

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty mountain landscape with several peaks. In the foreground, a large, gnarled tree with dark green branches and clusters of small orange-red berries dominates the right side. The overall style is soft and atmospheric, with a color palette of greens, oranges, and browns.

**Лень
или
баг
прошивки**

Дмитрий Капустин

Дмитрий Капустин

Лень или баг прошивки

<https://litres.ru/74065823>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы привыкли ругать себя: за лень, прокрастинацию, тревогу, неумение говорить «нет» и эмоциональные качели. Но что, если всё это не наши личные пороки, а просто «баги» в прошивке мозга?

Эта книга — остроумная и научно обоснованная инструкция по эксплуатации собственной головы. Вы узнаете, почему мозг до сих пор работает как в каменном веке, кто внутри вас постоянно спорит (Ящерица, Хомяк и Айтишник) и как наладить между ними диалог. Мы разберём, как работают дофаминовые ловушки, почему «просто соберись» не работает и что такое амигдалный захват.

Без нравочений и марафонов продуктивности — только практичные техники и лёгкий юмор. Вы не сломаны, вы просто не обновлены. Пора установить свежую прошивку.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Одно важное предупреждение перед стартом	12
Глава 1. Три этажа твоего мозга: ящерица, хомяк и айтишник	15
Глава 2. Нейромедиаторы без галстуков: химия, которая нами управляет	28
Норадреналин: кнопка «Врубайся!»	33
Практический блок	39
Глава 3. Нейропластичность: доказываем мозгу, что ты не дерево	43
Возраст и нейропластичность: «я слишком стар» — это баг	51
Глава 4. Лень: не грех, а шедевр эволюции	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Дмитрий Капустин

Лень или баг прошивки

ВВЕДЕНИЕ

Почему мы ненавидим себя за то, что мы — люди

Сцена первая: утро среднестатистического человека

Будильник. Вы просыпаетесь, и первая мысль, которая приходит в вашу прекрасную, сложно устроенную голову, — не «доброе утро, мир», а «блин, уже?». Вы обещали себе лечь вчера пораньше, но почему-то в час ночи досматривали третье подряд видео про то, как енот моет хлопья. Теперь вы ненавидите себя. Чуть-чуть. Или сильно.

Дальше — больше. Вы обещали себе начать бегать, заняться английским, написать тот самый проект и перестать есть сладкое на ночь. Но вместо этого вы пьёте кофе, листаете ленту и чувствуете, как внутри зреет знакомый голос: «Ты ленивая скотина. У других получается, а ты просто слабак».

Знакомо?

А теперь — внимание, важный спойлер ко всей этой книге.

Вы не ленивая скотина.

Вы — обладатель самого сложного биологического устройства во Вселенной, которому забыли выдать инструкцию по эксплуатации. Ваш мозг — это гениальный механизм, собранный эволюцией за миллионы лет. Но есть нюанс: базовое программное обеспечение этого механизма было написано примерно тогда, когда лучшим гаджетом в вашем распоряжении была заточенная палка, а главной угрозой — желание саблезубого тигра сделать из вас завтрак.

С тех пор тигров почти не осталось, заточенные палки заменили смартфоны и дедлайны, а прошивка вашего мозга почти не обновилась.

Вот об этом и книга.

Что такое «баг» и почему это не ваша вина

Давайте сразу договоримся о терминах. Я отношусь к тому типу людей, которые искренне любят умные гаджеты. Мне нравится разбираться, как они устроены, что у них внутри, почему один смартфон летает, а другой тормозит на ровном месте. И в какой-то момент я понял, что смотрю на человеческий мозг примерно так же, как на любимый гаджет. С интересом, а не с осуждением.

Представьте, что ваш мозг — это самый навороченный смартфон в вашей жизни. У него есть железо: нейроны, гормоны, структуры — всё, что можно пощупать или измерить. Есть операционная система: убеждения, привычки, автоматические реакции — то, что работает в фоне, даже когда вы о нём не думаете. И есть приложения: ваши конкретные дей-

ствия в конкретных ситуациях.

А теперь важный вопрос. Если ваш смартфон начинает тормозить, глючить, сам перезагружаться или открывать не те приложения — вы же не делаете вывод «я плохой человек»? Вы не начинаете себя ругать, не называете смартфон «ленивым куском железа», не говорите ему «просто соберись и работай нормально». Вы думаете: «Наверное, баг в прошивке. Надо бы обновить или перенастроить».

С мозгом ровно та же история. Когда вы:
откладываете важное дело на потом, хотя прекрасно понимаете последствия;

срываетесь на близких, а потом ненавидите себя за это;
лежите в апатии, хотя «всё же нормально»;

боитесь того, чего бояться вроде бы глупо;
годами помните обиду, которая давно должна была забыться;

считаете себя хуже других, хотя объективно вы — нормальный человек;

— это не ваша «лень», «слабость» или «испорченный характер».

Это баг в прошивке.

И хорошая новость: баги можно исправлять. Прошивку можно обновлять. Причём не через насилие над собой, не через «просто соберись, тряпка» и не через марафоны желаний. А через понимание того, как оно всё работает. Как только вы перестаёте воспринимать свой мозг как врага, ко-

того надо переломить, и начинаете относиться к нему как к сложному, интересному, местами глючному, но в целом гениальному устройству — всё меняется. Вы больше не воюете с собой. Вы настраиваете систему.

Именно этим мы и займёмся.

Кто это вообще написал и почему его стоит читать

Давайте знакомиться. Я — человек, который провёл последние несколько лет, копаясь в нейробиологии, психологии, поведенческой экономике и смежных дисциплинах не потому, что я такой умный, а потому что я очень устал от собственного мозга.

Я был (а местами и остаюсь) классическим экземпляром вида *Homo procrastinatus*. Я откладывал дела до последнего, а потом героически спасал ситуацию в три часа ночи. Я ругал себя за «отсутствие силы воли». Я думал, что со мной что-то не так, потому что все вокруг, судя по их соцсетям, встают в пять утра, медитируют и зарабатывают миллионы, пока я пытаюсь найти хотя бы один носок.

А потом я начал читать исследования.

И выяснилось удивительное. Всё, что я принимал за свои личные недостатки, оказалось биологическими механизмами с чёткой эволюционной логикой.

Лень? Эволюционный шедевр энергосбережения. В мире, где калории были в дефиците, а не в доставке, беречь энергию было гениальной стратегией выживания.

Прокрастинация? Сбой в системе оценки угроз. Минда-

левидное тело воспринимает несделанный отчёт как саблезубого тигра, и ваша логика отключается.

Тревога? Гиперопекающая сигнализация, настроенная на шорохи, а не на реальные опасности. Лучше сто раз испугаться куста, чем один раз быть съеденным тигром. Кусту всё равно, а тигру — приятно.

Самокритика? Социальный механизм, который должен был помогать вам вписываться в племя, а стал внутренним прокурором на зарплате.

Когда я это понял, стало легче. Нет, я не стал мгновенно продуктивным, спокойным и идеально счастливым. Но я перестал себя ненавидеть. И начал разбираться: а что с этим можно сделать? Не в стиле «возьми и сделай», а по-настоящему — с опорой на то, как работает мозг.

Эта книга — результат того разбирательства.

Как мы будем работать (это важно прочитать, а не пролистать)

В этой книге четыре части. Давайте кратко пробежимся по ним, чтобы вы понимали, куда мы идём.

Часть 1. Железо. Сначала мы познакомимся с вашим оборудованием. Как устроен мозг, кто в нём живёт (спойлер: их там трое, и они не всегда дружат), какие химические вещества нами управляют и почему нейропластичность — это ваша суперспособность, о которой вы, возможно, не знали. Без этого нельзя. Нельзя настраивать то, устройства чего не понимаешь.

Часть 2. Софт. Здесь мы разберём пять самых частых «глюков», которые портят нам жизнь: лень, прокрастинацию, самокритику, тревогу и эмоциональные качели. Про каждый вы узнаете: откуда он взялся, почему это не ваша вина и что с ним делать практически. Не «просто полюбите себя», а конкретные техники с нейробиологическим обоснованием.

Часть 3. Сеть. Ваш мозг заточен на социальность, но эта социальность — каменно-вековая. Мы разберёмся, почему мы так зависим от чужого мнения, зачем обижаемся, как ставить границы и почему в конфликтах нас «выключает». Это самая болезненная и самая освобождающая часть.

Часть 4. Перепрошивка. Практический арсенал. Сон, еда, движение (без пропаганды ЗОЖ, обещаю). Как строить привычки без насилия. Как работать с мышлением, чтобы не скатываться в самообман. Как регулировать эмоции, не превращаясь в бесчувственного робота. И итоговая сборка: как всё это соединить в работающую систему.

В конце каждой главы вы найдёте вердикт. Мы будем отвечать на вопрос: это баг или не баг? И давать краткий практический вывод — что с этим делать прямо сейчас. Это для тех, кто любит короткие резюме и хочет быстро вспомнить суть, пролистывая книгу через месяц.

В конце книги — приложения. Глоссарий с ироничными определениями, сводная таблица всех «багов», шпаргалка на холодильник и список источников для тех, кто захочет коп-

нуть глубже.

О юморе, метафорах и серьёзном тоне

Эта книга — не учебник. Учебники по нейробиологии уже написаны, и они прекрасны, но их невозможно читать без чашки кофе и угрозы дедлайна.

Здесь мы будем шутить. Над мозгом, над его глюками, над индустрией «успешного успеха» и над самими собой. Юмор — не для развлечения. Это способ сделать сложное понятным и запоминающимся. Когда вы представите свою тревогу как параноидальную бабушку на лавочке у подъезда вашего мозга, вам будет проще с ней договориться, чем когда она — «дисфункция миндалевидного тела».

Но за шутками стоит наука. Всё, о чём я пишу, опирается на исследования, а не на «одна бабка сказала». Я постарался везде, где можно, сослаться на конкретные работы и данные, но без канцелярщины и академического занудства.

Если вы скептик и привыкли проверять информацию — отлично, в приложениях найдёте список источников и сможете перепроверить каждое моё утверждение. Я только «за».

Кому эта книга (не) подойдёт

Давайте сразу расставим рамки. Эта книга для вас, если:

Вы устали ругать себя за «лень» и «прокрастинацию» и хотите наконец понять, что с вами «не так» (спойлер: всё так).

Вы любите, когда сложные вещи объясняют с юмором и метафорами, без снобизма.

Вы цените научный подход, но не готовы продираться через дебри терминологии.

Вам нужны не просто «инсайты», а конкретные техники, которые можно применить сегодня.

Вы подозреваете, что «успешный успех» и «просто поверь в себя» — это не совсем то, что вам нужно.

Эта книга **не** для вас, если:

Вы ищете волшебную таблетку. Её нет. Я не продам вам «секретную методичку», которая изменит жизнь за три дня. Мозг меняется медленно, но надёжно. Это как со спортзалом: результат есть, но не после первого подхода.

Вы не готовы ничего делать. Можно просто прочитать книгу ради интереса — она для этого достаточно весёлая. Но изменения начнутся только тогда, когда вы попробуете техники на практике.

Вы ждёте, что я скажу: «Лениться — это нормально, лежите дальше». Нет. Лениться — это нормально, но не всегда полезно. Мы будем разбираться, где лень — это законный отдых, а где — баг, который мешает вам жить ту жизнь, которую вы хотите.

Вам нужна глубокая клиническая проработка травм. Эта книга — про самопомощь и понимание себя. Если у вас тяжёлое состояние, депрессия или травматический опыт — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Книга — не замена терапии, а дополнение к ней.

Одно важное предупреждение перед стартом

В процессе чтения вы, скорее всего, будете периодически восклицать: «О, это же я!» или «Блин, и это я тоже!». Это нормально. Более того, это хороший знак. Узнавание — первый шаг к изменениям.

Но есть риск уйти в другую крайность: начать везде видеть «баги» и стать «вечным чинильщиком себя». Это ловушка. Цель этой книги — не сделать вас идеальным человеком с нулевыми багами. Идеальных людей не существует (а если кто-то вам кажется идеальным — вы просто плохо его знаете).

Цель — дать вам понимание, инструменты и, что не менее важно, разрешение быть несовершенным. Перестать тратить энергию на самоедство и направить её на то, что реально важно для вас.

Некоторые «баги» после близкого знакомства вы, возможно, решите оставить. Например, тревога — она же не только мучает, но и помогает готовиться к важным событиям. Лёгкая прокрастинация иногда даёт идеям «дозреть». Вопрос не в том, чтобы искоренить всё неидеальное. Вопрос в том, чтобы вы сами решали, что вам в себе нравится, а что хочется поменять, а не жили на автопилоте под управлением древних программ.

Как читать эту книгу с максимальной пользой

Последнее — и переходим к делу.

Эту книгу можно читать двумя способами.

Способ первый: подряд, от начала до конца. Части выстроены логически: сначала понимаем устройство, потом диагностируем баги, потом разбираемся с социальной частью, потом собираем всё в систему. Так вы получите цельную картину и ничего не упустите.

Способ второй: начинаете с того «бага», который болит сильнее всего. Если вас задушила прокрастинация — открывайте главу 5. Если тревога не даёт спать — главу 7. Если задолбали конфликты с близкими — главу 12. Каждая глава самодостаточна, хотя и связана с остальными. Но имейте в виду: в практических техниках я буду иногда ссылаться на концепции из первой части. Если что-то непонятно — загляните в глоссарий или вернитесь к «Железу».

Что бы вы ни выбрали, я попрошу вас об одном. Не просто читайте. Пробуйте. В конце каждой главы есть практический блок — не пролистывайте его. Выполните хотя бы одно упражнение. Исследования показывают: информация без действия забывается в разы быстрее, а действие (даже маленькое) создаёт новые нейронные связи. Помните про нейропластичность? Вот прямо сейчас вы её тренируете.

И ещё. Если вы чего-то не понимаете или какая-то техника «не заходит» — это нормально. Не всё работает для всех. Берите то, что подходит, и оставляйте то, что не резонирует.

ет. Вы — не поле для экспериментов, вы — живой человек. Доверяйте себе.

Поехали

Итак. Вы — обладатель мощнейшего биокомпьютера, работающего на прошивке каменного века. Этот компьютер глючит, зависает, включает не те программы и иногда выдаёт синий экран смерти. Вы имеете полное право быть раздражённым. Но вы не имеете оснований считать себя сломанным.

Мы начинаем разбирательство. Без паники, без угрызений совести и без «просто соберись». С юмором, с наукой и с практикой.

Добро пожаловать в инструкцию к собственному мозгу. Она должна была идти в комплекте, но её потеряли где-то на этапе эволюции. Ничего, напишем сами. Поехали!!!

Глава 1. Три этажа твоего мозга: ящерица, хомяк и айтишник

Утро, которое пошло не по плану

Представьте себе обычное утро. Вы просыпаетесь, и ваш внутренний диалог выглядит примерно так:

— Так, сегодня важный день. Надо написать отчёт, сходить в спортзал и вообще быть продуктивным. Встаём, умываемся, зарядка, полезный завтрак, за работу.

— Звучит прекрасно. А теперь давайте посмотрим, что происходит на самом деле.

Будильник звенит. Вы нажимаете «отложить». Потом ещё раз. Потом вы смотрите в потолок и понимаете, что отчёт — это скучно, спортзал — это больно, а полезный завтрак — это овсянка, а не та пицца, которая осталась со вчера. И вообще, может, ну его, этот отчёт? Может, ещё часик в телефоне полежим? Отчёт подождёт. Жизнь коротка. Пицца вкуснее.

Через час вы обнаруживаете себя в постели, листающим ленту соцсетей. Настроение испорчено. Внутренний голос уже не уговаривает — он оскорбляет. «Ты ленивое ничтожество. У всех люди как люди, а ты валяешься. Никакой силы воли. Позор».

Знакомая картина? Уверен, что да.

А теперь вопрос. Как так получается, что взрослый, разумный, вменяемый человек — то есть вы — планирует одно, а делает другое? Почему внутри нас как будто сидят несколько персонажей, и они друг с другом воюют? Кто из них «я настоящий»? И кто вообще победил в то утро: тот, кто хотел встать и писать отчёт, или тот, кто хотел лежать и есть пиццу?

Спойлер: вы — это все они сразу. А война происходит потому, что эти персонажи живут в разных частях вашего мозга, и у них абсолютно разные задачи.

Сегодня мы с ними познакомимся.

Три мозга в одном: экскурсия по этажам

Человеческий мозг — штука слоёная, как пирог или, если угодно, как старый дом, который достраивали и перестраивали миллионы лет. Эволюция не сносила старое и не строила заново. Она накладывала новые этажи поверх старых, как владелец странного особняка, который решил: «А давайте-ка я пристрою к сараю гостиную, а сверху ещё и обсерваторию».

В итоге у нас в голове — три функциональных этажа, которые работают параллельно и часто друг другу противоречат. Учёные называют их по-разному: рептильный мозг, лимбическая система и неокортекс. Но поскольку мы договорились, что учебник — это скучно, давайте дадим им человеческие имена.

Первый этаж — Ящерица. Рептильный мозг.

Второй этаж — Хомяк. Лимбическая система.

Третий этаж — Айтишник. Неокортекс.

Познакомимся с каждым подробнее.

Ящерица: отдел выживания и «бей-беги-замри»

Начнём с самого древнего жильца. Ящерица живёт в вашем мозге примерно двести миллионов лет. Она поселилась там задолго до того, как наши предки стали хотя бы отдалённо похожи на людей.

Задача Ящерицы проста и гениальна: выжить. Всё. Больше ничего. Она не думает о вашем карьерном росте. Её не волнует, что вы собирались написать отчёт. Её интересует только одно: нет ли прямо сейчас угрозы для жизни?

Ящерица управляет базовыми функциями: дыханием, сердцебиением, температурой тела. Это автопилот, который работает всегда, даже когда вы спите. Но главное, чем она знаменита, — реакция «бей, беги или замри».

Представьте: вы идёте по лесу, и вдруг из кустов выпрыгивает саблезубый тигр. Что делает ваш мозг? Отправляет запрос в аналитический отдел: «Коллеги, будьте добры, оцените размер клыков, скорость приближения объекта и рассчитайте оптимальную траекторию отступления»? Нет. Пока Айтишник будет думать, тигр уже пообедал.

Поэтому Ящерица берёт управление на себя мгновенно. Она врубает сирену, выбрасывает в кровь адреналин и кортизол, отключает всё «лишнее» (пищеварение, иммунную систему, логическое мышление) и даёт команду: БЕЙ! БЕ-

ГИ! ИЛИ ЗАМРИ!

Это гениальный механизм. Он спас жизни миллиардам наших предков.

Проблема в том, что Ящерица не умеет отличать саблезубого тигра от дедлайна. Для неё любая угроза — это тигр. Начальник вызвал на ковёр? Тигр. Партнёр повысил голос? Тигр. Надо позвонить незнакомому человеку? Тигр. Предстоит публичное выступление? Огромный, страшный, зубастый тигр.

И реакция та же: в кровь выбрасывается адреналин, сердце колотится, ладони потеют, мысли путаются. Вы не можете «просто взять и успокоиться», потому что ваша Ящерица уже нажала красную кнопку, а выключить её сознательным усилием нельзя. Это как пытаться остановить поезд голыми руками.

Ящерица — не враг. Она — ваша древняя, немного туповатая, но очень ответственная система безопасности. Она хочет вам добра. Просто она не в курсе, что мы больше не живём в пещерах.

Хомяк: эмоции, желания и «прямо сейчас»

Поднимемся на второй этаж. Здесь живёт Хомяк — ваша лимбическая система.

Хомяк появился позже Ящерицы, но тоже очень давно. Эволюция поняла, что просто выживать — скучно, и добавила эмоции. С ними стало интереснее. А главное — полезнее для выживания.

Хомяк отвечает за:

эмоции (страх, радость, гнев, отвращение, печаль, удивление — и ещё с десятков оттенков);

память (особенно эмоциональную — то, что вы чувствовали, важнее того, что именно произошло);

желания (хочу! прямо сейчас! ещё!);

социальные сигналы (этот человек — друг или враг? меня любят или прогонят?).

Если Ящерица — это пожарная сигнализация, то Хомяк — это центр управления настроением и мотивацией. Он не думает о будущем. Он живёт в режиме «здесь и сейчас». Он импульсивен, эмоционален и очень, очень громкий.

Именно Хомяк орёт: «Давай съедим пиццу! Прямо сейчас! Зачем откладывать удовольствие? Отчёт? Какой отчёт? Смотри, там смешное видео с котом!»

Хомяк — это дофаминовая фабрика. Когда вы видите что-то приятное или предвкушаете награду, Хомяк выбрасывает дофамин и орёт: «ДА! ДАВАЙ! ХОЧУ!» И вы идёте у него на поводу, потому что дофамин — мощнейшая штука.

Проблема с Хомяком в том, что он не strateg. Он не понимает, что пицца каждый день — это лишний вес, а прокрастинация — это сорванные сроки. Для него есть только «сейчас». «Потом» для Хомяка не существует. Это как если бы ваш внутренний ребёнок получил неограниченный доступ к кредитной карте.

Но Хомяк — не только про вредное. Он же отвечает за

радость, за любовь, за нежность, за смех. Без Хомяка вы бы не заплакали над трогательным фильмом, не обрадовались встрече с другом, не почувствовали мурашек от любимой песни. Хомяк делает нас людьми. Эмоциональными, тёплыми, живыми.

Просто иногда его нужно успокаивать.

Айтишник: логика, планирование и «потом»

И вот мы на третьем этаже. Самый новый, самый молодой, самый умный — и самый слабый жилец. Айтишник. Неокортекс. Префронтальная кора.

Айтишник появился позже всех, и именно он делает нас людьми в полном смысле слова. Он отвечает за:

логическое мышление,

планирование,

самоконтроль,

речь,

анализ последствий,

моральные суждения,

способность откладывать удовольствие ради будущей выгоды.

Если Ящерица кричит: «Опасно! Беги!», а Хомяк орёт: «Хочу! Дай!», то Айтишник говорит: «Так, коллеги, давайте проанализируем ситуацию. Угроза реальна? Нет? Тогда отключаем сирену. Хочется пиццу? Да, но у нас цель — похудеть на три килограмма, помните? Предлагаю компромисс: салат и маленький кусочек».

Айтишник — это голос разума. Тот самый, который строит планы на год, записывается на курсы, ставит будильник на шесть утра и искренне верит, что завтра вы начнёте новую жизнь.

Но у Айтишника есть одна критическая уязвимость: он очень энергозатратен. Думать — это дорого. Неокортекс потребляет огромное количество глюкозы и кислорода. И когда вы устали, не выспались, голодны или находитесь в стрессе — Айтишник вырубается первым.

Это как смартфон в режиме энергосбережения: когда заряд падает, отключаются самые продвинутые функции, и остаются только базовые — звонки и смс. Так и у вас: когда вы истощены, Айтишник уходит в спящий режим, а на сцену выходят Ящерица и Хомяк. И вот вы уже не решаете сложные задачи, а орёте на близкого человека (Ящерица) или заедаете стресс (Хомяк).

Кто на самом деле управляет вашей жизнью?

Теперь, когда мы познакомились со всеми тремя, давайте честно ответим на вопрос: кто из них чаще всего оказывается у руля?

Большинство людей живут с иллюзией, что ими управляет Айтишник. Ну, мы же разумные существа, правда? Мы принимаем взвешенные решения, анализируем, планируем.

На самом деле значительную часть времени нами управляют Ящерица и Хомяк. Потому что они быстрее. Потому что они древнее. Потому что у них приоритетный доступ к

ресурсам организма.

Вспомните: вы когда-нибудь «срывались» на диете? Вы же знали, что сладкое вредно. Вы планировали держаться. Но вечером, уставший и голодный, вы обнаружили себя с шоколадкой в руке. Кто победил? Хомяк. Айтишник в этот момент был где-то в отключке.

Вы когда-нибудь накричали на близкого, а потом жалели? Вы же знали, что криком ничего не решить. Но в момент конфликта Ящерица нажала красную кнопку, и вас понесло. Айтишник вернулся через пятнадцать минут и сказал: «Ну и что это было?»

Вы когда-нибудь откладывали важное дело на потом, хотя понимали последствия? Хомяк выбрал короткое удовольствие (листать ленту) вместо долгосрочной выгоды (закончить проект). Айтишник был бессилен.

Так вот, важнейшая новость этой главы: **вы — не ваша Ящерица, не ваш Хомяк и не ваш Айтишник по отдельности. Вы — все трое одновременно.** Вы — тот, кто слушает их перепалку. И ваша задача — не «выключить» Ящерицу с Хомяком (это невозможно и смертельно опасно), а научиться налаживать между ними коммуникацию.

Проблема не в том, что Хомяк хочет пиццу. Проблема в том, что Хомяк орёт так громко, что Айтишника не слышно. Проблема не в том, что Ящерица включает тревогу. Проблема в том, что она включает её на каждый чих, а отключить вы её не умеете.

Хорошая новость: этому можно научиться.

Диалог в голове: как они общаются на самом деле

Давайте посмотрим на типичный внутренний конфликт глазами нашей троицы. Допустим, вам нужно написать важный отчёт. Ситуация: вечер, вы немного устали, дедлайн завтра.

Айтишник: Так, коллеги, у нас дедлайн. Давайте сосредоточимся, откроем документ и начнём работать. Это важно для нашей карьеры и самооценки.

Хомяк: Отчёт? Ску-у-учно. Смотри, там новое видео вышло у любимого блогера! И в холодильнике сыр. И вообще, может, сначала приберёмся на столе? Или проверим почту? Или вспомним, что мы хотели купить новые кроссовки?

Ящерица: ВНИМАНИЕ! ДЕДЛАЙН! ОПАСНОСТЬ! ТРЕВОГА! ВКЛЮЧАЮ СИРЕНУ!

Айтишник: Подождите, это не тигр, это просто...

Ящерица: СИРЕНА! КОРТИЗОЛ! АДРЕНАЛИН!

Хомяк: О, кортизол! Стресс! Надо срочно заесть! Где печенки?

Айтишник: Да послушайте же...

Хомяк: ПЕЧЕНЬКИ! ЮТУБ! ВСЁ ПРОПАЛО!

И вот вы сидите в час ночи, едите печенье, смотрите видео про енотов и ненавидите себя. Айтишник в ауте. Ящерица орёт сирену. Хомяк празднует победу.

Узнали? Я — да. Это буквально моя жизнь до того, как я начал разбираться в том, что происходит.

Почему «просто соберись» не работает

Теперь, когда мы знаем всю троицу в лицо, мы можем ответить на один из главных вопросов популярной психологии: почему «просто возьми и сделай» — это чудовищно глупый совет?

Потому что «просто соберись» — это обращение к Айтишнику. «Эй, Айтишник, будь добр, перестань лениться и сделай дело». Но проблема не в том, что Айтишник ленится. Проблема в том, что Ящерица орёт сирену, а Хомяк требует дофамина. Айтишник бы и рад, но его буквально заглушают. Он не может перекричать двух безумцев, которые живут в вашей голове миллионы лет.

Советовать человеку в стрессе «просто собраться» — это как советовать утопающему «просто плыть». Технически верно. Практически бесполезно.

Нужен другой подход. Не «собраться», а «наладить связь». Не «перебороть», а «договориться». Не «выключить эмоции», а «успокоить Ящерицу и дать Хомяку приемлемую альтернативу».

Об этом — вся книга. Но сначала давайте попробуем прямо сейчас сделать несколько простых вещей, которые помогут вам почувствовать свою троицу в действии.

Практический блок

Вот три упражнения. Они простые, но настоятельно рекомендую их сделать, а не просто прочитать и подумать: «Ну да, интересно, потом как-нибудь». Потом — это Хомяк при-

думал.

Упражнение 1. Кто сейчас говорит?

В течение дня попробуйте отслеживать свои импульсы и определять, кто из троицы их подаёт. Это не сложно. Вот короткая шпаргалка:

Ящерица: страх, паника, желание убежать или накричать, резкое напряжение в теле, потные ладони, сердцебиение без явной причины.

Хомяк: спонтанное «хочу», возбуждение при виде приятного, желание немедленного удовольствия, эмоциональные порывы (обида, восторг, гнев).

Айтишник: рациональное «надо», анализ, планирование, попытка отложить удовольствие, мысли о последствиях.

Задача: просто замечать. Не осуждать, не пытаться «исправить». Просто мысленно пометать: «Ага, это Хомяк просит шоколадку», «О, Ящерица напряглась от звонка начальника», «Айтишник пытается составить план на завтра».

Вы удивитесь, как часто вы — не вы, а один из трёх персонажей.

Упражнение 2. Дай слово Айтишнику

Когда вы замечаете, что вас «накрыло» — тревога, гнев, импульсивное желание, — попробуйте сделать паузу. Буквально десять секунд. Вдох-выдох. И задайте себе три вопроса:

Что сейчас происходит? (Опишите ситуацию словами, без эмоциональных ярлыков: не «катастрофа», а «мне позвонил

начальник и спросил про отчёт».)

Кто во мне сейчас говорит? (Ящерица? Хомяк? Оба хором?)

Что бы сказал Айтишник, если бы он мог вклиниться в этот хор?

Третий вопрос — самый важный. Он буквально принудительно запускает префронтальную кору. Вы не «берёте себя в руки». Вы даёте слово тому, кого только что заглушали.

Поначалу Айтишник будет тихим и неуверенным. Это нормально. Он отвык, что его слушают. Но чем чаще вы будете давать ему микрофон, тем громче и увереннее он будет становиться.

Упражнение 3. Переговоры с Хомяком

Хомяка нельзя игнорировать. Если он чего-то хочет, он будет орать до тех пор, пока не получит своё или пока вы не вымотаетесь вусмерть. Поэтому с ним нужно договариваться.

Техника простая: когда Хомяк чего-то требует (сладкого, прокрастинации, импульсивной покупки), не говорите ему «нет» резко. Это только усилит ор. Скажите: «Да, я слышу. Ты хочешь пиццу. Мы обязательно поедем пиццу. В пятницу. А сейчас — салат и маленький кусочек сыра. Договорились?»

Это не слабость. Это дипломатия. Вы не сдаётесь Хомяку — вы даёте ему приемлемую замену. Мозгу важен сам факт «да», а не конкретный объект желания. Компромисс работа-

ет лучше запрета.

Что дальше

Итак, мы познакомимся с троицей, которая живёт у вас в голове. Ящерица отвечает за выживание и включает сирену при любой угрозе. Хомяк отвечает за эмоции и хочет всё и сразу. Айтишник отвечает за логику и планирование, но быстро устаёт и легко вырубается.

Конфликт между ними — это не ваша личная слабость. Это стандартная конфигурация человеческого мозга. И понимание этого — первый шаг к тому, чтобы перестать воевать с собой и начать договариваться.

В следующей главе мы поговорим о том, какая химия управляет этим процессом. Дофамин, серотонин, кортизол и компания — кто они, зачем нужны и как сделать их своими союзниками, а не врагами.

А пока — понаблюдайте за своей троицей. Прямо сегодня. Без оценок и самобичевания. Просто с интересом. Как любитель гаджетов, который наконец-то заглянул под крышку самого сложного устройства в своей жизни.

Кто сейчас говорит у вас в голове? Ящерица, Хомяк или всё-таки Айтишник?

Пишу **Главу 2** по скелету: «Нейромедиаторы без галстуков: химия, которая нами управляет». Объём — около 20 страниц. В конце — практический блок.

Глава 2. Нейромедиаторы без галстуков: химия, которая нами управляет

Сцена, с которой всё начинается

Представьте, что вы сидите в баре. Бармен — ваш мозг. Вы подходите к стойке и говорите:

— Мне, пожалуйста, спокойствия и немного радости.

Бармен кивает и наливает вам коктейль. Через минуту вы чувствуете тепло, расслабление, лёгкую улыбку. Всё хорошо.

Теперь представьте, что в бар врывается кто-то с криком: «ПОЖАР!» Бармен мгновенно переключается, хватая другую бутылку, наливает вам резкий, обжигающий напиток. Через секунду вы уже на ногах, сердце колотится, сонливости как не бывало.

А теперь самое интересное: бармен не спрашивает вас, чего вы хотите. Он смотрит на ситуацию, оценивает её по своим внутренним критериям и сам решает, что вам налить. И часто он ошибается. Например, наливает «пожарный» коктейль, когда вы просто получили письмо от начальника с заголовком «Надо поговорить».

Этот бармен — ваша нейрохимическая система. Коктейли — нейромедиаторы и гормоны. А вы — посетитель, который искренне считает, что он сам решает, что ему чувствовать.

Сегодня мы изучим меню этого бара. Познакомимся с главными «напитками»: дофамином, серотонином, норадреналином, кортизолом, окситоцином и эндорфинами. Узнаем, кто за что отвечает, почему их часто путают и как сделать так, чтобы бармен наливал вам то, что нужно, а не то, что под руку попало.

Дофамин: великий обманщик

Начнём с самой звёздной персоны. Если бы нейромедиаторы были рок-группой, дофамин был бы фронтменом. О нём слышали все. Его именем клянутся маркетологи, коучи и продавцы «дофаминовых диет».

Почти всё, что вы слышали о дофамине, — не совсем правда.

Миф: дофамин — это гормон счастья.

Реальность: дофамин — это гормон «хочу».

Разница колоссальная. Дофамин не даёт вам удовольствие. Он даёт вам предвкушение удовольствия. Это не награда. Это обещание награды.

Представьте: вы листаете ленту соцсетей и видите вкусную картинку еды. Вам ещё не принесли эту еду. Вы её даже не заказали. Но уже текут слюнки, уже хочется. Это дофамин. Он кричит: «Смотри! Там может быть что-то крутое! Давай получим это!»

Именно дофамин заставляет вас открывать новую вкладку браузера, когда вы должны работать. Именно он шепчет: «А вдруг там что-то интересное?» Именно он превращает

охоту за лайками в бесконечный цикл: предвкушение — получение — пустота — новое предвкушение.

В дикой природе дофамин помогал выживать. Он мотивировал предков искать еду, исследовать территорию, добиваться партнёра. Без дофамина мы бы просто лежали под деревом и умирали от голода, потому что «а зачем вставать?»

Но в современном мире дофамин стал опасным. Мы сидим в мире бесконечного доступа к быстрым дофаминовым hits: соцсети, сладкое, сериалы, игры, порно, шопинг. Всё это даёт мощный выброс дофамина, но не даёт настоящего удовлетворения. В результате мы как наркоманы, которые гонятся за дозой, но никогда не могут догнать.

Знаете это чувство: просидел час в соцсетях, а ощущение — как будто съел вату? Пусто. Это дофаминовая ловушка. Предвкушение было, награды — нет.

Что с этим делать. Дофамину всё равно, откуда брать «хочу». Он одинаково рад и соцсетям, и интересной работе. Вопрос в том, на что вы его направляете. Если единственный источник дофамина — быстрые удовольствия, вы попали в петлю. Если вы научитесь получать «хочу» от процесса работы, обучения, творчества — дофамин станет вашим топливом, а не якорем.

Серотонин: скромный король спокойствия

Если дофамин — это фронтмен, то серотонин — басист, который стоит сзади, не отсвечивает, но без него всё разваливается.

Миф: серотонин — это гормон счастья (опять).

Реальность: серотонин — это гормон удовлетворения.

Спокойного, устойчивого ощущения «всё нормально».

Разница: дофамин кричит «ДАВАЙ ЕЩЁ!», а серотонин тихо говорит «хорошо, что у нас есть что есть». Дофамин — это погоня. Серотонин — это остановка и взгляд на закат.

Серотонин связан с ощущением собственного статуса, значимости, принятия. Когда вы чувствуете, что вас уважают, что вы на своём месте, что жизнь в целом удалась — это серотонин работает. Он не даёт эйфории. Он даёт устойчивый фон «я в порядке».

Интересный факт: около 90% серотонина производится... в кишечнике. Не в мозге. Поэтому состояние кишечника напрямую влияет на настроение. Если вы ели что-то не то и кишечник страдает, серотонина становится меньше, и мир кажется серым. Мы поговорим об этом подробнее в главе про сон, еду и движение, но пока запомните: ваш кишечник — это теневой поставщик вашего настроения.

Как поднять серотонин. Это не про «съесть шоколадку». Шоколадка — это дофаминовый всплеск, за которым последует провал. Серотонин поднимается от:

ощущения собственной нужности и значимости;

завершённых дел (закрытый гештальт — это серотониновый плюс);

солнечного света (не зря зимой настроение хуже);

физической активности на свежем воздухе;

нормального сна (серотонин — предшественник мелатонина, и они работают в паре).

Норадреналин: кнопка «Врубайся!»

Про норадреналин говорят меньше, а зря. Это ваш персональный «режим фокусировки».

Что делает норадреналин: включает внимание. Если дофамин говорит «хочу», то норадреналин говорит «смотри в оба». Он повышает бдительность, ускоряет реакции, обостряет восприятие.

В здоровой дозе норадреналин — это состояние потока. Вы увлечены задачей, мир исчез, время летит незаметно. Вы не отвлекаетесь, не хотите есть, не помните про телефон. Это норадреналин.

В нездоровой дозе — это тревога. Когда норадреналина слишком много, вы не можете расслабиться, дёргаетесь от каждого звука, не можете уснуть.

Как работает связка с дофамином. Дофамин говорит: «Там что-то интересное!» Норадреналин подхватывает: «Я СЛЕЖУ!» И вместе они ведут вас к цели. Это идеальная пара для продуктивной работы.

Как получить здоровый норадреналин. Холодный душ (да, серьёзно). Физическая нагрузка. Интересная задача с чёткими сроками. Кофеин (в умеренных дозах он стимулирует выработку норадреналина). Новизна — всё новое автоматически включает норадреналин, поэтому мы так хорошо запоминаем первые дни отпуска и так плохо — рутину.

Кортизол: не убийца, а будильник

Бедный кортизол. Его демонизировали так, что он уже, наверное, комплексовать начал.

Миф: кортизол — это гормон стресса, он убивает, надо от него избавиться.

Реальность: кортизол — это будильник. Он нужен, чтобы поднимать вас по утрам и мобилизовать в сложных ситуациях. Без кортизола вы бы просто не смогли встать с кровати.

Проблема не в кортизоле. Проблема в том, что у современного человека будильник орёт круглосуточно.

В здоровом цикле кортизол высокий утром (чтобы проснуться) и низкий вечером (чтобы уснуть). Это естественный ритм. Но когда вы живёте в хроническом стрессе, кортизол остаётся повышенным всё время. Вы просыпаетесь уставшим. Вы не можете уснуть, потому что кортизол всё ещё орёт. Вы дёргаетесь от уведомлений. Вы заедаете стресс. От этого растёт вес. От лишнего веса — ещё больше стресса. И так по кругу.

Хронически высокий кортизол действительно вреден. Он подавляет иммунитет, ухудшает память, способствует накоплению жира (особенно в области живота), разрушает нейроны гиппокампа. Но виноват не кортизол. Виновата среда, в которой будильник не выключается никогда.

Что делать. Мы не можем «убрать кортизол» — и не должны. Мы можем настроить его цикл. Главные инструмен-

ты: сон в темноте, снижение количества «тигров» (уведомлений, новостей, токсичных людей), физическая активность для переработки кортизола, дыхательные техники для выключения сирены. Подробно — в главе 7.

Окситоцин: химия объятий и доверия

Окситоцин — мой любимый нейромедиатор. Потому что он отвечает за то, ради чего вообще стоит жить.

Что делает окситоцин: создаёт ощущение близости, доверия, привязанности. Это «гормон объятий». Он выделяется, когда вы обнимаетесь, когда смотрите в глаза любимому человеку, когда гладите собаку или кошку, когда разговариваете по душам.

Окситоцин снижает кортизол. Он буквально говорит Ящерице: «Всё хорошо, тигра нет, мы в безопасности, нас любят». Это лучшее природное противотревожное средство.

У окситоцина есть и тёмная сторона. Он повышает доверие к «своим» и одновременно подозрительность к «чужим». Он склеивает группы, но и создаёт барьеры между группами. Но в масштабах одной человеческой жизни его плюсы перевешивают минусы.

Как получить окситоцин. Объятия (дольше 20 секунд — чтобы уровень успел подняться). Забота о ком-то (даже о растении). Время с друзьями без телефонов. Искренние разговоры. Домашние животные. Массаж. Даже просмотр трогательных фильмов может вызвать окситоциновый отклик — не зря мы любим мелодрамы.

Эндорфины: натуральное обезболивающее

Эндорфины — это внутренние опиоиды организма. Их название буквально происходит от «эндогенный» (внутренний) и «морфин».

Что делают эндорфины: уменьшают боль и вызывают эйфорию. Это награда за то, что организм пережил стресс, — типа «ты молодец, выдержал, держи вкусняшку».

Эндорфины выделяются при интенсивной физической нагрузке (знаменитый «кайф бегуна»), при смехе, при острой еде (перец чили стимулирует выработку эндорфинов — это защитная реакция на боль от капсаицина), при стрессе (чтобы пережить боль).

В отличие от дофамина, эндорфины дают реальное удовольствие, а не обещание. Но их трудно получить. Нужно либо хорошо посмеяться, либо хорошо попотеть.

Как это всё работает вместе: симфония, а не сольное выступление

Теперь самое важное. Нейромедиаторы не работают поодиночке. Это оркестр. И то, что вы чувствуете в конкретный момент, — результат сложного взаимодействия всех инструментов.

Вот вам пример. Субботнее утро, вы выспались, позавтракали, идёте гулять с друзьями в парк.

Серотонин: «Всё хорошо, я в порядке».

Окситоцин (от встречи с друзьями): «Мы вместе, всё безопасно».

Дофамин (от предвкушения приятного дня): «Будет круто!»

Норадреналин (лёгкий, от движения): «Я бодр и внимателен».

Кортизол: низкий, потому что вы выспались и не на работе.

Это симфония здорового человека.

А теперь другой пример. Вечер понедельника, вы не выспались, начальник накричал, вы поругались с партнёром, сидите дома одна с телефоном.

Кортизол: орёт.

Дофамин (от уведомлений): короткие всплески и провалы.

Серотонин: на нуле.

Окситоцин: не поступал давно.

Норадреналин: дёрганный, хаотичный.

Это какофония. И вы чувствуете себя ужасно — но не потому, что вы «сломанный человек», а потому что ваш нейрорхимический оркестр сейчас играет из рук вон плохо.

Хорошая новость: дирижёрская палочка — у вас. Вы не можете напрямую приказать серотонину «подняться». Но вы можете создать условия, в которых он поднимется сам.

Мини-таблица: запоминаем главное

Чтобы не путаться, вот короткая шпаргалка:

Дофамин — «хочу» и предвкушение. Мотивация, поиск, азарт.

Серотонин — «всё нормально». Удовлетворение, статус, покой.

Норадреналин — «внимание!». Фокус, бодрость, концентрация.

Кортизол — «подъём!». Пробуждение, мобилизация, реакция на стресс.

Окситоцин — «мы вместе». Доверие, привязанность, объятия.

Эндорфины — «хорошо-то как». Обезболивание, эйфория после нагрузки.

Практический блок

Упражнение 1. Аудит своего «бара»

В течение трёх дней попробуйте отслеживать: что вы делаете и что после этого чувствуете. Записывайте кратко:

Ситуация (что произошло).

Действие (что вы сделали).

Ощущение (что почувствовали).

Кто из нейромедиаторов, вероятно, включился.

Пример записи:

Ситуация: устал после работы.

Действие: полистал ленту час.

Ощущение: пустота и раздражение.

Вероятный химик: дофаминовая яма (короткий всплеск и провал).

Ситуация: устал после работы.

Действие: погулял 20 минут без телефона.

Ощущение: лёгкая приятная усталость, спокойствие.

Вероятные химики: серотонин, эндорфины (от движения), снижение кортизола.

Через три дня посмотрите на записи. Вы увидите паттерны: какие действия ведут к реальному улучшению состояния, а какие — к «химическим ямам».

Упражнение 2. «Аптечка» на каждый день

Прямо сейчас составьте список из 10 вещей, которые га-

рантировано поднимают вам настроение без негативных последствий. Это ваша персональная нейрохимическая аптечка. Требования:

доступность (можно сделать в любой день);

отсутствие побочных эффектов (алкоголь не подходит — он даёт всплеск дофамина с мощным откатом);

длительность эффекта хотя бы 30 минут.

Примеры из аптечек моих читателей и клиентов:

10 минут танцев под любимую песню (эндорфины + дофамин);

звонок другу (окситоцин);

короткая прогулка (серотонин + эндорфины);

объятия с партнёром или ребёнком (окситоцин);

горячий душ или ванна (снижение кортизола);

записать три вещи, за которые вы благодарны сегодня (серотонин);

поиграть с домашним животным (окситоцин + дофамин);

5 минут глубокого дыхания (снижение кортизола);

сделать небольшую задачу и закрыть её (серотонин);

посмеяться над смешным видео (эндорфины).

Повесьте эту аптечку на видное место. Когда накрывает — не думайте, а делайте что-то из списка.

Упражнение 3. Дофаминовое меню

Дофамин — штука опасная в быстрых формах (соцсети, сладкое, импульсивный шопинг), но полезная в медленных (интересная работа, хобби, обучение). Составьте два списка:

Быстрый дофамин. Что даёт вам всплеск «хочу» и предвкушения, но после которого вы чувствуете пустоту? (Например: листать ленту больше 10 минут, есть сладкое на ночь, проверять почту каждые пять минут.)

Медленный дофамин. Что даёт устойчивое ощущение вовлечённости и интереса, после которого вы чувствуете себя наполненным? (Например: читать книгу, работать над проектом, учиться новому навыку, играть в настольную игру с друзьями.)

Задача — не исключить быстрый дофамин (это нереально), а увеличить долю медленного. Если ваш день состоит только из быстрых дофаминовых hits, к вечеру вы будете опустошены, даже если вроде бы «отдыхали».

Что дальше

Теперь мы знаем, из чего состоит наш внутренний бар. Знаем, кто из нейромедиаторов за что отвечает и как они взаимодействуют. В следующей главе мы поговорим о нейропластичности — суперспособности, которая позволяет менять настройки этого бара, протаптывать новые дорожки и переписывать старые привычки.

А пока — заметьте, какой коктейль вам налили сегодня. И если что-то не нравится — теперь у вас есть меню, чтобы заказать другой.

Прямо сейчас: какой нейромедиатор у вас на переднем плане?

Понял, пишу **Главу 3** по скелету: «Нейропластичность:

доказываем мозгу, что ты не дерево». Объём — около 20 страниц. В конце — практический блок.

Глава 3. Нейропластичность: доказываем мозгу, что ты не дерево

Самая обнадеживающая новость в истории человечества

Если бы я мог выбрать только одну научную концепцию, которую должен знать каждый человек на планете, я бы без колебаний выбрал нейропластичность. Не потому что она самая простая. Не потому что она самая красивая. А потому что она даёт нам то, чего человечество было лишено тысячи лет.

Надежду на реальные изменения.

Тысячи лет люди верили, что мозг — это что-то вроде камня. Что он формируется в детстве, а дальше — всё. Что характер закладывается до пяти лет. Что темперамент — это приговор. Что «горбатого могила исправит». Что если ты тревожный, ленивый, вспыльчивый или неуверенный в себе, то это навсегда. Смирись. Неси свой крест. Ты таким уродился.

Так вот. Наука последних сорока лет методично и беспощадно разнесла эту точку зрения в щепки.

Мозг — не камень. Мозг — это пластилин. Нет, даже не так. Мозг — это живой, дышащий, постоянно меняющийся

ландшафт. Каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, чувствуете что-то, делаете что-то — ваш мозг физически меняется. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, в вашей голове образуются новые связи между нейронами, укрепляются старые или разрушаются ненужные. Вы не тот же человек, которым были пять минут назад. Буквально.

Это и есть нейропластичность. И сегодня мы разберём, что это такое, как это работает и — главное — как это использовать, чтобы перестать быть заложником собственных привычек.

«У меня такой характер»: почему это не оправдание

Давайте начистоту. Фраза «у меня такой характер» — одна из самых токсичных в русском языке. Не потому что люди врут. А потому что они искренне верят в это. Верят, что характер — как цвет глаз. Дано природой. Не изменишь.

Но давайте проведём небольшой мысленный эксперимент.

Представьте, что вы переезжаете в другую страну. На первых порах вы не знаете языка, не понимаете местных обычаев, вам всё кажется чужим и некомфортным. Ваш мозг работает на пределе: новые слова, новые маршруты, новые правила. Через полгода вы уже ориентируетесь. Через год — свободно говорите, у вас появились любимые кафе, вы знаете, где что купить. Через три года местные принимают вас за своего. Вопрос: вы изменились? Да. Ваш характер изменился? Скорее всего, да. Вы стали более гибким, терпимым к

неопределённости, адаптивным.

Теперь другой пример. Представьте, что вы десять лет работаете на одной и той же работе. Одно и то же кресло. Один и тот же маршрут. Одни и те же задачи. Одни и те же люди вокруг. Ваш мозг входит в режим автопилота и практически не меняется. Вы можете прожить десять лет и остаться ровно тем же человеком. И потом сказать: «Ну вот такой у меня характер, что поделать».

Характер — это не данность. Характер — это набор нейронных связей, которые вы натренировали за свою жизнь. Если вы «вспыльчивый», это значит, что связь между стимулом (кто-то вас задел) и реакцией (вспышка гнева) протоптана до состояния автобана. Если вы «тревожный», это значит, что связь между неопределённостью и страхом — ваша главная магистраль. Если вы «ленивый», это значит, что связь между задачей и избеганием — маршрут, которым мозг пользуется по умолчанию.

Но автобаны можно перестраивать.

Дорожная карта мозга: тропинки, дороги и автобаны

Давайте воспользуемся метафорой, которая мне особенно близка. Представьте, что ваш мозг — это огромная территория с миллиардами тропинок. Каждая тропинка — это нейронная связь. Когда вы делаете что-то впервые, вы протаптываете новую тропинку. Она узкая, неудобная, через кусты. Идти по ней трудно.

Когда вы повторяете действие, тропинка становится шире. Кусты расступаются. Появляется грунтовка. Потом — асфальт. А если вы повторяете действие годами, тропинка превращается в восьмиполосный автобан с освещением и развязками. Мозг несётся по этому автобану, не задумываясь. Это и есть привычка.

В этом и заключается суть нейропластичности. Нейроны, которые активируются вместе, связываются вместе. Каждое повторение укрепляет связь. Каждое избегание — ослабляет.

Теперь важный момент: старые автобаны никуда не исчезают. Их нельзя «стереть». Но можно построить новые дороги и перестать ездить по старым. Старый автобан зарастёт травой. Он всё ещё будет там, но пользоваться им будет неудобно.

Именно поэтому нельзя «избавиться» от привычки. Можно только заменить её другой.

Вот почему «просто перестань» — плохой совет. «Просто перестань» — это как сказать: «Просто перестань ездить по этому автобану, но я не предлагаю тебе построить новый». Вы будете возвращаться на старый автобан, потому что больше ехать не по чему.

А вот «давай построим новую дорогу» — это уже работает.

Почему менять привычки так трудно: биология сопротивления

Теперь, когда мы понимаем метафору дорог, давайте честно ответим на вопрос: почему менять привычки так чертовски трудно?

Во-первых, старые дороги — они как горки в аквапарке. Вы уже наверху, и вас несёт вниз. Сопrotивляться движению по автобану — всё равно что пытаться бежать вверх по эскалатору, который едет вниз. Технически возможно. Практически — адски выматывает.

Во-вторых, мозг — жуткий консерватор. Он не любит перемены, потому что перемены — это новое, а новое — это потенциальная угроза. Помните Ящерицу? Она предпочитает знакомое зло незнакомому добру. Лучше синица в руках, чем журавль в небе. Лучше старый автобан, чем новая тропинка через неизвестность.

В-третьих, строительство новых дорог требует энергии. Много энергии. Помните, что Айтишник — самый прожорливый из наших жильцов? Когда вы активно учитесь новому, ваш мозг потребляет глюкозу с бешеной скоростью. Вы чувствуете усталость не потому, что вы слабый, а потому что ваш мозг буквально делает физическую работу — выращивает новые связи.

Но есть и хорошая новость. Чем дольше вы ездите по новой дороге, тем легче это становится. Первый раз — это героический подвиг. Десятый раз — уже просто усилие. Сотый раз — автоматизм. Новый автобан построен.

История, которая доказывает всё

В 2000 году нейробиолог Элеанор Магуайр опубликовала исследование, которое стало классикой. Она изучала мозг лондонских таксистов.

Лондонские таксисты — это особая каста. Чтобы получить лицензию, они должны сдать экзамен под названием The Knowledge. Нужно знать наизусть 25 тысяч улиц и 20 тысяч ориентиров. Подготовка занимает от двух до четырёх лет.

Магуайр сделала МРТ таксистам до подготовки и после. Результаты были ошеломляющими. У таксистов, сдавших экзамен, гиппокамп — зона мозга, отвечающая за пространственную память, — был физически больше, чем у обычных людей. Причём он увеличился в процессе подготовки. Мозг буквально вырос, чтобы вместить карту Лондона.

Это не метафора. Это не «образно говоря». Это физическое изменение структуры мозга, видимое на снимках. У взрослых людей. Которые просто учились водить такси.

Если мозг лондонского таксиста может вырастить новые нейронные связи, чтобы запомнить 25 тысяч улиц, ваш мозг точно может вырастить новые связи, чтобы перестать орать на близких, не откладывая дела на потом и не тревожиться без повода.

Сколько времени занимает «перепрошивка»: разоблачение мифа про 21 день

Где-то в поп-культуре застрял миф: привычка формируется за 21 день. Вы наверняка слышали это. Возможно, даже

пробовали. День 22-й наступал, а привычки не было, и вы чувствовали себя неудачником.

Правда в том, что цифра «21 день» была взята с потолка. Точнее, из наблюдений пластического хирурга Максвелла Мальца, который заметил, что пациенты привыкают к своему новому лицу примерно за три недели. Дальше эта цифра зажила своей жизнью и превратилась в «закон», которого не существует.

Реальные исследования дают совсем другие цифры. В 2009 году учёные из Университетского колледжа Лондона провели эксперимент: 96 человек выбрали себе новую привычку (например, пить воду после завтрака или бегать 15 минут) и отслеживали её ежедневно.

Результаты:

привычка формировалась в среднем за 66 дней;

разброс был огромный: от 18 до 254 дней;

пропуск одного-двух дней не влиял на формирование привычки.

Что это значит для нас? Это значит, что:

Не корите себя за медленный прогресс. Если у вас ушло три месяца, а не три недели, — вы в статистической норме, а не «слабак».

Пропустить день — не страшно. Страшно — пропустить два подряд и решить, что «всё пропало».

Всё зависит от сложности привычки. Пить стакан воды по утрам — легко, 18 дней. Бегать по часу каждый день

— сложно, может уйти полгода.

Нет единого срока для всех. Ваш мозг уникален. Ваша привычка уникальна. Сравнить себя с другими бессмысленно.

Возраст и нейропластичность: «я слишком стар» — это баг

Знаете, какой вопрос мне задают чаще всего, когда речь заходит о нейропластичности? «Мне 40 (50, 60) — уже поздно что-то менять?»

Ответ короткий: нет, не поздно.

Ответ длинный: нейропластичность действительно снижается с возрастом, но она не исчезает никогда. Мозг 80-летнего человека всё ещё способен выращивать новые нейронные связи. Медленнее, чем в 20 лет, но способен.

Более того, у взрослых людей есть преимущества перед молодыми. У них больше опыта. Они лучше знают себя. У них меньше гормональных бурь, которые сбивают настройки. И — что парадоксально — когда вы перестаёте верить в миф «я слишком стар», вы снимаете с себя огромный груз, и изменения идут легче.

Исследования показывают: люди, которые верят, что способны меняться, — меняются. Люди, которые верят, что «характер — это навсегда», — не меняются. Это называется «установка на рост» против «установки на данность», и это отдельная большая тема, которую мы затронем в главе про мышление.

Пока просто запомните: если вы сейчас читаете эту книгу — вы не слишком стары для перемен. Точка.

Как строить новые дороги: принципы нейропластичности в действии

Теперь — практические принципы. Как именно строить новые нейронные дороги, чтобы они приживались, а не за-растали травой через неделю?

Принцип 1. Маленький шаг. Новая тропинка должна быть смехотворно простой. Не «бегать по часу каждый день», а «надеть кроссовки и выйти на пять минут». Не «медитировать полчаса», а «посидеть в тишине две минуты». Ваша задача — не результат, а сам факт движения по новой дороге.

Принцип 2. Повторение, а не интенсивность. Лучше делать по чуть-чуть каждый день, чем героически раз в неделю. Мозг учится через повторение, а не через подвиги. Подвиги — это разовое мероприятие, которое не строит дорогу.

Принцип 3. Привязка к существующему. Стройте новую дорогу от существующего автобана. Хотите пить больше воды? Ставьте стакан рядом с кофе-машиной. Хотите читать перед сном? Кладите книгу на подушку. Хотите делать зарядку? Привяжите её к существующему утреннему ритуалу — например, «после того, как почистил зубы».

Принцип 4. Награда. Хомяку нужно давать вкусняшку за движение по новой тропинке. Не в переносном смысле (хотя иногда и в прямом). После нового действия сделайте что-то приятное. Отметьте галочку в трекере. Скажите себе:

«Я молодец». Дофамин должен закрепить новую связь.

Принцип 5. Не пропускать дважды. Это, пожалуй, главный секрет. Пропустить один день — нормально. Жизнь случается. Но никогда не пропускайте два дня подряд. Один пропуск — это случайность. Два пропуска — это начало новой привычки избегания. Правило «никогда не пропускать дважды» спасает больше привычек, чем любая сила воли.

Почему «волшебной таблетки» не существует

Здесь я должен сказать кое-что неприятное. Примерно в этом месте читатели обычно ждут, что я скажу: «И поэтому вы можете измениться за три дня без усилий». А я не скажу. Потому что это неправда.

Нейропластичность — это круто. Это суперспособность. Но она работает через усилие. Через повторение. Через «не хочу, но делаю».

Разница между старым подходом («соберись, тряпка») и новым подходом («используй нейропластичность») не в том, что усилия не нужны. Усилия нужны. Разница в том, что старый подход говорил: «Ты ленивый, поэтому у тебя не получается». А новый говорит: «Твоему мозгу трудно строить новые дороги, и это нормально. Вот как ему помочь».

Это как разница между «ты слабый, поэтому не можешь поднять штангу» и «штанга тяжёлая, потому что гравитация существует, поэтому давай подберём правильный вес и будем тренироваться регулярно».

Усилия всё равно потребуются. Но они будут осмыслен-

ными, а не карательными.

Практический блок

Упражнение 1. Карта нейродорог

Возьмите лист бумаги. Нарисуйте на нём три свои привычки, которые вы хотите изменить. Это ваши старые автобаны. Для каждой напишите:

Триггер (что запускает движение по этому автобану?).

Маршрут (что вы делаете автоматически?).

Награда (что вы получаете в конце?).

Пример:

Триггер: чувство скуки или тревоги вечером.

Маршрут: беру телефон и листаю ленту час.

Награда: временное отвлечение, дофаминовые всплески.

Теперь для каждого автобана нарисуйте альтернативную дорогу — новую тропинку, которую вы хотели бы протоптать. Она должна быть простой и конкретной.

Пример:

Триггер: чувство скуки или тревоги вечером.

Новый маршрут: беру книгу и читаю 10 минут.

Награда: спокойствие, чувство осмысленности.

Повесьте эту карту на видное место. Это будет ваш навигатор на ближайшие пару месяцев.

Упражнение 2. Правило двух минут

Прямо сейчас выберите одну привычку, которую вы давно хотите внедрить, но не можете. Теперь сократите её до двух

минут. Не до двадцати, не до часа. До двух минут.

Хотите бегать? Две минуты — это надеть кроссовки и выйти за дверь. Хотите медитировать? Две минуты — это сесть и закрыть глаза. Хотите писать книгу? Две минуты — это открыть документ и написать одно предложение.

В этом упражнении важен не результат, а сам факт начала. Если через две минуты вы захотите продолжить — отлично. Если нет — вы всё равно сделали запланированное. Вы проехали по новой дороге.

Попробуйте продержаться с этим правилом одну неделю. Только одну. И посмотрите, что изменится.

Упражнение 3. Дневник «Никогда не пропускать дважды»

Заведите простой трекер — таблицу или приложение, где вы будете отмечать выполнение новой привычки каждый день. Правила игры:

Каждый день, когда вы сделали новое действие, ставьте плюс.

Если пропустили один день — обведите его в кружок, но не ругайте себя.

Если пропустили два дня подряд — поставьте восклицательный знак, но не ругайте себя. Просто проанализируйте: что случилось? Почему второй день тоже пропал? Что можно сделать, чтобы завтра вернуться?

Три дня подряд не пропускать нельзя. Это красная черта. Даже в отпуске, даже в болезни, даже в аду — найдите способ

сделать двухминутную версию привычки.

Этот простой трекер работает лучше, чем любые мотивационные речи. Потому что он переводит абстрактное «надо бы» в конкретное «вчера был плюс, сегодня будет плюс».

Что дальше

Мы разобрали, что мозг — не камень, а живой ландшафт. Что привычки — это дороги, которые можно перестраивать. Что «я слишком стар» — это баг, а не факт. И что изменения требуют времени и повторения, а не героизма и силы воли.

Теперь, когда мы понимаем устройство (Железо, Часть 1) — можем переходить к конкретным «глюкам». В следующей главе мы разберём самый популярный запрос: лень. Что это такое с точки зрения нейробиологии, почему это не грех, а шедевр эволюции, и что с ней делать.

Вопрос перед уходом: какую одну привычку вы пытались внедрить и бросили? Что случилось на второй день после пропуска?

Глава 4. Лень: не грех, а шедевр эволюции

Исповедь ленивого человека

Давайте начистоту. Я ленивый. Серьёзно. Если бы существовала олимпиада по поиску причин не делать что-то прямо сейчас, я бы как минимум вышел в финал. Я умею находить оправдания с такой скоростью и изобретательностью, что сам себе иногда аплодирую.

Помыть посуду? Ну, можно ещё часик подождать, она же никуда не убежит. Заняться спортом? Сегодня как-то холодно, да и кроссовки не те, и вообще понедельник — тяжёлый день. Написать отчёт? Знаете, я лучше сначала проверю почту, потом разберу старые файлы, потом полью цветы, а когда цветы будут политы, я внезапно осознаю, что уже вечер и пора отдыхать, потому что завтра тяжёлый день.

Долгие годы я думал, что со мной что-то не так. Что я какой-то бракованный. Что у нормальных людей есть сила воли, а у меня её нет. Что надо просто собраться. Просто взять и сделать. Просто перестать быть таким ленивым.

А потом я полез в исследования. И выяснил удивительную вещь.

Лень — это не баг. Это одна из самых древних, самых отточенных, самых гениальных программ, которые эволюция

когда-либо создавала. Это не моя личная слабость. Это общечеловеческое наследство. И если вы считаете себя ленивым — у меня для вас новость: с вами всё так. Вы просто нормальный Homo sapiens с нормальной, правильно работающей системой энергосбережения.

Сегодня мы разберём, что такое лень на самом деле, почему она возникла, какие виды лени бывают и — главное — что с ней делать. Не «побороть», не «победить», не «переломить». А понять и договориться.

Эволюция лени: почему ваш мозг хочет лежать

Представьте себе нашего далёкого предка. Назовём его Ог. Ог живёт примерно сто тысяч лет назад. У Ога нет холодильника. Нет доставки еды. Нет супермаркета. Если Ог хочет есть, он должен либо найти съедобное растение, либо догнать кого-то съедобного, либо убежать от кого-то, кто считает съедобным самого Ога.

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.