

АРТЁМ БЕРГ

ХВАТИТ ХОТЕТЬ

Как укротить
дофамин
и вернуть вкус
К ЖИЗНИ



УНТАВРОН

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Артём Берг
Хватит хотеть! Как
укротить дофамин и
вернуть вкус к жизни
Серия «Новый образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74408831

Хватит хотеть! Как укротить дофамин и вернуть вкус к жизни / А.

Берг: РИПОЛ классик; Москва; 2026

ISBN 978-5-386-15657-2

Аннотация

Вы открыли телефон «на минутку» – и очнулись через сорок? Планировали отдохнуть за сериалом, но почему-то снова листаете ленту?

Артём Берг объясняет, почему обычная жизнь начинает казаться пресной, как формируется «дофаминовый долг» и почему больше удовольствий не делает нас счастливее. На основе исследований нейробиологии, психологии привычек и реальных историй автор предлагает практическую систему восстановления баланса.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От издателя	6
Введение	8
Часть I	16
Глава 1	17
Самый популярный миф нейробиологии	18
Хотеть – не значит любить	19
Резервуар, который можно опустошить	22
Не все стимулы равны	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Артём Берг

Хватит хотеть! Как укротить дофамин и вернуть вкус к жизни

Серия «Новый образ жизни»

Издательство благодарит А. Н. Ушакова, канд. мед. наук, эксперта по вертеброневрологии, психотерапии и профилактической медицине за консультационную поддержку при подготовке издания

Художественное оформление серии Григория Калугина



РИПОЛ
КЛАССИК



© Студия «Кентаврон», текст, 2026

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИ-ПОЛ классик», 2026

От издателя

Мы выпускаем эту книгу в то время, когда у современного человека почти не осталось внешней тишины, а внутренней – становится все меньше. Наш день заполнен сигналами, чужими голосами, срочными поводами для реакции. Мы научились быть постоянно включенными, но так и не научились сохранять себя в этом непрерывном потоке. Именно поэтому разговор, который предлагает Артём Берг, показался нам особенно важным.

Эта книга не обещает быстрых чудес и не соблазняет читателя модными упрощениями. В ней есть другое: трезвость, уважение к человеческой уязвимости и редкая сегодня интонация честного разговора без назидательности. Автор не выносит приговоров и не делит людей на сильных и слабых. Он внимательно рассматривает повседневность, в которой усталость стала привычной, а рассеянность – почти нормой, и предлагает не набор жестких запретов, а путь к возвращению ясности.

Для нас как для издателей было важно, что перед читателем не очередной манифест отказа от мира и не апология тотального самоконтроля. Напротив, эта книга написана в защиту живого опыта, способности замечать вкус простых вещей, слышать другого человека, выдерживать паузу, выбирать, а не только реагировать. В этом ее подлинная ценность.

Она говорит не о бегстве от реальности, а о возможности вернуться в нее более цельными и внимательными.

Если после чтения вам станет легче различать главное и второстепенное в вашей жизни, значит, эта книга выполнила свою задачу.

Введение

Эту книгу я начал писать в три часа ночи. Не потому, что был вдохновлен, а потому что не мог уснуть. В руке привычно лежал телефон, большой палец автоматически листал ленту. Новости, мемы, чей-то ужин, чья-то реклама курсов по продуктивности. Я смог оценить иронию.

Мне было тридцать четыре. Формально все выглядело неплохо: работа, которую я сам выбрал, достаточно денег, здоровье в порядке, но внутри – странная пустота. Не депрессия, в клиническом смысле, а скорее... исключенность. Как будто кто-то приглушил громкость жизни процентов на семьдесят.

Позже я нашел для этого состояния название: тихий голод. Не депрессия, не грусть, а постоянный фоновый дефицит. Как если бы ты ел каждый день вдоволь, но одно и то же. Тело сыто, а что-то внутри продолжает искать.

Утром я пил кофе и не чувствовал бодрости. Шел на тренировку и не чувствовал радости. Заканчивал проект и не ощущал удовлетворения. Вечером открывал какой-нибудь стриминговый сервис, а уже через пять минут листал телефон, потому что сериал казался скучным. Потом и листание становилось скучным. Я переключался между приложениями, как человек, который открывает холодильник каждые десять минут в надежде, что там появилось что-то новое. Чи-

стый «режим рычага», но тогда я еще не знал этого выражения.

Врач сказал, что анализы в норме. Психолог предположил легкую тревожность. Друзья посоветовали отпуск. Я поехал на море и там тоже листал телефон.

На третий день отпуска я лежал на пляже. Теплое море, горы на горизонте, жена рядом читает книгу. Вот он, идеальный момент. И тут я достал телефон, открыл рабочую почту (в отпуске!), потом новости, потом ленту. Жена посмотрела и ничего не сказала, но в ее взгляде было то, что хуже любых упреков: привычка. Она привыкла. Перестала бороться. Это был не скандал, а что-то более тихое: принятие того, что «я здесь, но меня нет».

Перелом случился, когда я наткнулся на подкаст одного нейробиолога. Он говорил о дофамине, но не то, что я привык слышать. Не про «гормон счастья» и не про «дофаминовые хиты». Он объяснял, почему человек, у которого есть доступ ко всем удовольствиям мира, может чувствовать себя самым несчастным. И почему решение, парадоксальным образом, лежит не в поиске новых удовольствий, а в добровольном отказе от старых.

Я слушал его в наушниках, стоя в очереди в кофейне. И в какой-то момент остановился, буквально перестал двигаться. Человек за мной кашлянул. Я не заметил. Потому что впервые за многие месяцы что-то внутри отозвалось. Не удовольствием, а узнаванием. Он описывал мою жизнь, не зная

меня. Говорил, почему человек, у которого «всё есть», может чувствовать себя пустым. Почему «больше» не равно «лучше». И почему решение проблемы должно быть контринтуитивным.

Следующие полгода я читал исследования, слушал лекции, экспериментировал на себе. Убирал одно, добавлял другое. Отслеживал, что работает, а что – просто красивая теория без практического выхлопа.

То, что я узнал, изменило не только то, как выглядит мой день. Изменилось само ощущение жизни. Простые вещи снова стали приносить радость, настоящую, не вымученную. Я стал засыпать без телефона. Просыпаться с энергией, а не с тяжестью. Доделывать дела, которые раньше откладывал месяцами.

Если конкретнее, то я стал чувствовать вкус утреннего кофе не как фон, а как событие. Заметил, что дерево за окном цветет. Оно цвело каждую весну, но я ни разу этого по-настоящему не видел. Стал дочитывать книги, которые раньше бросал на двадцатой странице. Стал слышать, что говорит жена за ужином. Не кивать на автопилоте, а слышать. Это звучит банально, но из таких банальностей состоит жизнь, которую я пропускал, потому что мозг был занят бесконечным поиском следующего стимула.

Нет, я не превратился в монаха и не удалил все приложения. Я по-прежнему пью кофе, смотрю сериалы и видео, иногда дольше, чем планировал. Но теперь я понимаю, как

работает система. И это понимание дает контроль, которого раньше не было.

Эта книга не про зависимость в клиническом смысле. Если у вас серьезные проблемы с вредными привычками или игроманией, вам нужен конкретный специалист.

Эта книга для тех, кто формально в порядке, но чувствует, что-то не так. Для тех, кто устал уставать. Для тех, кто замечает, что радость приходится выжимать из себя, а прокрастинация стала образом жизни. Кто проводит часы в телефоне, а потом не может вспомнить, что там смотрел.

Может, вы тот предприниматель, который выпивает по вечерам и не замечает, что увлекся. Может, вы та студентка, которая неделями не может начать курсовую работу, потому что соцсети интереснее чистого листа. Может, вы та мать семейства, чей единственный «отдых» – это пакет чипсов и телефон после того, как дети заснули. Может, вы инженер за пятьдесят, который уже не помнит, когда последний раз чему-то радовался. Если да, то вы есть в этой книге. Все имена изменены, но все истории – реальны.

Я разговаривал с каждым из героев лично. Это не были интервью через анкету. Это были разговоры за кофе, на прогулках, по видеосвязи в одиннадцать вечера, когда дети наконец заснули. Меня поражало, что все описывали разными словами одно и то же состояние. Предприниматель называл это «выгоранием». Студентка – «ленью». Мать семейства – «усталостью». Инженер пожимал плечами и говорил:

«Наверное, так и должно быть в моем возрасте». Но когда я описывал механизм (дофамин, качели, ресет), у всех на лице загоралось одно. Узнавание. «Так вот что со мной происходит!» И этот момент, когда хаотичные ощущения складываются в понятную картину, стоил сотен часов работы над книгой.

Я не врач и не нейробиолог. Я человек, который был в состоянии тихого голода и нашел выход. Я изучил больше исследований, чем хотел бы, поговорил с десятками людей в похожей ситуации и превратил все это в работающие протоколы. Все, что вы прочитаете дальше, основано на исследованиях и подтверждено моим личным опытом. Там, где наука говорит: «Возможно, это сработает», я так и пишу, не скрывая. Там, где она говорит: «Это точно работает», я объясняю, как именно это применять.

Вот три понятия, которые я придумал для этой книги. «*Тихий голод*»: ощущение фоновой пустоты, когда жизнь вроде бы в порядке, но ничто не радует по-настоящему. «*Режим рычага*»: состояние, когда вы листаете, обновляете, переключаете не ради удовольствия, а потому что не можете остановиться. «*Дофаминовый долг*»: цена ежедневного перерасхода стимуляции, проценты по которому копятся неделями и месяцами. Если хотя бы одно из этих выражений отозвалось, то эта книга для вас.

А еще у этой книги есть маршрут. Я назвал его «пять шагов к себе», потому что речь не о запретах и не о так называе-

мой силе воли, а о возвращении к себе нормальному. Первый шаг – увидеть. Понять, как устроена дофаминовая система и почему она дает сбой. Второй – остановиться. Провести ресет, временно убрать сверхстимулы, дать мозгу передышку. Третий – перестроить. Заменить старые привычки новыми, перепроектировать среду так, чтобы она работала на вас, а не против. Четвертый – наполнить. Найти источники правильного дофамина и научиться использовать «здоровую боль» как инструмент. Пятый – удержать. Выстроить протоколы и определить правила, которые не дадут откатиться назад. Каждая глава этой книги – один конкретный участок маршрута. Вы всегда будете знать, где находитесь и зачем делаете то, что делаете.

Книга устроена просто. Первая часть про то, как понять принцип работы дофаминовой системы и причину, по которой она у большинства из нас разбалансирована. Вторая – как восстановить эту работу. Третья – как жить дальше, не откатываясь назад. Если вы нетерпеливы и хотите сразу к практике, можете начать сразу со второй части. Там про ресет – конкретные шаги, три уровня, календарь по дням. Но я бы рекомендовал первую часть книги не пропускать. Не ради галочки, а потому что понимание механизма меняет мотивацию. Одно дело, когда кто-то говорит «отложи телефон», и совсем другое, когда вы знаете, почему рука тянется, что происходит в этот момент в мозге и какую цену вы платите за каждый бездумный свайп. Знание превращает слепое

сопротивление в осознанный выбор. А осознанный выбор – это единственное, что работает дольше двух недель.

Каждая часть делится на главы, и в конце каждой главы – конкретные действия. Не «подумайте об этом», а «сделайте вот это». Можете читать главы одну за другой, можете сразу обратиться к практике, книга это позволяет.

В каждой главе вы найдете три вещи: данные науки (что происходит в мозге, с конкретными исследованиями), истории (реальные люди с реальными проблемами, их имена изменены, но опыт настоящий) и задания на действие (конкретное упражнение или изменение, которое можно применить сегодня). Ничего из этого не требует сверхъестественной дисциплины – только честности. С самим собой.

Одно предупреждение: первые недели будет некомфортно. Мозг, привыкший к постоянной стимуляции, не обрадуется, когда вы начнете эту стимуляцию сокращать. Будет скучно. Появится раздражение. Возникнет желание все бросить и вернуться к привычному.

Я говорю это не для красного словца. Я сам прошел через это. На четвертый день ресета я сидел на кухне и смотрел в стену. Буквально. Десять минут – в белую стену. Каждый нейрон в мозгу орал: «Дай мне стимул! Любой! Новости, мем, видео с котом, что угодно!» Я не взял в руки телефон. Не потому, что железный, а потому что он был в другой комнате, а мне было лень вставать. Правило двадцати секунд (об этом позже) сработало в мою пользу. На пятый

день стало чуть легче. На десятый – еще легче. На двадцатый я впервые за многие месяцы проснулся и не потянулся к телефону. Рука лежала на одеяле, и ей было спокойно. Это маленький момент, но именно из таких маленьких моментов состоит выздоровление.

Если вы продержитесь нужное количество времени (а я дам вам инструменты для этого), на другой стороне вас ждет нечто ценное. Не вечный кайф и не просветление. Нормальная жизнь, в которой обычные вещи снова имеют вкус.

Это стоит того. Я лично убедился.

Начнем!

Часть I

Понять систему

Шаг первый: Увидеть. Прежде чем что-то менять, нужно понять, что именно сломалось и почему.

Глава 1

Дофамин – не гормон счастья

Вчера я заказал пиццу. Не потому, что был голоден, а скорее по привычке, в награду за рабочий день. Открыл приложение, выбрал любимый вариант, добавил колу. В момент нажатия кнопки «заказать» почувствовал приятное возбуждение. Потом следил за точкой на карте: курьер выехал, курьер в пути, курьер рядом. Предвкушение нарастало.

Пицца приехала. Я открыл коробку, съел первый кусок и... Ну, нормально. Вкусно, да – но то волнение, которое было пять минут назад, куда оно делось? К третьему куску я уже листал телефон одной рукой. Через час не мог вспомнить, какой был вкус у корочки.

Знакомо звучит?

Этот странный феномен – когда ожидание ярче реальности – преследовал меня годами. Я думал, что проблема во мне: не умею наслаждаться моментом, вечно где-то «в голове». Медитация не помогала. Советы «быть здесь и сейчас» раздражали. А потом я узнал, что дело не в моей неспособности радоваться. А в том, как устроен мозг. И в молекуле, роль которой все понимают неправильно.

Самый популярный миф нейробиологии

Если вы хоть раз читали что-то о мозге в популярных медиа, то наверняка встречали фразу «дофамин – гормон счастья». Или «дофаминовый хит». Или «получить дозу дофамина». Эти выражения настолько укоренились в сознании, что кажутся очевидной истиной.

Но это не истина. Это даже не полуправда. Это фундаментальное непонимание, которое мешает людям разобраться в собственной мотивации, способах получения энергии – и да, это про счастье.

Давайте разберемся, откуда взялся этот миф и почему он так вреден.

В 1954 году нейробиологи Джеймс Олдс и Питер Милнер из Университета Макгилла провели эксперимент, который изменил представление о мотивации: они вживили крысам электроды в определенную область мозга и дали возможность стимулировать ее нажатием рычага. Крысы нажимали рычаг безостановочно, до двух тысяч раз в час. Они забывали есть и пить. Они буквально умирали от истощения, продолжая нажимать и нажимать.

Область мозга, которую подвергали стимуляции, была богата дофамином. Логичный вывод: дофамин = удовольствие. Крысы получают удовольствие, поэтому не могут остановиться.

Но интересно вот что. Когда позже ученые более детально изучили поведение этих крыс, выяснилось нечто неожиданное. Крысы не выглядели счастливыми. Они выглядели одержимыми. Они хотели нажимать рычаг, но это не приносило им удовлетворения в привычном понимании. Они не расслаблялись после стимуляции, не демонстрировали признаков насыщения. Они хотели еще.

Я называю это *режимом рычага*. Состояние, когда вы продолжаете нажимать, листать, обновлять, переключать, не потому что это приносит удовольствие, а потому что остановиться сложнее, чем продолжить. Крысы Олдса и Милнера находились в режиме рычага. И каждый из нас находится в нем по несколько раз в день.

Это принципиальное различие, которое нейробиологи сформулировали позже: существует разница между «хочется» и «нравится». И дофамин отвечает за первое, не за второе.

Хотеть – не значит любить

Подумайте о человеке с зависимостью. Алкоголик, который тянется к бутылке, получает ли он удовольствие от водки? На поздних стадиях – практически нет. Вкус противен, последствия ужасны, утром стыд и головная боль, но он продолжает *хотеть*. Желание не исчезает, даже когда удовольствие давно ушло.

Другой пример. Человек в глубокой апатии. Он знает, что любит играть на гитаре, – это приносило ему радость годами. Если его усадить на стул и вложить гитару в руки, он, возможно, даже получит удовольствие от игры. Но он *не хочет*. Нет мотивации встать, достать инструмент, взять первый аккорд. Удовольствие доступно, но желание отсутствует.

Лиза, двадцатидвухлетняя студентка из Петербурга, сказала об этом точнее, чем в любом учебнике: «Я знаю, что мне нравится писать. Когда я начинаю, то увлекаюсь, теряю счет времени, чувствую себя живой. Но просто сесть за стол и открыть документ – это будто поднять бетонную плиту. Проще открыть соцсети. Там не нужно усилий, не нужно решений, не нужно рисковать, не боишься, что получится плохо». За два часа «подготовки к курсовой» Лиза написала ноль слов и посмотрела сто сорок семь сторис. *Хочется сломалось, нравится осталось.*

Я попросил Лизу описать, как выглядит ее типичный вечер перед дедлайном. «Сажусь за стол, открываю ноутбук. Создаю документ. Пишу заголовок. Потом пауза. Мысль: надо сначала посмотреть, что пишут по теме. Открываю браузер. Через двадцать минут я на третьем видео про корейскую уходовую косметику и не помню, как туда попала. Закрываю браузер. Возвращаюсь к документу. Курсор мигает. Телефон рядом, экран загорается, сообщение в групповом чате. Проверяю. Отвечаю. Листаю ленту, пока телефон в руке. Кладу обратно. Смотрю на документ. Заголовок. Курсор. Пустота.

Повторить». Лиза – не ленивая. У нее высокий средний балл и два иностранных языка, но ее мозг, натренированный на мгновенные награды, не может переключиться на задачу, где награда ждет лишь спустя несколько часов работы. Дофаминовый долг сделал курсовую неподъемной, а сторис – единственным стимулом, на который система еще реагирует.

Дофамин – это про желание. Про *мотивацию*. Про драйв, который заставляет нас двигаться к цели. Про предвкушение награды, а не про саму награду.

Вы допоздна сидите на работе, и мысль «надо бы заказать что-нибудь вкусное на ужин» приносит волну приятного возбуждения. Вы открываете приложение доставки, листаете меню, выбираете, добавляете соус, делаете заказ. Каждый этап – это маленький дофаминовый импульс: выбор, ожидание, отслеживание курьера на карте. Потом еда приезжает. Вы ужинаете и... Ну, нормально. Вкусно, да, но ожидание было ярче. Вскоре вы уже листаете телефон, потому что еда перестала быть интересной. Дофамин сделал свою работу, привел вас к еде. А удовольствие от самой еды – это уже другая молекула, другая система, и она работает тише.

Когда вы чувствуете волнение перед свиданием – это дофамин. Когда предвкушаете отпуск и десять раз проверяете маршрут – это дофамин. Когда открываете приложение доставки и выбираете еду – дофамин. А вот само удовольствие от поцелуя, от пляжа или первого куска пиццы – это уже другие «игроки»: эндорфины, например.

Почему это важно понимать? Потому что, если вы думаете, что дофамин – это счастье, вы окажетесь в той же ловушке, что и крысы с рычагом. Будете гнаться за дофаминовыми всплесками, надеясь стать счастливее. Больше стимулов, больше новизны, больше «хитов». А в итоге – бесконечное желание без удовлетворения.

Оговорка: конечно, я упрощаю. Мозг не работает на одном дофамине – там и серотонин, и норадреналин, эндорфины, гамма-аминомасляная кислота, десятки других молекул, и все они взаимодействуют. Нейробиолог Марк Хамфрис из Ноттингемского университета справедливо критикует популярные книги (возможно, будет и эту) за сведение всей системы сложного поведения к действию единственной молекулы. Мотивация, настроение, зависимость – результат работы целых сетей, а не одного нейромедиатора. Я это знаю точно. И все же дофаминовая модель – лучшая дорожная карта для человека, который хочет понять, почему он лежит и листает телефон в три часа ночи. Карта – это лишь карта, но без нее вы заблудитесь быстрее. Когда наука покажет новые способы ориентироваться, я обновлю книгу.

Резервуар, который можно опустошить

Теперь давайте поговорим о том, как дофамин работает в вашем мозге, но не в терминах рецепторов и синапсов, а на уровне, который можно понять ощущениями.

Представьте, что у вас в голове есть резервуар с дофамином. Это вполне рабочая метафора. Такую аналогию использует нейрофизиолог и научный коммуникатор Эндрю Хуберман, и объяснения лучше я пока не нашел.

Каждое утро вы просыпаетесь с неким уровнем дофамина в этом резервуаре. Если вы хорошо спали, уровень высокий. Если не выспались, то пониже. Этот базовый уровень определяет ваше общее состояние: энергию, мотивацию, способность радоваться обычным вещам.

В течение дня разные события расходуют дофамин из резервуара (создавая пики). Чашка кофе, интересный разговор, завершенная задача, уведомление в телефоне – все это создает небольшие всплески. Пики.

Проблема в том, что после каждого пика происходит откат. Но дофамин в резервуаре не возвращается к базовому уровню. Он временно падает ниже. Это компенсаторный механизм мозга, и мы подробно разберем его в следующей главе. Пока же достаточно понять: за подъемом следует спад.

Если вы весь день создаете пик за пиком (кофе, соцсети, сладкое, еще кофе, новости, сериал), то к вечеру резервуар истощен, дофаминовый долг за день накоплен. Вы чувствуете себя выжатым, хотя вроде бы весь день «ничего не делали». Нет энергии. Нет желания. Вещи, которые должны, казалось бы, радовать, кажутся пресными.

Ночью, во время глубокого сна, резервуар восстанавливается. Но если вы легли с телефоном и до часу ночи листа-

ли ленту, то качество сна страдает, и утром вы начинаете с более низкого уровня. День за днем, неделя за неделей происходит накопление того, что я называю дофаминовым долгом, то есть разницы между тем, сколько вы тратите, и тем, сколько система успевает восстановить.

Я знаю это состояние изнутри. Именно так я чувствовал себя перед тем, как начал погружаться в тему: развлечений вроде бы много, а радости нет. Выяснилось, что я систематически копил дофаминовый долг, не давая системе восстановиться.

Когда я впервые попробовал вести «бухгалтерию пиков» за день (за любой обычный день), то результат меня ошарашил. Семь утра: будильник, рука тянется к телефону, пятнадцать минут новостей еще до того, как ноги коснулись пола. Кофе. Второй кофе в десять, с печеньем из автомата. В обед – три видео подряд, каждое по десять минут, ни одно не досмотрено до конца. Послеобеденный кофе. Перекур с коллегами (хотя сам я не курю, стою с ними на улице, листаю телефон). Уведомления проверяю раз в семь-восемь минут, что позже подтвердила статистика экранного времени. По дороге домой – подкаст на максимальной громкости, чтобы перекрыть шум метро. Дома заказ еды через приложение, где выбор ресторана занял двадцать минут, дольше, чем сам процесс еды. Сериал. Еще один эпизод, хотя первый не запомнился. Лента перед сном. К одиннадцати вечера я насчитал больше двадцати отдельных дофаминовых стимулов. И

ни одного момента, когда мозг отдыхал. Ни одного окна, через которое система могла бы вернуться к базовому уровню. Двадцать пиков, двадцать откатов, и к вечеру резервуар был пуст, как счет на карте после распродажи.

Попробуйте посчитать свои пики за день – буквально завтра. Не меняйте ничего, просто считайте. Каждый раз, когда тянетесь к телефону, открываете приложение, берете сладкое, наливаете кофе – ставьте галочку. Вечером посмотрите на цифру. Я не знаю, какой она будет, но знаю точно: вы удивитесь.

Не все стимулы равны

Раз уж мы заговорили о пиках дофамина, стоит понять, насколько разные факторы по-разному влияют на систему. Не все, что приятно, одинаково опустошительно для вашего резервуара.

Нейробиологи измеряли выброс дофамина в ответ на разные стимулы. И результаты – в частности, в работах Гаэтано Ди Кьяра и Ассунты Императо (1988), а также более поздних обзорах Норы Долорес Волковой – показательны.

Если принять базовый уровень дофамина за 100%, то:

Вкусная еда повышает его примерно до 150% (как и шоколад). Секс – до 200%. Некоторые вредные привычки – до 250%. А вот опасные вещества, которые напрямую воздействуют на нейроны и вызывают острую зависимость, – до

1000% и выше.

Оговорка: эти цифры приблизительные и варьируются в зависимости от исследования, методологии измерений и индивидуальных особенностей. Не воспринимайте их как точные константы, важна общая картина, а не конкретные проценты.

Еще один нюанс, о котором не пишут в популярных статьях. Нейробиолог Кент Берридж из Мичиганского университета показал, что дофамин отвечает за «выраженную привлекательность стимула» – то, насколько стимул тянет вас к себе, неважно, нравится ли он вам. Это объясняет парадокс зависимости: человек может ненавидеть то, к чему его тянет. Алкоголик знает, что ему будет плохо. Скроллер знает, что теряет время, но выраженная привлекательность стимула, сила его притяжения не подчиняется рассудку. Она подчиняется дофамину. И чем чаще вы взаимодействуете со стимулом, тем сильнее притяжение, даже если удовольствие давно ушло.

Видите закономерность? Естественные удовольствия дают умеренный подъем. Вещества, к которым легко развивается зависимость, – экстремальный. Чем выше пик, тем глубже провал после него и тем сильнее мозг «хочет» повторить этот опыт.

Но вот что интересно. Современные технологии позволяют создавать стимулы, которые по силе воздействия приближаются к химическим веществам. Видеоигры с системой

случайных наград. Соцсети с бесконечной лентой. Порнография в неограниченном доступе. Азартные игры онлайн.

Эти вещи не для того, чтобы «убить время» – они систематически перегружают дофаминовую систему, создавая пики, непропорциональные реальной ценности происходящего. Лайк под фотографией не стоит того выброса дофамина, который он вызывает, но мозг этого не понимает. Он реагирует на стимул.

И еще один важный момент. У всех – разная «емкость» резервуара и разная скорость его наполнения. Это частично генетика, частично текущее состояние системы. Кто-то может выпить три чашки кофе и чувствовать себя отлично. Кто-то и после одной будет к вечеру разбитым.

Поэтому слепо копировать чужие привычки бессмысленно. Если «у него получается работать под громкую музыку и кофе», то не значит, что и у вас получится. Возможно, его базовая «емкость» резервуара выше. Возможно, он платит цену, которую вы не видите. Ваша задача – понять свою систему и работать с ней, а не против нее.

Чтобы это не было абстракцией, а стало рабочим инструментом, попробуйте мысленный эксперимент. Представьте, что ваш резервуар – это банковский счет, на который каждую ночь поступает фиксированная сумма. Скажем, тысяча условных единиц при хорошем восьмичасовом сне. Утренний скроллинг новостей обходится в пятьдесят единиц: мелочь, но на голодный мозг ощутимо. Кофе стоит тридцать.

Рабочий стресс и дедлайны списывают сто двадцать, потому что кортизол усиливает дофаминовый расход. Просмотр видео за обедом забирает восемьдесят. Перекус шоколадкой обходится в сорок. Рабочий чат с бесконечными уведомлениями снимает по пять единиц за каждое из них, к обеду их набирается тридцать штук, так что в сумме полторы сотни. К шести вечера от тысячи осталось примерно половина, и именно на них вы планируете тренировку, разговор с женой, чтение книги и осознанный ужин. Не хватает. Поэтому вместо тренировки вы падаете на диван, вместо разговора параллельно листаете ленту, вместо книги включаете сериал, который не требует от мозга ничего. Вы не ленивый. У вас просто кончился бюджет. И, когда вы это понимаете, вопрос звучит не «как вечером заставить себя?», а «на что я потратил бюджет до обеда?»

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.