

АПГРЕЙД
МОЗГА:
КАК
СПРОЕКТИРОВАТЬ
СВОЕ
СЧАСТЬЕ

ДМИТРИЙ МАКАРЕНКО

Дмитрий Макаренко

**Апгрейд мозга: как
спроектировать свое счастье**

«Автор»

2025

Макаренко Д.

Апгрейд мозга: как спроектировать свое счастье /
Д. Макаренко — «Автор», 2025

Забудьте о мотивации и силе воли. Ваше счастье — это вопрос дизайна. Вы держите в руках не просто книгу, а проектное руководство для самого сложного и важного объекта — вашего мозга. Опираясь на принципы нейропластичности, эта книга предлагает революционный подход: мы не будем «бороться с собой». Мы будем перепроектировать. Здесь нет абстрактных советов. Есть «нейрочелленджи» — персонализированные эксперименты, которые перестраивают нейронные связи. Есть дизайн-мышление для личных целей, превращающее хаотичные желания в четкий план. Вы научитесь не плыть по течению устаревших привычек, а сознательно конструировать новые паттерны мышления, поведения и эмоций. Эта книга для вас, если вы: Устали от циклов «старт-срыв», пытаясь изменить привычки. Понимаете, что сила позитивного мышления не работает без понимания «железа». Хотите не временной мотивации, а прочной «прошивки» подлинного благополучия. Готовы стать архитектором, а не арендатором своей жизни.

© Макаренко Д., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Часть 1. Маршрутная карта	7
Глава 1. Пластичный мозг: миф о «застывшей» личности	9
Глава 2. Диагностика текущей «прошивки»: определите свой когнитивный профиль	12
Глава 3. Нейро-архитектура привычки: Петля «Сигнал-Желание-Действие-Награда»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дмитрий Макаренко

Апгрейд мозга: как спроектировать свое счастье

Вы просыпаетесь утром под звук будильника, который снова отложили на десять минут. День за днем. Рутинная, отточенная до автоматизма: душ, кофе, дорога на работу, беглый взгляд на новости, которые чаще всего портят настроение, встречи, дедлайны, вечная гонка. Вечером вы падаете без сил на диван, переключая каналы или листая ленту соцсетей, в попытке наконец-то отдохнуть, но вместо этого чувствуете лишь нарастающую пустоту и фоновую тревогу. Вы будто управляете своей жизнью на автопилоте, и где-то в глубине души живет смутное, но настойчивое ощущение, что все могло бы быть иначе – ярче, осознаннее, счастливее. Но как переключить этот режим? Где находится кнопка?

Мы живем в эпоху тотального дизайна. Мы тщательно проектируем все, что нас окружает: от интерьера квартиры и гардероба до карьерного пути и профиля в социальных сетях. Мы выбираем экологически чистые продукты, читаем книги по тайм-менеджменту, ходим на тренинги по личностному росту, стремясь к некому идеалу успешной и гармоничной жизни. Но при этом мы с поразительным легкомыслием игнорируем самый главный, самый сложный и самый мощный инструмент, который у нас есть – наш собственный мозг. Мы пользуемся им каждый день, не имея ни малейшего представления о том, как он устроен, по каким законам работает и, что самое главное, кто держит в руках пульт управления.

Мы миримся с тем, что нас отвлекают, что мы поддаемся сиюминутным порывам, что негативные мысли затягивают нас в свою воронку, а вредные привычки кажутся сильнее нашей воли. Мы оправдываем это усталостью, плохими генами, сложившимся характером или влиянием окружения. Мы словно забыли, что наш внутренний мир, наши реакции, наши убеждения и шаблоны поведения – это не что-то раз и навсегда данное, высеченное в камне. Напротив, это динамичная, живая, постоянно меняющаяся архитектура. И самое потрясающее открытие современной нейронауки заключается в том, что у нас есть возможность стать главным архитектором этой реальности.

Позвольте рассказать вам историю одного человека. Давайте назовем его Алексеем. Большую часть своей жизни Алексей ощущал себя пассажиром на заднем сиденье собственного автомобиля. Его карьера бухгалтера была стабильной, но не приносила радости. Отношения с близкими портились из-за его вспыльчивости и привычки видеть во всем худшее. Вечерами он «расслаблялся» перед телевизором с бургером, обещая себе, что с понедельника начнет бегать и правильно питаться. Но понедельник превращался в следующее «когда-нибудь». Он чувствовал, что жизнь проходит мимо, и все его попытки что-то изменить разбивались о стену внутреннего сопротивления. Он был уверен, что просто «такой человек» – немного ленивый, немного пессимистичный, и с этим уже ничего не поделаешь.

Переломный момент наступил, когда он наткнулся на статью о нейропластичности. Это слово стало для него ключом. Он узнал, что его мозг – это не статичный, сформированный в юности орган, а гибкая, пластичная система, которая физически меняется в ответ на любой его опыт, каждую его мысль, каждое повторяющееся действие. Нейронные пути, которые он годами накапывал своим негативным мышлением и пассивным поведением, стали просто проторенными дорогами, по которым его сознание ездило автоматически. Осознание этого не стало магической таблеткой, но дало ему нечто более ценное – понимание механизма. Если старые дороги ведут в тупик, значит, нужно начать прокладывать новые.

И Алексей начал. Медленно, с трудом, совершая ошибки. Он не стал ставить грандиозных целей. Вместо этого он начал с малого. С пяти минут тишины и наблюдения за дыха-

нием по утрам. С попытки поймать момент, когда его мысли начинают катиться по накатанной колее негатива, и мягко, но настойчиво перенаправлять их. Он не боролся с собой, а начал перепроектировать свои внутренние пространства. Спустя несколько месяцев он с удивлением заметил, что стал спокойнее реагировать на стресс, у него появилась энергия для прогулок, а общение с близкими стало более теплым и открытым. Он не изменил свою личность – он перепроектировал свой мозг.

Эта книга – ваш шанс пройти аналогичный путь, но с детальной картой и набором профессиональных инструментов в руках. Добро пожаловать в мир нейродизайна. Нейродизайн – это не просто красивая метафора, это практический подход, синтез последних данных нейронауки и принципов осознанного проектирования жизни. Это концепция, которая превращает абстрактное знание о пластичности мозга в конкретные, пошаговые методы «апгрейда» вашего мышления, привычек и эмоциональных реакций. Мы больше не будем пассивными пользователями своего биологического «железа», мы станем его активными творцами, дизайнерами и архитекторами.

Обещаю, что к моменту, когда вы перевернете последнюю страницу, у вас на руках будет не просто набор интересных фактов, а готовый, персонализированный проект – ваш личный план перепрошивки. Вы не только поймете, как работает ваш мозг, но и получите в свое распоряжение целый арсенал техник и «нейрочелленджей», которые помогут вам заложить новые, более прочные и эффективные нейронные пути. Вы создадите жизнь, которая будет не случайным набором обстоятельств, а осознанным и ярким проектом.

Но для этого книга должна стать для вас не чтением, а действием. Это не роман, который можно пролистать перед сном. Это рабочее руководство, мастерская, полигон для экспериментов. Поэтому с самого начала приготовьте блокнот, который станет вашим «Журналом нейродизайнера». Будьте готовы останавливаться, делать упражнения, задавать себе неудобные вопросы и принимать вызовы, которые вы сами себе бросите. Самый важный проект вашей жизни начинается не где-то там, в будущем. Он начинается здесь и сейчас, в тишине вашего сознания, с первого шага на пути к тому, чтобы наконец-то сесть на место водителя, крепко взять в руки руль и направить свой самый мощный инструмент – ваш мозг – к той жизни, о которой вы всегда мечтали. Давайте начнем это путешествие.

Часть 1. Маршрутная карта

Итак, вы приняли решение. Вы готовы перестать быть просто пассажиром и сесть за штурвал самого сложного и совершенного устройства, известного человечеству. Это решение – первый и самый важный шаг, акт осознанной воли, который уже начинает менять химию вашего мозга. Но прежде чем нажать на кнопку запуска и начать внедрять крутые апдейты, есть одна критически важная задача. Представьте, что вы получили в свое распоряжение невероятно мощный, но абсолютно незнакомый вам космический корабль. Что вы сделаете первым делом? Конечно, не станете сразу же пытаться уйти на гипердрайве в другую галактику. Вы сначала изучите панель управления, поймете, за что отвечает каждый рычаг, какие индикаторы что означают, как читать карты звездного неба. Вы составите маршрутную карту.

Эта часть книги и станет вашей детальной маршрутной картой. Мы отправляемся в захватывающее путешествие внутрь себя, чтобы понять, с каким же «биологическим железом» нам предстоит работать. Не пугайтесь термина – мы не будем погружаться в сухие научные дебри и сложные термины. Наша задача – не стать нейрохирургами, а стать грамотными и уверенными пользователями собственного мозга. Мы будем говорить о нем как об удивительном механизме, который, в отличие от вашего смартфона или компьютера, обладает феноменальной способностью к самоперепрошивке.

Многие из нас годами живут с одним и тем же фундаментальным заблуждением. Мы считаем, что наша личность, наш характер, наши интеллектуальные способности – это нечто застывшее, раз и навсегда отлитое в гипсе генетики и детского опыта. Мы говорим: «Я такой человек, я не могу по-другому», «У меня просто такой склад ума», «С годами уже не меняются». Эта вера в собственную неизменность – самый большой и самый коварный враг ваших преобразований. Она парализует волю еще до начала пути, заставляя опускать руки при первой же трудности. Она заставляет мириться с тем, что не радует, и отказываться от того, что могло бы наполнить жизнь смыслом и энергией.

Но что, если я скажу вам, что это – величайшая ложь, в которую нас заставил поверить наш же собственный мозг, стремящийся к энергосбережению? Что научные открытия последних десятилетий полностью опровергли эту догму? Ваш мозг – это не статичный монолит. Это живой, дышащий, пульсирующий ландшафт, который постоянно перестраивается под воздействием вашего опыта. Каждая прочитанная книга, каждое выученное слово на иностранном языке, каждая осознанная прогулка и даже каждая новая мысль оставляют в нем крошечный, но реальный физический след. Он подобен пластилину, который никогда полностью не засыхает, или реке, которая постоянно прокладывает себе новое русло.

Именно этому феномену – нейропластичности – мы посвятим наше первое погружение. Мы разберемся, как именно ваши повторяющиеся действия и мысли выстраивают мощные нейронные магистрали, по которым потом, как по рельсам, катится ваше поведение. Мы проведем честную диагностику вашей текущей «прошивки»: без критики, без осуждения, с холодным и ясным взглядом картографа, который просто фиксирует то, что есть. Вы узнаете свой когнитивный профиль – ваши уникальные сильные стороны и «зоны роста». И, наконец, мы досконально разберем механизм формирования привычек – этот мощнейший автопилот, который до сих пор, возможно, вел вас не туда, но который мы научимся перенастраивать в нужном нам направлении.

Этот этап – основа всего. Это тот фундамент, на котором вы будете возводить здание своей новой жизни. Без этого понимания все последующие техники и инструменты рискуют превратиться в разрозненные хаки, которые не дадут системного результата. Но с этой картой в руках вы обретете не просто знание, вы обретете уверенность. Уверенность в том, что изменение возможно не вопреки, а благодаря работе вашего мозга. Что вы не ломаете себя, а

перепроектируете. И что самый главный проект вашей жизни начинается с простого, но такого глубокого акта – познания самого себя. Давайте же откроем эту карту и сделаем первый шаг.

Глава 1. Пластичный мозг: миф о «застывшей» личности

Представьте на мгновение, что ваш мозг – это некий органический компьютер, полученный вами в момент рождения. Представьте, что его основные характеристики – объем памяти, скорость обработки данных, предустановленное программное обеспечение в виде талантов и склонностей – были раз и навсегда заданы неким высшим производителем. Согласно этой логике, жизнь превращается в процесс неизбежного раскрытия изначально заложенной программы. Одним досталась мощная рабочая станция, способная на грандиозные свершения, другим – простенькое устройство для решения бытовых задач, и с этим ничего не поделаешь. Мы смиряемся с тем, что с годами система начинает давать сбои: память подводит, концентрация ослабевает, новые знания усваиваются все труднее. Мы объясняем это «естественным износом» и с ностальгией вспоминаем былую остроту ума, считая ее утраченной навсегда. Эта метафора, эта парадигма застывшего, статичного мозга настолько глубоко проникла в нашу культуру, что мы даже не подвергаем ее сомнению. Она стала удобным оправданием для пассивности, для отказа от изменений, для горького смирения с тем, что нас не устраивает. Но что, если эта фундаментальная идея является одной из самых разрушительных ошибок в истории человеческого самопознания?

Что, если ваш мозг – вовсе не статичный компьютер, а живой, дышащий, постоянно меняющийся сад? Сад, где одни тропинки зарастают от неиспользования, а другие, наоборот, протаптываются до состояния мощенных булыжником дорог. Сад, где вы можете сознательно высаживать новые семена мыслей и взращивать их регулярным вниманием, где вы можете пропалывать сорняки тревог и ограничивающих убеждений. Эта метафора гораздо ближе к той ошеломляющей реальности, которую открыла современная нейронаука. Имя этому фундаментальному свойству – нейропластичность.

Само слово может показаться сложным и научным, но его суть проста и прекрасна. Нейропластичность – это способность вашего мозга изменять свою собственную структуру и организацию в ответ на ваш жизненный опыт. В буквальном смысле. Это не красивая аллегория, а физиологический факт. Ваш мозг состоит из миллиардов нервных клеток – нейронов, которые соединены между собой сложнейшей сетью отростков. Эти связи, называемые синапсами, и есть материальная основа ваших мыслей, воспоминаний, навыков и привычек. Каждый раз, когда вы думаете определенную мысль или совершаете определенное действие, вы посылаете по соответствующей нейронной цепи крошечный электрический импульс. И вот ключевой момент: нейроны, которые возбуждаются вместе, связываются вместе. Чем чаще вы используете конкретную нейронную цепь, тем прочнее, толще и эффективнее она становится, подобно мускулу, который растет и крепнет от регулярных тренировок.

Обратный процесс также верен. Цепи, которые вы не используете, начинают слабеть и разрываться. Это нейронная версия принципа «используй или потеряешь». Если вы годами не говорили на иностранном языке, который учили в юности, нейронные сети, отвечающие за него, стали слабыми и фрагментированными – вот почему слова и правила так трудно вспомнить. Если вы постоянно поддаетесь вспышкам раздражения, вы не просто «проявляете характер» – вы буквально выстраиваете и укрепляете в своем мозге мощнейшую магистраль для гнева, по которой ваши эмоции будут нестись все с большей и большей легкостью. Ваш мозг, в своей слепой, биологической эффективности, всего лишь оптимизирует себя под тот образ жизни, который вы ведете, и под тот способ мышления, который вы практикуете. Он приспосабливается. И до недавнего времени мы просто не осознавали, что можем направлять этот процесс осознанно.

Возможно, вам все еще трудно в это поверить. Абстрактные теории – это одно, а твердая почва научных доказательств – совсем другое. К счастью, такие доказательства существуют, и они невероятно убедительны. Одно из самых известных и наглядных исследований было проведено с участием лондонских таксистов. Чтобы получить лицензию водителя кэба в Лондоне, человек должен сдать экзамен «Знание», который требует заучивания наизусть невероятно сложной и обширной карты города с его двадцатью пятью тысячами улиц и десятками тысяч достопримечательностей. Это процесс, занимающий годы интенсивной учебы. Ученые сканировали мозг кандидатов в таксисты до начала подготовки и после успешной сдачи экзамена. Результаты были ошеломляющими. Оказалось, что у опытных таксистов задняя часть гиппокампа – области мозга, критически важной для пространственной памяти и навигации, – была значительно больше, чем у обычных людей. Более того, ее размер напрямую коррелировал с опытом работы: чем дольше человек работал таксистом, тем больше был этот участок его мозга. Это не было врожденной особенностью. Их мозг физически изменился, перестроился, чтобы лучше справляться с конкретной, ежедневно востребованной задачей. Они буквально выстроили в своей голове детальную карту Лондона, и это строительство оставило видимый, материальный след.

Еще более драматичные свидетельства силы нейропластичности мы видим в области реабилитации после тяжелых повреждений мозга, таких как инсульт. Он происходит, когда кровоснабжение определенного участка мозга нарушается, и нейроны в этой области погибают от недостатка кислорода. В результате человек может потерять способность двигать рукой или ногой, говорить или понимать речь. Долгое время считалось, что функции, утраченные из-за гибели нейронов, восстановить невозможно. Мозг взрослого человека рассматривался как жестко сформированный орган, неспособный к регенерации. Однако практика упорной, целенаправленной реабилитации доказала обратное. Когда пациент с парализованной рукой снова и снова, день за днем, пытается совершить крошечное движение, он заставляет работать уцелевшие нейроны. Он посылает через поврежденную зону новые, слабые сигналы. И мозг откликается. Нейроны, не пострадавшие от инсульта, начинают образовывать новые связи, беря на себя функции погибших клеток. Они буквально прокладывают новые маршруты в обход «перекрестной дороги». Этот процесс требует титанических усилий, но он возможен именно благодаря нейропластичности. Мозг перестраивает сам себя, чтобы компенсировать ущерб. Он не статичен; он находится в постоянном поиске новых решений для выживания и адаптации.

Эти примеры кажутся экстремальными? Они происходят с кем-то другим – с таксистами в далеком Лондоне или с пациентами в клиниках? Тогда давайте посмотрим на что-то более простое и близкое каждому из нас. Возьмите в руки свой смартфон. Вспомните, как пятнадцать лет назад вы набирали SMS на кнопочной клавиатуре, возможно, даже не глядя на нее. Ваши пальцы знали каждую кнопку. В вашем мозге существовала сильная, эффективная нейронная сеть, отвечающая за этот навык. А теперь? Большинство из нас печатает на гладком стекле экрана. И если вам сейчас дать в руки старую кнопочную модель, вы с удивлением обнаружите, что ваши пальцы стали неуклюжими, вы ищете взглядом кнопки, которые когда-то знали на ощупь. Что произошло? Ваш мозг, следуя принципу эффективности, позволил старой, неиспользуемой сети для кнопочного набора ослабеть, одновременно укрепив новую сеть для сенсорного ввода. Ваш мозг изменился. Физически.

Или другой пример – обучение игре на музыкальном инструменте. Когда вы впервые садитесь за фортепиано, ваши движения неловки, каждая нота требует отдельного, осознанного усилия. Вы смотрите на ноты, медленно находите нужную клавишу, нажимаете ее одним пальцем. В этот момент в вашем мозге начинается великое строительство. С каждым повторением гамм, с каждой разученной пьесой вы укрепляете нейронные цепи, связывающие зрение, слух и моторную кору, управляющую движениями пальцев. Со временем эти цепи становятся настолько прочными и быстрыми, что вы можете играть сложные пассажи, не глядя на кла-

виши, вести беседу и даже мечтать о чем-то своем – ваши пальцы будут «знать», что делать сами. Ваш мозг выделил ресурсы и построил специализированный «процессор» для игры на фортепиано. Он стал другим мозгом – мозгом музыканта.

Все это приводит нас к ключевому выводу, который является краеугольным камнем всей концепции нейродизайна. Ваши мысли и действия – это не эфемерные, бесплотные события. Они – реальные физические силы, которые лепят и перестраивают структуру вашего мозга с каждым мгновением вашей жизни. Когда вы часами прокручиваете в голове тревожные сценарии, вы не просто «нервничаете». Вы занимаетесь строительством. Вы заливаете бетон и укладываете асфальт на супермагистраль для тревоги. Когда вы усилием воли переводите внимание с плохой новости на решение рабочей задачи, вы не просто «отвлекаетесь». Вы прокладываете новую, пока еще слабую тропинку осознанного фокуса. Когда вы заставляете себя улыбнуться и сказать доброе слово, когда вам этого не хочется, вы не лицемерите. Вы закаляете и укрепляете нейронные пути, ответственные за эмпатию и доброту.

Это осознание снимает с нас оковы фатализма. Вы не заложник своих генов. Безусловно, генетика задает некий стартовый потенциал, предрасположенности, подобно тому, как она определяет цвет ваших глаз или рост. Но она не диктует вам сценарий вашей жизни с железной необходимостью. Вы не заложник своего воспитания. Безусловно, детский опыт, семейные установки и культурная среда заложили в вас множество глубоких, проторенных нейронных путей. Многие из ваших автоматических реакций родом оттуда. Но эти пути не высечены в граните. Они просто очень хорошо протоптаны. И любую, даже самую устоявшуюся дорогу можно постепенно забросить, позволив ей зарости, параллельно начав прокладывать новую, в нужном вам направлении.

Миф о «застывшей» личности развеивается, уступая место трепетной и вдохновляющей реальности пластичного, живого мозга. Вы – не статуя, а река. Вы не зритель в театре собственной жизни, а режиссер, сценарист и главный декоратор одновременно. Понимание этого – первый и самый важный шаг к тому, чтобы взять на себя ответственность за то, кем вы становитесь. Это знание дает нам не оправдание, а безграничные возможности. Теперь, когда мы знаем, что мозг способен меняться, самый главный вопрос звучит так: а в какую сторону мы хотим его изменить? Что мы будем сознательно строить? Ответу на этот вопрос и посвящено все наше дальнейшее путешествие.

Глава 2. Диагностика текущей «прошивки»: определите свой когнитивный профиль

Теперь, когда мы с вами разобрали фундаментальный принцип нейропластичности, на сцену выходит следующий, не менее важный вопрос. Если наш мозг подобен саду, который мы можем возделывать, то прежде чем хвататься за садовые инструменты и начинать хаотично рассаживать новые растения, нам необходимо провести тщательную инвентаризацию текущего состояния участка. Где земля плодородна и уже дарит нам прекрасные плоды? Какие уголки заросли сорняками? Какие тропинки протоптаны настолько глубоко, что превратились в колеи, не позволяющие свернуть в сторону? Другими словами, нам нужна честная, объективная и детальная карта нашей собственной территории. Не для того, чтобы корить себя за запущенность, а для того, чтобы сделать работу максимально эффективной и осознанной.

Представьте, что вы капитан корабля, который много лет плыл по воле волн и течений, почти не сверяясь с навигационными приборами. Вы чувствуете, что где-то сбились с курса, но чтобы проложить новый маршрут к желанной гавани, вам для начала нужно определить свои текущие координаты. Без этой точки отсчета любое движение будет слепым. Вы можете грести изо всех сил, но лишь удаляться от цели, потому что не знаете, где находитесь в данный момент. Эта глава и станет для вас таким моментом определения своих координат. Мы будем называть это вашим когнитивным профилем – уникальным сочетанием сильных и слабых сторон вашего мышления, вашего внимания и ваших эмоциональных реакций.

Очень важно с самого начала отнестись к этой диагностике не как к суду или навешиванию ярлыков, а как к акту любопытства и дружелюбного исследования. Мы не ищем, кем вы являетесь навсегда и безвозвратно. Мы смотрим на то, каким образом ваш мозг, в силу вашего прошлого опыта и повторяющихся действий, научился функционировать сегодня. Эти шаблоны – не ваша сущность, а лишь прочно укоренившиеся привычки вашей нейронной сети. А любую привычку, как мы уже знаем, можно изменить. Цель этого процесса – не найти поводы для самокритики, а собрать бесценные данные для вашего будущего преображения.

Чтобы сделать это исследование максимально полезным, мы рассмотрим ваш мозг через призму четырех ключевых осей. Эти оси – не строгие категории, а скорее градиенты, спектры, на которых вы можете обнаружить себя в той или иной точке. Они помогут структурировать ваше самонаблюдение и дадут язык для описания того, что вы обнаружите.

Первая ось – это Фокус против Рассеянности. Речь идет о вашей врожденной и тренированной способности управлять своим вниманием. Если вы легко погружаетесь в сложную задачу, не замечая течения времени, если вас сложно отвлечь внешними раздражителями, ваш профиль тяготеет к полюсу фокуса. Если же ваш ум похож на живой родник, из которого мысли бьют в разных направлениях, если вы часто ловите себя на том, что прочитали несколько страниц книги, не поняв ни слова, потому что думали о своем, если вам требуется значительное усилие, чтобы вернуться к прерванному делу, – вы находитесь ближе к полюсу рассеянности. Ни тот, ни другой вариант не является хорошим или плохим сам по себе. Рассеянный ум часто бывает более креативным, он замечает больше связей и фоновых деталей. Сфокусированный – более продуктивным и эффективным в достижении конкретных результатов. Понимание своей природной склонности позволяет не бороться с ней, а грамотно ею управлять.

Вторая ось – Негативный уклон против Оптимизма. Наш мозг в ходе эволюции приобрел одну очень важную для выживания, но крайне неприятную для благополучия черту – он похож на липучку для негативных событий и на тефлон для позитивных. Это помогало нашим предкам помнить, где прячется саблезубый тигр, но сегодня заставляет нас часами переживать из-за одной критической реплики начальника, забывая о десятке слов одобрения. Если вы замеча-

ете, что ваш ум автоматически рисует самые мрачные сценарии, что вы склонны долго помнить обиды и неудачи, что общий фон ваших мыслей окрашен в тревожные тона, – ваш когнитивный профиль демонстрирует выраженный негативный уклон. Если же вы, сталкиваясь с трудностью, быстрее ищете решение, нежели заикливайтесь на проблеме, если вам свойственно верить в благополучный исход и вы легко отпускаете неприятные переживания, – вы ближе к полюсу оптимизма. Осознание силы своего негативного уклона – это первый и главный шаг к его обезвреживанию.

Третья ось – Импульсивность против Самоконтроля. Эта шкала описывает вашу способность управлять своими сиюминутными желаниями и порывами во имя долгосрочных целей. Если вы легко поддаетесь искушению купить ненужную вещь на распродаже, сорваться на крик в споре, отложить срочную работу ради просмотра сериала или съесть кусок торта, сидя на диете, – вы проявляете черты импульсивности. Если же вы способны сделать паузу, взвесить последствия и принять взвешенное решение, даже когда эмоции требуют немедленной разрядки, – ваш профиль тяготеет к самоконтролю. И вновь, здесь нет места для осуждения. Импульсивность часто связана с живостью и спонтанностью, а самоконтроль может граничить с излишним напряжением. Речь идет о поиске баланса, который позволит вам быть гибким, но при этом оставаться хозяином своих решений.

Наконец, четвертая ось – Ригидность против Гибкости мышления. Она показывает, насколько легко вы способны менять свои планы, адаптироваться к новым обстоятельствам и рассматривать альтернативные точки зрения. Если любое нарушение привычного распорядка или неожиданное изменение вызывает у вас сильный стресс и внутреннее сопротивление, если вам сложно принять чужое мнение, отличное от вашего, если вы предпочитаете проверенные методы и с подозрением относитесь ко всему новому, – ваше мышление обладает высокой ригидностью. Если же вы легко перестраиваетесь, видите в неожиданностях не угрозу, а новый интересный вызов, если вам любопытны другие взгляды и вы готовы пересмотреть свою позицию под давлением фактов, – вы обладатель гибкого мышления. Ригидность дает стабильность и предсказуемость, гибкость – способность к выживанию в быстро меняющемся мире.

Чтобы превратить эти теоретические оси в практический инструмент, я предлагаю вам провести небольшое, но глубокое самоисследование. В Приложении вы найдете подробный опросник, который поможет вам определить свое местоположение на каждой из этих осей. Но его суть не в подсчете баллов и не в итоговом диагнозе. Его ценность – в тех озарениях, которые посетят вас в процессе честных ответов на вопросы. Отнеситесь к этому как к первому сеансу осознанности в роли нейродизайнера своей жизни. Ваша задача – наблюдать и фиксировать, без критики и без попыток сразу что-то исправить.

Помните: эта диагностика – всего лишь моментальный снимок, а не приговор. Она показывает, какие нейронные пути в вашем мозге являются на данный момент самыми проторенными. Те пути, которые вы, возможно, прокладывали годами, не отдавая себе в этом отчета. Теперь, когда у вас есть эта карта, вы можете начать сознательную работу. Вы можете решить, что некоторые из этих «хоженных троп» ведут вас в болото тревоги или на пустырь прокрастинации, и пора начать прокладывать новые маршруты – к вершинам продуктивности, к оазисам спокойствия и радости. Именно этим – инструментам для прокладки новых маршрутов – и будет посвящена следующая часть нашей книги. Но для начала давайте честно и смело посмотрим на текущий ландшафт. Возьмите в руки свой «Журнал нейродизайнера», найдите тихое место и приступите к самой важной экскурсии – экскурсии в самого себя.

Глава 3. Нейро-архитектура привычки: Петля «Сигнал-Желание-Действие-Награда»

Теперь, когда мы получили карту нашей внутренней территории и поняли фундаментальную пластичность нашего мозга, настало время изучить самый мощный механизм, который использует наше сознание для автоматизации повседневной жизни. Речь идет о привычках. Эти автоматические модели поведения экономят нам колоссальное количество умственной энергии, но именно они же, будучи неуправляемыми, часто создают ощущение, что мы живем на автопилоте, плывя по течению, которое ведет не туда, куда мы на самом деле хотим. Чтобы перестать быть пассивным наблюдателем и стать архитектором своей жизни, нам необходимо заглянуть под капот этого механизма и понять его нейробиологическую схему. Этот механизм удивительно элегантен и состоит из четырех последовательных компонентов, образующих петлю привычки: Сигнал, Желание, Действие, Награда.

Представьте себе самый обычный ритуал: утреннюю чашку кофе. Вы просыпаетесь, ваш мозг еще в тумане, и вы почти не задумываясь идете на кухню, чтобы включить кофемашину. Что на самом деле происходит в этот момент в вашей голове? Все начинается с Сигнала. Это некий триггер, который запускает весь процесс. Сигналом может быть все что угодно: определенное время суток (утро), конкретное место (кухня), ваше эмоциональное состояние (чувство усталости), предшествующее действие (чистка зубов) или даже присутствие определенных людей. Сигнал – это стартовая команда для вашего мозга, говорящая ему: «Внимание, сейчас можно перейти в режим автопилота и получить нечто приятное».

Уловив сигнал, ваш мозг не сразу заставляет вас действовать. Сначала он рождает Желание. Это та самая движущая сила, эмоциональный заряд, который придает привычке притягательность. Желание – это не само действие, а предвкушение той награды, которая последует за ним. В случае с кофе вы можете не осознавать этого, но ваше желание – это не столько жажда кофеина, сколько стремление к ощущению бодрости, ясности ума, к тому приятному ритуалу, который знаменует начало дня. Желание – это топливо, которое заставляет систему работать. Без него сигнал останется просто нейтральным фактом окружающей среды, не несущим в себе побудительной силы.

Следующим шагом является само Действие – та самая рутина, ради которой все и затевалось. Вы варите кофе, наливаете его в чашку, делаете первый глоток. Это поведенческий компонент привычки, который может быть как простым и быстрым, так и сложным и протяженным во времени. На этом этапе ваш мозг уже практически не участвует в процессе сознательно; он делегировал управление на уровень базальных ганглиев – глубоких структур мозга, которые идеально приспособлены для выполнения отработанных до автоматизма программ. Чем чаще вы повторяете действие в ответ на один и тот же сигнал и желание, тем более гладкой и не требующей усилий становится эта часть петли.

И, наконец, финальный аккорд – Награда. Это то, ради чего ваш мозг инициировал всю эту цепочку. Вы получаете то, чего желали: приятный вкус, прилив энергии, чувство комфорта и готовности к новому дню. Награда выполняет две критически важные функции. Во-первых, она удовлетворяет сиюминутную потребность, даруя вам чувственное или эмоциональное удовольствие. Во-вторых, и это главное, она сообщает вашему мозгу: «Запомни эту последовательность! Она полезна для выживания и благополучия!» Именно в этот момент в игру вступает ключевой нейрохимический агент – дофамин.

Здесь мы должны совершить важнейшее концептуальное перемещение. В массовой культуре дофамин приобрел славу «гормона счастья» или «молекулы удовольствия». Это упрощение в корне неверно и мешает нам понять истинную механику привычек. Дофамин – это в

первую очередь не гормон наслаждения, а гормон мотивации и обучения. Его пиковый выброс происходит не в момент получения награды, а на этапе Желания, в момент предвкушения. Именно дофамин окрашивает сигнал в привлекательные тона, именно он создает то самое мощное, почти неконтролируемое влечение, которое заставляет вас потянуться за сигаретой, проверить ленту соцсетей или съесть кусок шоколада.

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.