезновение точки выбора. В теоретической модели рационального поведения человек сначала воспринимает ситуацию, затем оценивает варианты, затем выбирает оптимальный и действует. В реальной нейрофизиологии эта последовательность сжимается до неразличимости: восприятие и действие сливаются в один нейронный акт, а оценка и выбор исключаются как избыточные.

Даниэль Вегнер, социальный психолог из Гарварда, потратил значительную часть своей карьеры на изучение феномена, который он назвал **иллюзией сознательной воли**. Его эксперименты демонстрировали, что ощущение «я решил это сделать» может возникать даже тогда, когда действие было инициировано внешним стимулом. В одном из исследований участники, руки которых располагались рядом с руками другого человека, под воздействием подсказок через наушники приписывали себе движения, совершённые чужими руками. Мозг не просто объясняет поведение задним числом – он активно создаёт переживание авторства, встраивая его в текущий опыт так, что отличить подлинное решение от

сконструированного практически невозможно.

Для привычного поведения этот механизм особенно разрушителен. Человек, который три года подряд каждый вечер после работы открывает бутылку пива, искренне верит, что каждый раз делает это по собственному желанию. Он может привести аргументы: тяжёлый день, заслуженный отдых, мне нравится вкус. Все эти аргументы производятся интерпретатором Газзаниги – тем самым модулем левого полушария, который не переносит вакуума объяснений и заполняет его правдоподобными, но вымышленными причинами. Фактическая причина совсем иная: конфигурация среды (приход домой, конкретное время, определённая степень усталости) запускает петлю, отработанную тысячей повторений, а дофаминовое предсказание вознаграждения превращает нейтральный стимул в побуждение. Человек не выбирает пиво. Его стриатум выбирает пиво.

Это утверждение звучит провокационно и, возможно, вызывает сопротивление. Мысль о том, что мы не контролируем значительную часть собственных действий, бьёт по самому фундаменту нашего самоощущения. Однако здесь стоит сделать одно уточнение, которое критически важно для всего дальнейшего повествования. Автоматическое поведение – не приговор. Оно – инженерный принцип, используемый мозгом для управления сложностью. И, как любой инженерный принцип, он может быть использован двояко: можно позволить автоматизмам формироваться стихийно,

под воздействием среды, привычного окружения и цифровых продуктов, спроектированных для захвата внимания, — или можно осознанно влиять на условия, в которых эти автоматизмы формируются. Второй вариант требует знания архитектуры — и этим знанием мы будем заниматься на протяжении всей книги.

Клинические случаи делают структуру автоматического поведения видимой с хирургической отчётливостью. Нейробиолог Антонио Дамасио описал пациента по имени Эллиот, у которого была удалена опухоль из вентромедиальной префронтальной коры. Интеллект Эллиота сохранился полностью: его IQ не изменился, он блестяще проходил когнитивные тесты. Однако его жизнь разрушилась в течение нескольких месяцев. Он потерял работу, бизнес, семью. Проблема заключалась в том, что Эллиот мог анализировать варианты, но не мог выбрать ни один из них. Вентромедиальная префронтальная кора, которой он лишился, отвечала за связь между когнитивной оценкой и соматическими маркерами — телесными сигналами, кодирующими эмоциональную ценность вариантов. Без этих маркеров каждое решение превращалось в бесконечный рациональный анализ без точки остановки.

Случай Эллиота иллюстрирует обратную сторону того же принципа. Автоматическое поведение, управляемое подкорковыми структурами, включает в себя быструю эмоциональную оценку, которая позволяет принимать решения без му-

чительного перебора вариантов. Ты не анализируешь каждое утро, стоит ли чистить зубы; мозг, однажды усвоивший эту последовательность, исполняет её без затрат на анализ. Ты не взвешиваешь плюсы и минусы каждого шага по дороге на работу; маршрут закодирован в дорсальном стриатуме и выполняется на моторном уровне. Без этой способности к автоматизации человек оказался бы в положении Эллиота – парализован изобилием выборов, неспособен завершить ни одно действие. Привычки, таким образом, не изъян системы. Они – её несущая конструкция.

Проблема возникает в тот момент, когда несущая конструкция перестаёт соответствовать текущим целям. Маршрут, проложенный в стриатуме три года назад, мог быть оптимальным тогда. Сегодня он может вести в сторону, прямо противоположную желаемому направлению. Утренняя привычка проверять новостную ленту, возникшая в период, когда информация была дефицитной, сегодня разрушает способность к концентрации в мире, где информация избыточна. Привычка перекусывать каждый раз, когда нарастает эмоциональное напряжение, сформировалась в подростковом возрасте, когда доступ к еде был единственным доступным регулятором состояния; десять лет спустя она оборачивается метаболическими нарушениями и инсулинорезистентностью. Мозг не проверяет актуальность автоматизмов. Он проверяет лишь одно: соответствует ли результат действия сохранённому предсказанию вознаграждения. Если да

– петля укрепляется. Если нет – возникает ошибка предсказания, и мозг начинает пересматривать схему. Но при многих привычках вознаграждение достаточно стабильно (микродоза дофамина, снижение тревоги, социальное одобрение), чтобы петля никогда не подвергалась пересмотру.

Нейробиолог Рассел Полдрак из Стэнфорда провёл серию экспериментов с фМРТ, в которых участники обучались новым последовательностям действий. На ранних этапах обучения активно работали лобные области: дорсолатеральная префронтальная кора, передняя поясная кора, области, связанные с рабочей памятью и контролем ошибок. По мере автоматизации активность в этих зонах планомерно снижалась, а активность в полосатом теле и моторной коре – возрастала. Полдрак зафиксировал момент перехода: конкретную точку на кривой обучения, после которой фронтальный контроль передавался подкорковому. Этот переход происходил без ведома участника. Никто из них не мог указать сессию, в которой действие «стало автоматическим». Субъективно они ощущали лишь нарастающую лёгкость выполнения – то самое чувство, которое мы интерпретируем как «я привык» или «мне это даётся легко». За этим чувством стоит конкретный нейробиологический факт: управление перешло от коры к подкорке, от дорогого процессора к экономичному.

Всё сказанное выше ставит перед читателем вопрос, который, вероятно, уже оформился: если автоматические сцена-

рии невидимы для сознания, как их обнаружить? Ответ связан с одним из парадоксов внимания: мы не замечаем привычку в процессе её исполнения, но можем поймать её в момент срабатывания сигнала – если знаем, куда смотреть.

Венди Вуд, чьи исследования мы упоминали во введении, предложила методологический приём, который с тех пор использовался в десятках экспериментов: экологическая мгновенная оценка. Суть проста: в случайные моменты дня человек получает сигнал (вибрацию, звук) и фиксирует три параметра – что он делает, где находится и о чём думает. Данные, собранные таким образом, выявляют паттерны, невидимые при ретроспективном анализе. Человек обнаруживает, что в определённом физическом контексте (рабочее кресло, кухня, автомобиль) он выполняет одни и те же действия с высокой предсказуемостью. Он замечает, что его мысли в момент привычных действий не связаны с самим действием – они блуждают, фантазируют, планируют, тревожатся. Действие идёт на автопилоте; сознание занято чем-то другим.

Второй метод – ретроспективная трассировка сигнала. Он работает так: после того, как ты осознал, что совершил действие, которое хотел бы не совершать (проверил телефон, съел лишнее, отложил задачу), ты мысленно возвращаешься назад и ищешь стимул, который предшествовал действию. Это может занять несколько секунд, а может потребовать нескольких попыток, но при систематической практике паттерн становится видимым. Ты обнаруживаешь, на-

пример, что каждый раз проверяешь телефон после того, как задача на экране компьютера превышает определённый порог сложности. Сигналом является не звук уведомления, а **рост когнитивной нагрузки**. Мозг, столкнувшись с задачей, требующей усиления активности префронтальной коры, переключается на энергетически дешёвое действие – проверку потока новизны в телефоне. Это классическая петля: сигнал (нарастание сложности), действие (переключение на телефон), вознаграждение (микродоза дофамина от новой информации + снижение когнитивного дискомфорта). Без трассировки ты бы списал это на слабоволие. После трассировки ты видишь механизм.

Одно из самых элегантных полевых исследований автоматического поведения провела группа под руководством Дэвида Нила и Венди Вуд в 2011 году. Исследователи работали со студентами, которые привыкли есть попкорн в кинотеатре. Часть участников получила свежий попкорн, часть – попкорн недельной давности, засохший и практически несъедобный. Среди тех, кто редко ел попкорн в кинотеатре, результат был предсказуем: они съедали значительно больше свежего попкорна и почти не трогали несвежий. Однако среди тех, у кого была устойчивая привычка есть попкорн во время фильма, разница между свежим и несвежим исчезла. Они съедали одинаковое количество в обоих условиях. Вкус не имел значения. Вознаграждение не определялось качеством продукта. Петля запускалась контекстом (тёмный зал,

экран, кресло) и исполнялась автоматически, без участия системы оценки.

Этот результат демонстрирует критическое свойство зрелой привычки: она **отключается от актуального вознаграждения**. На ранних стадиях формирования привычки вознаграждение играет центральную роль – оно кодирует ценность действия и стимулирует повторение. Но после многократного повторения петля начинает работать автономно: сигнал напрямую запускает действие, минуя оценку результата. Нейробиологически это означает переход контроля от вентрального стриатума (чувствительного к значению вознаграждения) к дорсальному стриатуму (исполняющему моторные программы). Поведение продолжает существовать не потому, что оно приносит удовольствие, а потому, что нейронный контур, кодирующий его, достиг порога самоподдержания. Люди, которые давно перестали получать удовлетворение от вечерних часов перед телевизором, продолжают проводить их перед телевизором. Курильщики, которые честно признаются, что сигарета давно не приносит удовольствия, продолжают курить. Привычка, достигшая определённой степени зрелости, существует уже не ради награды. Она существует ради себя.

Этот факт объясняет одно из самых мучительных переживаний, знакомых каждому человеку, пытавшемуся изменить своё поведение: ощущение раздвоенности. Ты точно знаешь, что проводить вечер в бессмысленном скроллинге

ленты – пустая трата времени. Ты понимаешь это рационально, можешь объяснить это другому человеку, можешь даже испытывать раздражение и стыд за собственное поведение. И при этом продолжаешь делать то же самое на следующий день. Раздвоенность – прямое следствие двойной архитектуры мозга. Рациональная оценка производится префронтальной корой. Исполнение привычки – базальными ганглиями. Эти системы могут конфликтовать, и в большинстве случаев побеждает система с меньшим энергетическим сопротивлением. Борьбаться с привычкой усилием воли – значит требовать от коры непрерывно подавлять подкорковый контур. Это возможно в течение минут и часов, но на протяжении дней и недель кора неизбежно уступает: её ресурс конечен, а подкорковая петля практически неутомима.

Вот как этот механизм проявляется на уровне конкретной жизни. Один студент обратился к нейропсихологу с жалобой на невозможность готовиться к экзаменам. Каждый раз, садясь за стол, он обнаруживал, что уже через десять – пятнадцать минут переключается на посторонние действия: прокручивает социальные сети, открывает видео, отвечает на сообщения. Он объяснял это ленью и недостатком дисциплины, считая, что проблема заключается в слабом самоконтроле. В качестве первого шага ему предложили вести дневник в формате мгновенной фиксации: с заданным интервалом отмечать, чем он занят и что непосредственно предшествовало смене действия.

Через несколько дней стала видна устойчивая структура. Начало занятия происходило осознанно: открывался учебник, формулировалось намерение работать. Спустя короткое время появлялся участок материала, требующий повышенной когнитивной нагрузки – сложная формула, новая концепция или задача без очевидного решения. В этот момент возникало специфическое ощущение, которое он описывал как «туман в голове». На уровне нейробиологии это соответствует росту лимбического трения – внутреннего сопротивления, возникающего при необходимости преодолеть энергетический барьер для продолжения сложной деятельности. Через несколько секунд после появления этого состояния рука уже тянулась к телефону. Решение не формулировалось. Телефон просто оказывался в руке. Дальнейшая последовательность разворачивалась автоматически: разблокировка, проверка уведомлений, переход в ленту, прокрутка. Эта цепочка представляла собой сформированный поведенческий блок, закреплённый многократными повторениями.

Вмешательство, предложенное специалистом, не опиралось ни на мотивацию, ни на усилие воли. Перед началом занятий телефон переносился в другую комнату. Простое изменение физического контекста разрывало автоматическую цепочку между сигналом – ростом когнитивной нагрузки – и действием – взятием телефона. Импульс сохранялся, но программа не могла быть реализована: объект отсутствовал в

зоне досягаемости. Уже через несколько дней интенсивность тяги в моменты умственного напряжения начала снижаться, а спустя несколько недель стало возможным работать непрерывными блоками по сорок – пятьдесят минут. Поведенческий механизм не исчез – изменилась среда, в которой он мог реализоваться.

Этот пример важен ещё и тем, что до обращения за помощью студент в течение длительного времени пытался решать проблему привычными способами: ставил цели, давал себе обещания, использовал приложения для блокировки отвлекающих ресурсов и находил способы их обходить. Каждая неудача усиливала ощущение собственной несостоятельности. Формировалась интерпретация: недостаток силы воли, личная слабость, неспособность к концентрации. При этом нейронная система работала в штатном режиме, следуя принципу минимизации затрат энергии. Перенос телефона из зоны доступа оказался не актом дисциплины, а точным изменением условий, при котором автоматическая программа теряет возможность исполнения. Различие между моральной оценкой поведения и инженерным подходом к его изменению становится здесь очевидным и будет проходить через всю книгу.

Стоит обратить внимание на масштаб проблемы. Исследование Глории Марк из Калифорнийского университета в Ирвайне, проведённое с использованием программного отслеживания активности на рабочих компьютерах, показало,

что средняя продолжительность непрерывной работы над одной задачей до переключения составляет около сорока семи секунд. В 2004 году этот показатель составлял две с половиной минуты. Сокращение произошло не потому, что люди стали менее дисциплинированными; оно произошло потому, что среда, в которой они работают, стала значительно более насыщенной триггерами. Каждое уведомление, каждая мигающая вкладка, каждый звуковой сигнал – это потенциальный активатор петли переключения. Мозг не деградировал. Среда изменилась, и автоматические сценарии адаптировались к новым условиям.

Протокол «Трассировка автопилота»

Этот протокол рассчитан на три дня и не требует никаких изменений в поведении. Его цель – обнаружить автоматические последовательности, которые управляют твоим днём, и зафиксировать их с достаточной точностью для дальнейшей работы.

День первый: регистрация. Установи на телефоне приложение с интервальным таймером (подойдёт любое: Interval Timer, Repeat Timer и аналоги). Настрой случайные сигналы с интервалом от сорока до девяноста минут в течение бодрствования. Каждый раз при сигнале зафиксируй четыре параметра в заметках телефона: (1) что ты делаешь прямо сейчас, (2) где ты находишься, (3) что произошло непосред-

ственно перед этим действием, (4) помнишь ли ты момент, когда решил начать это делать. Формулировки должны быть максимально конкретными: не «работаю», а «читаю письмо от коллеги в почте»; не «дома», а «за кухонным столом».

День второй: повторение с фокусом на переходы. Повтори процедуру, но добавь дополнительный слой: каждый раз, зафиксировав текущее действие, постарайся отследить цепочку действий, которая привела тебя к нему. Если ты сейчас читаешь социальные сети, что ты делал за минуту до этого? За пять минут? Где произошёл переход от одного действия к другому? Записывай эту цепочку, даже если она восстанавливается фрагментарно.

День третий: анализ. Открой записи двух предыдущих дней и выпиши все действия, которые были начаты без осознанного решения. Сгруппируй их по контексту: место, время, предшествующее состояние. Ты получишь предварительную карту своих автоматических сценариев – набор петель, которые активируются в определённых условиях. Отметь те из них, которые работают в твою пользу (утренняя зарядка, привычный маршрут до работы, автоматическое мытьё посуды после еды), и те, которые действуют против твоих текущих целей. Вторая группа – это список, с которым мы будем работать в следующих главах.

Люди, впервые прошедшие этот протокол, обычно сообщают о двух открытиях. Первое – количественное: доля действий, совершённых без осознанного решения, оказывает-

ся значительно выше, чем они ожидали. Типичная цифра – от пятидесяти до семидесяти процентов зафиксированных моментов. Второе открытие – качественное и более тревожное: самые энергозатратные привычки (прокрастинация, переедание, компульсивная проверка телефона) привязаны к конкретным, легко идентифицируемым контекстам. Это означает, что вмешательство возможно – но оно должно быть направлено не на саму привычку, а на условия её активации. Именно этому посвящена оставшаяся часть книги.

Эта глава начиналась с человека, который не мог запомнить дорогу, но безошибочно по ней ходил. Она заканчивается вопросом, который адресован тебе: сколько маршрутов ты проходишь ежедневно, не осознавая, что идёшь по ним? Утренняя последовательность, рабочие ритуалы, вечерний цикл – каждый из этих блоков состоит из десятков связанных действий, которые мозг упаковал в компактные нейронные чанки и передал в ведение базальных ганглиев. Ты не решаешь выполнять большинство из них. Ты живёшь внутри этих сценариев, и единственная точка, в которой сознание имеет шанс вмешаться, – это момент сигнала. Тот самый стимул, который запускает цепочку.

Юджин Поли умер в 2008 году. За шестнадцать лет жизни без эпизодической памяти он приобрёл десятки новых привычек: определённый маршрут до ближайшего парка, ритуал утреннего завтрака с яичницей и беконом, привычку включать телевизор ровно в одно и то же время. Ни одну из этих

привычек он не помнил как событие. Ни об одной не мог рассказать. Каждая была закодирована в его базальных ганглиях как последовательность моторных команд, привязанных к стимулам среды. Беверли, его жена, говорила, что со временем научилась отличать моменты, в которых Юджин действовал осознанно (их было мало), от моментов, в которых его тело исполняло заученные программы (их было большинство). У здорового человека эту границу провести значительно сложнее – потому что интерпретатор левого полушария старательно маскирует её, создавая непрерывную иллюзию сознательного контроля.

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.