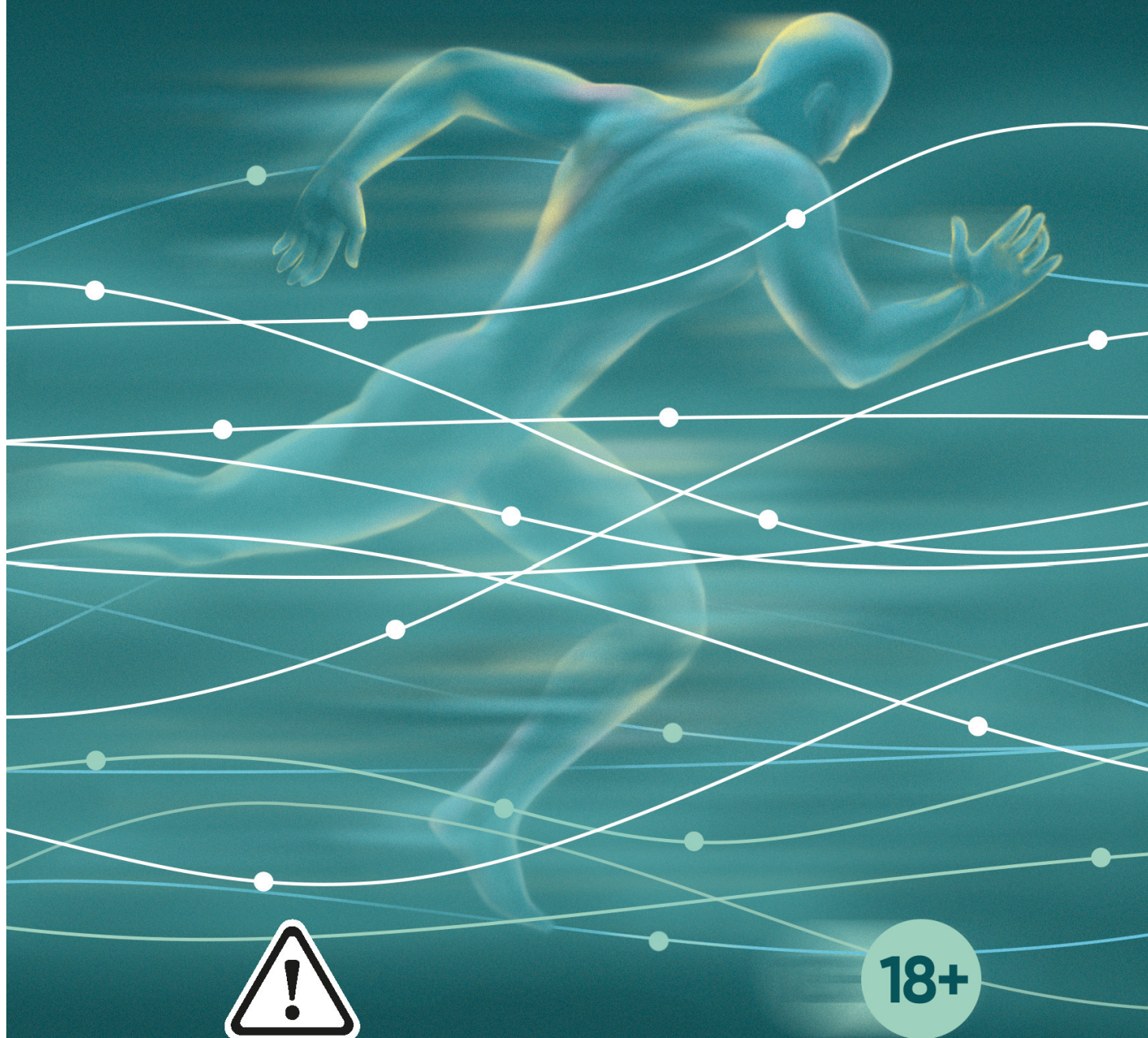


Бен Энджел



18+

НЕУДЕРЖИМЫЕ

90-дневный план биохакинга разума и тела

Бен Энджел

**Неудержимые. 90-дневный
план биохакинга разума и тела**

«Попурри»

2021

УДК 612.08
ББК 53.59

Энджел Б.

Неудержимые. 90-дневный план биохакинга разума и тела /
Б. Энджел — «Попурри», 2021

ISBN 978-985-15-6229-5

Не сумев справиться с изматывающей усталостью, будучи на грани нервного срыва, автор отправился в 90-дневное путешествие, чтобы понять причину своего состояния и найти возможность изменить все к лучшему. Результатом его поездки стала эта книга, которая предлагает каждому, кто оказался в жизненном тупике, пошаговый 13-недельный план по его преодолению. Для широкого круга читателей.

УДК 612.08
ББК 53.59

ISBN 978-985-15-6229-5

© Энджел Б., 2021
© Попурри, 2021

Содержание

Введение	6
Обновления и дополнения	11
Часть I. Определите степень разрыва своей идентичности	13
Глава 1. Смена парадигмы, господствовавшей десятки лет	13
Станьте ближе к тому, кем вы хотели бы быть	14
Размышления над головоломкой	14
Новый подход к старым проблемам	17
Ошибки в диагнозе	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Бен Энджел

Неудержимые. 90-дневный план биохакинга разума и тела

Перевел с английского *Сергей Борич* по изданию: Unstoppable: A 90-Day Plan to Biohack Your Mind and Body for Success / by Ben Angel. – Entrepreneur Press, 2021.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© 2021 by Entrepreneur Media, Inc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2026

* * *

Юридическое примечание. Данная книга предназначена исключительно для образовательных целей и ни в коем случае не должна интерпретироваться как медицинская или иная рекомендация по использованию описанных в ней продуктов и услуг. Книга отражает личный опыт автора в использовании продуктов, услуг и методов, подробно описанных в ней, но не является их одобрением или рекомендацией со стороны издательства или его представителей. Взгляды, мнения и советы, изложенные в книге, принадлежат автору либо третьим лицам, о которых в ней говорится, но не имеют отношения к издательству или его представителям. Автор не является сертифицированным или лицензированным специалистом в области здравоохранения, а также уполномоченным представителем производителей каких-либо продуктов, услуг или методов, упомянутых в этой книге. Поскольку советы, стратегии и рекомендации, содержащиеся в книге, могут не соответствовать вашей конкретной ситуации, автор и издатели не дают никаких явных или подразумеваемых гарантий и не несут никакой ответственности за применение вами содержания книги на практике. Автор и издатели рекомендуют читателям проконсультироваться с соответствующими лицензированными специалистами и другими экспертами, прежде чем предпринимать какие-либо действия, руководствуясь этой книгой.

Введение

Что-то явно шло не так, но я ничего не мог с этим поделать. Мне было 34 года, и я только что завершил свое последнее мероприятие в рамках лекционного тура по Австралии. Как только слушатели покинули зал и за ними закрылись двери, я в полном изнеможении опустился на пол. Я весь день терял нить беседы и в какой-то момент, прервавшись на середине фразы, даже поинтересовался у слушателей, о чем я только что говорил. И такое случалось уже не в первый раз.

Успешно выпустив в 2014 году свою третью книгу «Хватит работать с девяти до пяти: получайте большие деньги и занимайтесь тем, что нравится» (*Flee 9 to 5: Get 6–7 Figures and Do What You Love*), я вернулся домой из поездки по США и Канаде, и на меня тут же навалились тяжелая депрессия, изнеможение и тревожные чувства. С депрессией – моим давним бичом – мне раньше как-то удавалось справляться. Но на этот раз не помогали ни работа по самосовершенствованию, ни медитации, ни физические упражнения, ни здоровая диета, ни сила воли. Депрессия прилипла ко мне, словно неприятный запах, и никакое «позитивное мышление» не способно было вытащить меня из этой нисходящей спирали. На меня навалилось слишком много всего. Меня начала раздражать даже музыка, которую я всегда любил слушать во время работы.

Свет, шум, общение с окружающими внезапно превратились в факторы, с которыми мой мозг уже отказывался справляться. Общественные связи стали для меня слишком большим испытанием, и я переехал в другую часть Австралии, чтобы прекратить контакты с друзьями. У меня едва хватало энергии, чтобы встать с кровати по утрам, не говоря уж о том, чтобы с кем-то беседовать или выступать на сцене. Чтение и писательская работа – мои любимые занятия – стали для меня слишком утомительными. Моя кратковременная и долговременная память давала сбои, речь была невнятной.

Как бы я ни старался скрывать свое состояние, для окружающих это не могло оставаться тайной. Меня начали мучить страхи и сомнения в собственных силах. Более того, я начал подумывать о самоубийстве.

Я пытался как-то взбодрить себя, постоянно прокручивая в голове одни и те же мысли: «Ведь такое уже бывало! Я должен знать, как все исправить! Почему я не могу сосредоточиться? Почему не видно выхода из этой ситуации? Куда делись прежние мотивация и целеустремленность? Где была уверенность и энергия? Почему мне кажется, что я больше ни на что не гожусь? Что, черт возьми, со мной не так? Я знаю, что способен на большее!» У меня было ощущение, что я выпал из самолета без парашюта. Я просто ждал удара о землю, отчаянно надеясь, что кто-нибудь все же успеет поймать меня до этого.

Как и многие из вас, я ошибочно полагал, будто смогу сам справиться со своим состоянием, ведь на протяжении многих лет это срабатывало. Но на сей раз все было впустую, и мне хотелось знать, почему так происходит.

Я делился своими симптомами с разными врачами от Аделаиды до Мельбурна и Даббо, но в ответ слышал только снисходительные замечания типа: «Так бывает, когда сильно устаете», «Вы выглядите бодрым и здоровым, с вами, очевидно, все в порядке», «Возможно, у вас депрессия?» Да, это была депрессия, но ее причины были вовсе не в том, что предполагали они. Из последнего врачебного кабинета я вышел весь в слезах, так как врач сказал, что мне нужно принять мои симптомы как данность.

Так я впервые открыл для себя, что медицина на протяжении более 20 лет просто дурила мне голову. Врачей учат лечить симптомы, а не основную причину болезней. Мне нужно было найти специалистов, которые отошли бы от традиционных взглядов и могли глубоко изучить мою ситуацию с помощью новейших достижений медицинской техники и научных исследова-

ний. Мне нужны были дальновидные и проницательные врачи, которые понимали бы, что традиционная модель лечения порой приносит больше вреда, чем пользы.

Я готов был докапываться до самых корней, а не маскировать причины, как многие из докторов, к которым я обращался. Ни у кого из них я не находил ответов на свои вопросы и с каждым днем ощущал все более сильный упадок, грозивший полным психологическим срывом.

Бывало ли с вами такое, что цель, которой вы хотели достичь, постоянно ускользала от вас, словно просачиваясь сквозь пальцы? Доводилось ли вам испытывать сомнения в себе и своих способностях, побуждающие вас сдаться? Предавали ли вы свою мечту, чувствуя, что у вас не осталось больше никаких сил? И при этом вы понимали, что способны на большее, но не знали, как раскрыть в себе эти способности. Вы читали одну за другой книги по самосовершенствованию, смотрели подкасты, участвовали в сеансах психотерапии, но не могли сдвинуться с места, и никакая сила воли не способна была вам в этом помочь.

В нашей культурной среде, где бытует принцип «Кашляй, пока не умрешь» и все аплодируют тем, кто раньше времени загоняет себя работой в могилу, к вам приклеят ярлык слабака. Вам скажут: «Вы всего лишь ищете самооправдания! Вы ленивы, а все неудачи случаются с вами из-за того, что вы работаете недостаточно усердно!» Более того, вы можете услышать и такое: «Все беды у вас в голове. Вам нужно просто как следует встряхнуться!»

А что если все это не только у вас в голове? Если это симптомы более глубокой проблемы и дело вовсе не в вашем отношении к работе? Может быть, причиной всех этих опасных последствий служит игнорирование научно доказанных бесчисленных связей между едой, настроением, дефицитом питательных веществ, хорошим здоровьем, воспалительными процессами, энергией, медикаментами и физиологией? Может быть, принцип «Кашляй, пока не умрешь», стратегии личного развития, психотерапевтические и медицинские модели, взятые по отдельности, носят слишком упрощенный характер? Возможно, провал этих моделей объясняется тем, что они применяются вне рамок общей картины и без учета обстоятельств, влияющих на человеческие эмоции, поступки и производительность? Ведь может получиться так, что в результате люди поверят, будто они действительно ни на что не годятся.

Социальные сети постоянно обрушивают на нас кучи статей о том, в котором часу лучше просыпаться и какие привычки служат причиной высокой производительности сверхбогатых людей. Мы видим картинки из разряда «посмотрите, как я живу», и все это якобы должно помочь нам стать умнее, быстрее, здоровее, производительнее, увереннее. Но что если на самом деле все это не так? Что если успех – это нечто большее, чем просто стремление к цели, раннее пробуждение, работа допоздна и напряжение до отказа?

Еще четыре года назад я находился на пике своих физических, умственных и профессиональных способностей. Я вел онлайн-курсы по маркетингу для предпринимателей по всему миру и выступал перед тысячными аудиториями в Австралии с лекциями по деловому и личностному развитию. Среди моих слушателей были руководители муниципалитетов и штатов, университетские преподаватели, работники компаний такого уровня, как Toyota, специалисты по маркетингу, продажам, персональному развитию и брендингу. Я давал личные консультации бизнесменам и помогал им наращивать свой бизнес. Я постоянно курсировал между Новой Зеландией и Австралией ради встреч с высокопоставленными клиентами. Я был «завсегда-таем» австралийских СМИ: ежемесячно писал статьи, давал интервью, и мне все это нравилось! Даже такие журналы, как австралийские версии *GQ* и *Marie Claire*, не говоря уж о многих других, считали меня одним из ведущих экспертов Австралии по персональному брендингу и маркетингу.

Каждый раз, выходя на сцену, я словно оживал. Этой энергии мне хватило, чтобы написать свои первые три книги, и две из них стали бестселлерами. Каждая была написана за 30–40 дней. Мой мозг работал на полных оборотах, а сосредоточенность находилась на таком уровне,

что вы бы просто не поверили. Для меня не было слишком сложных задач и нерешаемых проблем. Я использовал свою энергию и концентрацию для построения образовательного бизнеса, который должен был приносить доход более миллиона долларов, в нем были задействованы две команды специалистов, работавших на условиях частичной занятости. Сам же я мог позволить себе работать лишь четыре-пять часов в день.

И вдруг все поменялось. Мне расхотелось работать, и я не мог понять почему. Меня захватила рутина, из которой я не мог выбраться. Я с трудом досиживал до конца рабочего дня. Если бы на меня в тот период написали аттестацию, то в ней, наверное, можно было бы прочесть: «Хороший специалист, но весь день клюет носом».

В 2017 году я собрал чемоданы и полетел в Америку.

Я знал, что способен на большее, но по каким-то причинам кто-то будто поменял замок в двери и она оставалась запертой для меня. Душа стремилась работать, но тело было не готово к этому. Боясь, что неконтролируемые эмоции нахлынут на меня в самый неподходящий момент, я выпивал по несколько чашек кофе или зеленого чая в жаркие летние дни и пытался найти решение. Мне не хотелось попусту терять десять лет тяжелой работы, но я убедился, что не найду ответа в книгах по самосовершенствованию и во врачебных кабинетах. Я пытался, но постоянно терпел неудачу, и мне хотелось понять почему!

В своих отчаянных поисках выхода однажды я наткнулся на аудиокнигу Дэйва Эспри «Сильный мозг: надежный план, позволяющий всего за две недели активизировать неиспользуемую энергию мозга, чтобы работать с умом и быстро мыслить» (*Head Strong: The Bulletproof Plan to Activate Untapped Brain Energy to Work Smarter and Think Faster – in Just Two Weeks*), в которой он поделился своим опытом возвращения к жизни после хронической усталости с помощью биохакинга тела и мозга. Это дало мне надежду.

Биохакинг – это практика изменения условий внутри и вне тела с целью обретения полного контроля над биологической составляющей организма и улучшения работы тела и мозга, а также повышения качества жизни в целом. Этот метод приобрел популярность в последние годы, когда люди обнаружили, что гораздо лучше контролировать свое здоровье, чем пускать его на самотек.

И я в отчаянии пошел на самый нелогичный поступок: разрекламировал заложенную в книге идею в издательстве *Entrepreneur* и заявил, что собираюсь провести 90-дневный (13-недельный) эксперимент по биохакингу своего мозга и тела, а также разработать на основе информации, полученной от биохакеров, неврологов, врачей, психологов и других специалистов, план, которым сможет воспользоваться каждый человек. Мне нужно было добиться максимально возможной чистоты экспериментов, чтобы побыстрее обнаружить первопричину своей депрессии. Мои эксперименты ни в коем случае не были научными, но если бы между ними были большие промежутки времени, то мне не удалось бы собрать воедино все части головоломки и мои беды продолжались бы, как и прежде.

Для начала я должен был задать те же вопросы, которые мучили многих из нас долгие годы, но при этом взглянуть на них под совершенно иным углом, чтобы получить новые ответы, до которых невозможно было додуматься раньше. Мне требовались полные и убедительные ответы, а не упрощенные отговорки, которые я получал прежде. Вот эти вопросы:

- Почему люди по сути с годами не меняются?
- Как можно улучшить свою память и уверенность в себе?
- Что на самом деле удерживает людей от достижения успеха?
- В чем главная причина медлительности в делах? Лежит ли в ее основе психология, биохимия или сочетание того и другого?
- Почему мы страдаем от стресса и каковы способы быстрого избавления от него?

- Почему мы склонны к самооправданиям? Только ли в лени все дело или есть какие-то другие причины, на которые ученые до сих пор не обращали внимания?
- Как повысить концентрацию и уровень мотивации?
- Как мне реализовать свое предназначение и прожить осмысленную жизнь?
- Как можно «взломать» свое тело, чтобы добраться до неисчерпаемых источников энергии, ясности и сосредоточенности?
- Как заново загрузить свой мозг, перепрограммировать жизнь и пробудить душу, чтобы стать «неудержимым» и чтобы ни одна цель или мечта не осталась нереализованной?

Оглядываясь назад, я понимаю, что этот 90-дневный эксперимент был сплошной авантюрой, особенно если учесть, что в тот момент мне едва удавалось связать два предложения. И в этих обстоятельствах я хотел не только попытаться решить проблему, с которой не справились врачи, но и написать книгу о новой науке успеха, в которой сочетались бы неврология, биохакинг, технология и психология. Но, с другой стороны, что мне было терять?

Я понимал, что этой депрессией моя писательская карьера и закончится, потому что у меня не осталось ни когнитивных способностей, ни мотивации для творчества. К счастью, редакция клюнула на эту идею. Честно говоря, я не знал, как будут развиваться события дальше. Но, поскольку выбора уже не осталось, я собрал в кулак последние остатки воли и энергии, чтобы отправиться в путешествие из Австралии в Канаду и США в поисках ответов.

Если воля – это горючее в резервном топливном баке, то у меня оставалась всего одна капля. И мне надо было с умом воспользоваться ею, чтобы перезарядить свои тело, мозг и душу.

Единственный способ выполнить эту миссию заключался в том, чтобы восстановить целостность своей идентичности и ликвидировать разрыв между тем, кто я есть, и тем, кем мне нужно стать, чтобы достичь своих целей. Наша идентичность лежит в основе наших мыслей и поступков и либо настраивает нас на успех, либо готовит к провалу как на сознательном, так и на подсознательном уровне. Она ограничивает или расширяет наше мышление и способность добиваться успеха в зависимости от того, какой идентичности мы придерживаемся в тот или иной момент. Вы не сможете стать хорошим бухгалтером, если в душе вы художник.

Возможность достижения успеха ограничивается тем, кем мы себя считаем, и в той степени, в какой нам это позволяет биохимия нашего организма. На протяжении всей жизни мы примеряем на себя самые разные роли: матери или отца, брата или сестры, предпринимателя, служащего... Но какая роль позволит нам раскрыть свой потенциал и прожить максимально полноценную жизнь? Мы должны превратиться в человека, способного внутренне расти, делать больше и обрести больше, то есть в человека, который может быть катализатором перемен и бесконечного совершенствования. Это прекрасная самоэволюция – когда вы в процессе достижения цели становитесь тем, кем задумали. Это эволюция, которая сама побуждает вас к росту. Когда мы терпим неудачу, это происходит потому, что мы не смогли стать теми, кем нам нужно было стать, чтобы решить насущные проблемы и совершить прорыв вперед.

В поисках новых ответов мне пришлось попутешествовать по миру и встретиться с ведущими биохакерами, неврологами, врачами и экспертами по микробиомам. Я испытывал новейшие технологические устройства, разработанные специально для раскрытия человеческого потенциала. Многие из этих гаджетов создавались по заказу Пентагона и его Управления перспективных исследовательских проектов (DARPA). Их использовали военные и спортсмены-олимпийцы. Я тестировал на себе новинки фармакологии, разработанные для повышения концентрации, улучшения настроения и активизации мыслительной деятельности. Я беседовал с ведущими специалистами в революционных областях медицины, которые проводили умопомрачительные лабораторные эксперименты, рассчитывая обнаружить физиологические явления, лежащие в основе нашего настроения и мотивации.

Я расскажу вам о том, как лекарственные средства, пищевые добавки и продукты питания влияли на мои поступки, какие изменения мне пришлось произвести в себе, чтобы скорректировать свое поведение, и как эти факторы могут сказаться на вашей жизни. Вы узнаете, как использование новейших нейротехнологических гаджетов помогает мозгу сосредоточиться и как я подвергал испытанию собственное тело, выполняя четырехнедельную программу кроссфита. Расскажу, что со мной происходило в режиме интервального голодания и в ходе опробования различных диет. Вы узнаете, как я отслеживал свой режим сна, принимал самые разнообразные пищевые добавки и испытывал на себе технологические устройства, призванные избавлять меня от стресса менее чем за 30 секунд. В поисках некоторых ответов я даже ходил по горячим углям – в буквальном, а не в переносном смысле! Правда, это не так сильно сказалось на моих нервах, как заработанное раздражение кишечника.

От того, что я узнавал, у меня порой буквально отвисала челюсть. Используя подлинную науку успеха, я смог полностью вернуть себе здоровье и помочь другим добиться того же. Ниже я познакомлю вас с этой наукой, причем не в упрощенной версии. В этом путешествии вы повстречаетесь и с другими людьми, которые благодаря своему упорству преодолели с помощью биохакинга серьезные трудности, чтобы стать «неудержимыми» на пути к вершинам в своих областях деятельности.

Приглашаю вас тоже стать моими спутниками в этом невероятном путешествии. Пристегните ремни: вас ждет небывалое приключение, и оно заставит взглянуть на науку успеха под таким углом, о котором вы и не подозревали!

Обновления и дополнения

В 2020 году для мира прозвенел тревожный звонок, потрясший его до основания. Мы стали свидетелями колоссальных экономических потерь, миллионы людей лишились работы, а здравоохранение оказалось в таком кризисе, какого еще не видела история. Даже самые толстокожие индивидуумы пережили шок, будучи не в силах угадать, что же случится дальше. Мы видели, как паника и страх распространяются подобно лесному пожару, а коллективный стресс пронизывает все сферы жизни. Одних людей парализовал страх, другие, наоборот, активно взялись за дело, чтобы смягчить потери и обеспечить безопасность своим родным и близким.

Эти события заставили нас стремиться к тому, чтобы стать «неудержимыми» и освоить искусство эмоционального контроля до такой степени, чтобы с ним не мог справиться даже самый изощренный манипулятор. Из-за того, что мы пережили, многие стали по-новому относиться к своему физиологическому и психологическому здоровью и задумались, располагают ли они достаточной эмоциональной устойчивостью и энергией, чтобы преодолеть все последствия пандемии. Книга «Неудержимые» изначально была написана именно в расчете на подобные события, хотя я в то время еще не мог их предвидеть. В ней уже тогда рассматривались как новые, так и проверенные способы, позволяющие набраться мужества и сил, чтобы продолжать идти вперед, когда все вокруг, кажется, уже готовы сдаться.

Книга была написана в 2018 году, и с тех пор произошло множество других событий, хоть и далеко не столь значимых для судеб мира. Благодаря тому, что «Неудержимые» вызвали большой резонанс, мы запустили онлайн-курс «13-недельная миссия для подготовки “неудержимых”», к которому присоединилось более 15 тысяч человек; выпустили ежедневник «Неудержимый» – первое в своем роде индивидуальное средство планирования с бесплатным мобильным приложением; провели опрос более 50 тысяч человек, чтобы выявить факторы, которые оказывают на них сдерживающее влияние как психологического, так и физического характера. Книга «Неудержимые» стала лучшей мотивационной книгой по саморазвитию на международном конкурсе 2020 года International Book Awards и финалистом в номинации «Лучшая книга по психологии 2020 года». Но самое главное – та помощь, которую мы смогли предложить в борьбе с суицидальным поведением, и то, что множество людей смогли вернуть себе свое тело, мозг и жизнь после борьбы с непосильной депрессией, отчаянием и тревогой.

Это было непросто! Через месяц после выхода в свет первого издания на моих банковских счетах оказалась задолженность в размере трех тысяч долларов. Я вложил в этот проект все, что у меня было, – как в финансовом, так и в эмоциональном плане, надеясь, что он сможет спасти жизни. Это был огромный риск, но я счастлив, что решился на него. Я также организовал колоссальную проверочную работу, чтобы не допустить в книге ошибок. У нас были три независимых научных редактора с медицинским уклоном, которые проверяли все факты, после чего книга была отправлена на рецензирование врачам, психологам, клиническим социальным работникам, спортсменам и диетологам, и все они высоко оценили этот революционный подход.

К настоящему времени накопилось множество новых данных и поступило бесчисленное количество отзывов от десятков тысяч читателей. Появились совершенно новые достижения в области здоровья и здорового образа жизни. Все это привело нас к решению, что пора обновить книгу, но не потому, что наши первоначальные стратегии не сработали. На самом деле они доказали свою эффективность настолько хорошо, что врачи, психологи, специалисты по когнитивно-поведенческой психотерапии и диетологи рекомендуют эту книгу и онлайн-курс к ней своим пациентам. Мы решили обновить ее, потому что происходящее в мире требует от людей проявлять свои самые лучшие качества: быть сильными, стойкими и сострадательными, чтобы преодолевать любые испытания, которым подвергает нас жизнь. Для этого нам

пришлось еще глубже погрузиться в неврологию, технологию, психологию и биохакинг, чтобы ни один факт не остался незамеченным и ни один человек не оказался на обочине.

Те, кто знаком с первым изданием, будут довольны, узнав о совершенно новых научных достижениях в области пиковой производительности и психического здоровья. Я очень рад, что вы решили вместе со мной сделать следующие важные шаги в этой новой миссии, чтобы стать «неудержимыми».

Но, прежде чем вы с головой окунетесь в работу, помните: я слышу, вижу и понимаю вас, потому что я был вместе с вами в ходе всей предыдущей борьбы. Но самое главное: я по-прежнему буду поддерживать вас на этих страницах, когда вы столкнетесь с трудностями или захотите что-то улучшить в себе для предстоящего путешествия.

Бен Энджел

Часть I. Определите степень разрыва своей идентичности

Глава 1. Смена парадигмы, господствовавшей десятки лет Ликвидация разрыва идентичности

Я был на грани срыва, меня начали посещать мысли о самоубийстве, и я не знал, к кому обратиться. Моя жизнь на тот момент была абсолютной фикцией. Все полагали, будто я способен повлиять на сотни тысяч предпринимателей и компаний, прислушивавшихся к моим словам, а я был не в состоянии даже заставить самого себя определить свою следующую цель. И это меня злило.

Я мечтал перебраться в Нью-Йорк и продолжить свою писательскую карьеру. Неоднократно я представлял себе эту цель во всех красках и воображал, как брожу по людным улицам, заглядываю в кафе и рестораны, ну и, разумеется, что-то пишу, сидя у окна в своем классическом нью-йоркском таунхаусе (не судите меня строго). Однако по непонятным причинам я был не в силах заставить себя даже взглянуть на список своих дел: он просто подавлял меня. Я быстро превращался в того, кого в моей сфере деятельности называют «бывшим». Моя мечта становилась недостижимой, как бы я ни пытался убедить себя, будто все в порядке. Правда заключалась в том, что все было совсем не в порядке, и никто не мог мне сказать почему.

Возможно, вам все это тоже знакомо. Вы знаете, что способны на большее, но по какой-то причине не можете раскрыть свой потенциал, исполнить свое предназначение, реализовать стремления и планы. Ваши мечты кажутся неосуществимыми. И, как бы вы ни старались дотянуться до них, вам все время не хватает сил. Вы пытаетесь убедить себя, что будете вставать раньше, работать усерднее и делать все возможное для достижения целей, но раз за разом промахиваетесь. Неужели все дело в вас и в том, что вы неправильно настроили себя? Может, вам просто нужно стать жестче? Что делают в таких случаях суперуспешные люди и чего не делаете вы? Вы ведь пытаетесь следовать их стратегии, но не достигаете таких же результатов, что и они. Почему?

Вам говорят, что, если вас охватило уныние, надо проявлять больше позитива. Если вас что-то раздражает, старайтесь успокоиться. Если вы не можете заставить себя взяться за дело, это просто лень. Если вы пытаетесь оправдать себя, это признак слабости. Все беды у вас в голове. Приобретите книгу по саморазвитию и покончите со всем этим.

А если вы пошли к врачу с жалобами на эти симптомы, у вас диагностируют депрессию и выпишут антидепрессанты, чтобы устранить химический дисбаланс в вашем мозгу. Врач даже не попытается докопаться до причин вашего упадка. Его этому не учили, он к этому не привык, у него нет времени.

Еще хуже то, что индустрия, занимающаяся вопросами мотивации и самосовершенствования, тоже ограничивается лишь тем, что снабжает вас вдохновляющими историями. Она не заинтересована в поиске причин, лежащих в основе ваших недугов.

Меня же мучил вопрос: если я сам являюсь источником этих симптомов, то в чем причина?

Все мы в течение жизни неоднократно переживаем неудачи – большие или маленькие. Начиная с 2018 года мы опросили более 50 тысяч человек в разных странах, задавая каждому из них 30 вопросов, касающихся психологического и физиологического самочувствия. В результате нам удалось собрать 1,5 миллиона единиц информации, содержащих убедитель-

ные данные, которыми мы поделимся с вами в этой книге. В частности, были выявлены следующие закономерности:

- 75 % опрошенных ощущали спутанность мыслей;
- 82 % старались оттянуть момент начала работы;
- 82 % легко отвлекались от работы;
- 65 % быстро сдавались под натиском массы дел;
- 71 % переживал сильный стресс;
- 58 % не ощущали восстановления сил после сна;
- 47 % чувствовали уныние;
- 62 % страдали от перепадов энергии в течение дня;
- 65 % не могли избавиться от навязчивых негативных мыслей.

Кроме того, как показало наше исследование, 54 % опрошенных страдали депрессией в той или иной степени. Эти цифры поражают воображение, ведь из них следует, что огромная доля населения каждый день не живет, а мучается – минута за минутой, час за часом. В этой демографической группе немало высокомотивированных людей, увлеченных своими целями и работающими в компаниях, которые занимают ведущие места в мире бизнеса. Но подавляющее большинство не может похвастаться полным благополучием, когда дело касается психического здоровья. Сколько из них сгорят раньше, чем смогут достичь своей мечты, из-за биологических факторов и незаживших психических травм прошлого?

Более пристальный взгляд на ситуацию показывает, что существуют скрытые причины, вызывающие эти симптомы. Я твердо убежден, что мы способны излечиться от этих «недугов». В Соединенных Штатах с ними предпочитают бороться с помощью лекарств, буквально наводнивших рынок, и фармацевтическая промышленность пока не собирается менять рецептурные бланки на опросные листы с целью выяснения первопричин нашего упадка сил.

Станьте ближе к тому, кем вы хотели бы быть

Моя история – это правило, а не исключение из правил. Наблюдаемые симптомы отражают некую лежащую в их основе причину, но медицина и индустрия, специализирующаяся на личностном развитии, предпочитают ее игнорировать.

Лягушку, которую поместили в теплую воду и стали постепенно нагревать до кипения, ждет медленная смерть. Мы также адаптируемся к своим страданиям, сами того не осознавая, пока не проявятся тяжелые симптомы, требующие медицинского вмешательства. И здесь уже вместо превентивного подхода вступает в действие тактика выжженной земли.

Все эти симптомы негативно влияют на нашу способность усваивать новую информацию, что может повлечь опасные последствия, если мы захотим ликвидировать разрыв между нашим нынешним «я» и тем, кем мы должны стать, чтобы достичь целей. В частности, это мешает воплощать в жизнь наши мечты и постоянно возвращает нас к худшему варианту самих себя.

После одного визита к врачу в провинциальном австралийском городке Даббо в Новом Южном Уэльсе, где со мной в очередной раз поговорили снисходительным тоном, я вдруг подумал, что мне уже вряд ли суждено когда-нибудь снова стать прежним.

Размышления над головоломкой

Я уставал не потому, что страдал от депрессии. Наоборот, депрессия была следствием моей хронической усталости, и мне хотелось разобраться, почему я устаю! Депрессия как результат усталости стала первым из многих открытий, которые помогли мне не только изба-

виться от негативных симптомов, но и найти путь к достижению целей и переписать свою модель успеха с нуля. Если бы мне удалось понять, почему я устаю, придумываю отговорки и откладываю дела в долгий ящик, все остальное встало бы на свои места. В этом случае я смог бы вернуть мотивацию и энергию, перестать оправдывать себя и с прежним удовольствием занялся бы проектами, которые раньше любил.

Как и у миллионов других людей, у меня все началось с легких симптомов, от которых я просто отмахивался, считая их результатом того, что я мало отдыхаю, подолгу засиживаюсь на работе и на меня постоянно давят горящие сроки. Я придерживался убеждения, что главное – сделать дело, а там будь что будет.

Если душа готова работать, но тело утратило силу, оно не сможет выполнить миссию, к которой стремится душа. Моя душа проявляла полную готовность и знала, что у меня хватит способностей. Однако, несмотря на то что я прочел бесчисленное количество книг по самосовершенствованию, посещал семинары и в течение 15 лет разрабатывал мотивационные стратегии, мне было понятно, что всей этой информации недостаточно, потому что мотивации хватало лишь на короткую вспышку, после чего силы иссякали.

Нам все время внушают, что психология – главный ключ к успеху. Биохимия в этой связи вообще не упоминается, если только речь не идет о спорте высоких достижений или о каких-то выдающихся и очевидных для всех физических качествах. Но даже самые мелкие проблемы с биохимией могут помешать вам в достижении целей.

Стратегическое планирование, образ мыслей, сила воли – все это необходимо для того, чтобы успешно конкурировать с окружающими и на работе, и в жизни. Эти факторы могут привести человека к успеху. Однако именно биохимия, от которой зависят выносливость и упорство человека, определяет скорость, с которой он движется к цели.

Мы привычно считаем, что в плане биохимии мало чем отличаемся от Тони Роббинса, Ричарда Брэнсона, Далай-ламы или других выдающихся личностей. Но некоторые из них активно вмешиваются в свои биохимические процессы. Правда, кому-то повезло больше: благодаря сочетанию факторов, о которых мы расскажем в этой книге, их биохимия естественным образом делает их менее восприимчивыми к стрессу, туману в мозгах и унынию, что облегчает путь к успеху.

Однако это вовсе не значит, что все недуги обходят их стороной. Эти люди тоже страдают от болезней, но в меньшей степени. Конечно, они много работают, но труд не кажется им таким уж тяжелым, потому что с биохимической точки зрения они здоровы и это здоровье представляет собой прочный фундамент, на котором могут процветать все остальные качества, включая эмоциональную устойчивость.

Мы пытаемся подражать их стратегии. Мы хотим знать, в какое время они просыпаются, что едят, как думают, во что верят, что читают, но при этом ни на секунду не задумываемся о том, что в плане биохимии каждый из нас уникален. Все мы совершенно по-разному усваиваем пищу, мыслим, проявляем эмоции благодаря многим факторам, которые обычно игнорируем, когда говорим об успехе, если, конечно, не понимать под успехом избавление от лишнего веса.

Каждый может применять в жизни те же психологические принципы, что и суперуспешные люди, но если вы испытываете хронический дефицит таких веществ, как витамин D, омега-3, витамин С или В₁₂, дофамин, серотонин и даже тестостерон (причем как у женщин, так и у мужчин), то у вас в той или иной степени проявятся туман в мозгах, хроническая усталость, апатия, тревожные настроения, стресс и депрессия, что может серьезно сказаться на вашей способности сохранять концентрацию на пути к успеху. Это как посадить растение в почву, зараженную вредными веществами. Сколько бы вы ни твердили, что в мире возможно все, оно погибнет!

Пренебрежительное отношение к биохимии не позволяет успешно применять психологические принципы, которым нас учат. Этот фактор подрывает наши усилия, словно невидимая

рука, которая тянет нас назад, не давая пересечь финишную черту. Без учета данной информации любые стратегии производительности будут неполными и неэффективными.

Вместо того чтобы признать, что с нашей биохимией не все в порядке, мы возлагаем вину на свое негативное эмоциональное состояние и решаем, что сама цель слишком трудна и неприступна. В итоге у нас появляются мысли: «Я слишком устал», «У меня нет на это времени», «А какой в этом смысл?», «Я слишком перегружен» или «У меня стресс». Чтобы избежать этого сценария, возможно, стоит задать себе несколько вопросов:

- Что если вместо изучения привычек успешных людей, творческих личностей и миллионеров создать базу данных с их медицинскими показателями, где будут указаны уровни серотонина и дофамина в их организмах, состав микробиома, а затем сравнить эти показатели с данными тех, кто постоянно не доводит дело до конца, выдумывает себе отговорки и находится под властью сильных негативных эмоций?

- Может быть, именно плохие биохимические показатели влияют на неспособность добраться до финишной черты? Не объясняются ли биохимическими причинами способности суперуспешных людей преодолевать трудности и добиваться результата? Можно ли объяснить специфику жизни преуспевающих личностей биологическими процессами, а не только их трудолюбием и особенностями воспитания?

- Если бы человек мог произвольно менять уровень дофамина и серотонина в своей крови, как изменилось бы его поведение?

- Может ли успешный и уверенный в себе человек лишиться своих физических и умственных способностей при возникновении дефицита определенных питательных веществ?

- Если исследовать биохимические показатели успешного человека в момент крупной неудачи, что мы обнаружим?

- А если исследовать другие аспекты человеческой жизни в момент крупной физической и эмоциональной неудачи? Чем потерпевший фиаско питался в это время? Как изменилось его поведение? Что происходило не только в его голове, но и в теле?

(Разумеется, мы не рассматриваем этическую дилемму, возникающую при создании такой базы данных, и все эти вопросы носят чисто гипотетический характер.) Мы обращаем внимание на биохимию только в тех случаях, когда находимся в состоянии полного упадка или пытаемся похудеть, но не тогда, когда стараемся стать лучшей версией самого себя. Если мы терпим неудачу в достижении поставленной цели, считается, что нам помешал неправильный мысленный настрой, а не неполадки в биохимии, которые можно было бы легко устранить при своевременном обнаружении. Подлинная личная трансформация требует учета как биохимических, так и психологических факторов. В противном случае нас ждет неудача.

Принято считать, что причина слабых результатов кроется в голове. Однако в ходе опроса 50 тысяч человек мы сделали неожиданное открытие, которое задним числом может показаться абсолютно очевидным: от 57 до 65 % людей, ощущавших спутанность мыслей, легко отвлекались от работы, склонны были откладывать дела в долгий ящик, теряли нить рассуждений и ощущали подавленность и тоску. Но, *кроме того*, они постоянно ощущали чувство голода. Это был *важный* биохимический фактор, позволявший объяснить, почему у них все валится из рук и им хочется все бросить. Это открытие впоследствии привело меня к убеждению, что успех зависит не только от мозга или тела. Важно и то и другое.

Чтобы добиться подлинного успеха, надо воздействовать не только на разум, но и на химические процессы, происходящие в теле. Когда я взглянул на эту проблему с новой точки зрения, произошел переворот в моих представлениях о самосовершенствовании. Меня, как и других людей, убеждали, что силой воли можно бороться с самооправданиями, ленью, туманом в голове, негативными мыслями и тоской, а если у вас депрессия, то вам нужно лекарство.

А если на самом деле все не так?

Какая доля успеха объясняется психологией, а какая – биохимией?

Реальность такова, что умственные способности не могут компенсировать недостатки биохимических аспектов. Они могут оказать временную помощь, но до тех пор, пока вы не поймете истинные причины проблем и не начнете бороться с ними, вам будет свойственно желание увильнуть от работы. Личное самосовершенствование будет эффективным только тогда, когда ваша биохимия работает на полных оборотах и оказывает максимальную поддержку организму.

Новый подход к старым проблемам

За что вы возьметесь в первую очередь – за свое мышление или за свою биологию? Раньше в таких случаях мы брали в руки книгу по саморазвитию или обращались к психотерапевту, который мог обратить внимание на нехватку определенных веществ у нас в организме, а мог и не обратить.

Такой подход устроил бы нас еще десять лет назад, когда на нашу повседневную жизнь не оказывали столь мощного воздействия изменения в окружающей среде и в снабжении продовольствием, а также световое загрязнение и социальные сети. Однако наш мозг, сформировавшийся в доисторические времена, не готов идти в ногу с современным технологическим прогрессом, а наша биохимия застряла в далеком эволюционном прошлом. Теперь мы круглосуточно прикованы к компьютерам, телефонам и ноутбукам, и эта зависимость от технологий оказывает огромное влияние на наше поведение.

Исследования показывают, что социальные сети и компании, разрабатывающие компьютерные приложения, используют технологии для создания платформ, вызывающих зависимость, и мы волей-неволей должны платить эту цену¹. Они привлекают нас красивыми смайликами и ведут учет, сколько раз мы обращаемся к их приложениям, формируя таким образом наше поведение в виртуальном мире. Испытанное пользователем удовольствие от обращения к той или иной программе переходит в привычку и желание повторить. Facebook, по собственному признанию, сумел обратить себе на пользу один из наших нейротрансмиттеров – дофамин. Его еще называют «химической наградой»: он отвечает в нашем мозге за систему вознаграждения через удовольствие. Дофамин способен повысить нашу энергичность и концентрацию, что необходимо для продуктивной работы. К сожалению, мы обычно не замечаем этого явления, пока оно не начинает сказываться на других аспектах нашей жизни.

Дофамин является ключевым компонентом различных функций мозга, включая сон, обучаемость, двигательный контроль, рабочую память и способность к сосредоточению². Следствиями аномально низкого уровня дофамина могут стать болезнь Паркинсона и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а также другие расстройства. Не является ли зависимость от социальных сетей результатом нехватки дофамина, вызванной стрессами современного мира, в котором мы живем? Тогда получается, что всевозможные отговорки, нежелание браться за работу, спутанность мышления – это следствие дефицита дофамина, а не его причина.

Именно тогда меня и осенила догадка: все мои самооправдания, негативные мысли, отсутствие энергии и мотивации не были результатом слабого мысленного настроения. Проблема была куда сложнее и многообразнее, чем полагали врачи, каждый из которых фокусировался на каком-то одном аспекте лечения, соответствовавшем его специализации. Никого из нас

¹ Eva Ritvo. Facebook and Your Brain: The Inside Dope on Facebook. *Psychology Today*. May 24, 2012. www.psychologytoday.com/us/blog/vitality/201205/facebook-and-your-brain.

² Deane Alban. Dopamine Deficiency, Depression and Mental Health. *Be Brain Fit*. <https://bebrainfit.com/dopamine-deficiency/>.

нельзя считать изначально ни на что не годным и слабым. У каждого человека на протяжении жизни наблюдаются различные колебания. Жизнь, как вы сами убедитесь, продолжая читать эту книгу, – это не эксперимент, где все всегда под контролем.

Позитивное мышление не может компенсировать дефицит питательных веществ. К сожалению, мы не ассоциируем с низким уровнем серотонина такие расплывчатые симптомы, как низкая самооценка, раздражительность, тяга к углеводам, пищеварительные расстройства, чувство подавленности, бессонница, уныние, спутанность мыслей и ухудшение когнитивных функций. Вместо этого мы корим себя за то, что не проявили такого же усердия, как другие³.

Может ли, с учетом всего этого, моя внутренняя химия вызывать у меня нежелание работать, страх, тревогу и стремление все бросить? В прошлом я ощущал эти явления лишь мимолетно и они всегда проходили сами собой, но на этот раз пустили глубокие корни, которые нуждались в выкорчевывании. Если вкратце, ответом будет однозначное «ДА!».

Виновник ваших самооправданий – это не вы сами, а ваша биохимия.

Ошибки в диагнозе

Самая большая проблема нашего прежнего подхода к вопросам успеха заключалась в том, что он не пытался установить связи между биохимией и психологией. А они переплетены настолько тесно, что их невозможно разделить. Тем не менее наша медицинская система, индустрия личностного роста, психологи, натуропаты, нутриционисты и психотерапевты на протяжении десятилетий рисовали границы между своими методологиями, в результате чего либо психология превалировала над биохимией, либо наоборот, но речь никогда не шла о сочетании обоих направлений. Старый подход к депрессивным состояниям ставит на человеке клеймо. Предполагается, что если вы находитесь в депрессии, то у вас возникает желание самоизолироваться. Но бытует и другое предубеждение, с которым я тоже хорошо знаком: врач может уверять, что у вас все в порядке и вы не нуждаетесь в помощи. И в том и в другом случае люди, страдающие от депрессии, не получают необходимого лечения, и это часто приводит к тому, что они пытаются лишиться себя жизни, а их близкие не понимают, в чем дело, и поэтому лишены возможности помочь. Мы слышали много трагических историй от участников нашей онлайн-программы, у которых родные или друзья свели счеты с жизнью. Надеюсь, что, рассказав собственную историю и описав свою очень неуклюжую и изначально ненаучную попытку излечиться, я смогу изменить ваши взгляды на депрессию и избавить вас от ложных представлений, мешающих просить о помощи. Друзья и родственники должны всегда находиться рядом.

Настоящий прорыв в лечении произойдет, когда различные медицинские направления начнут сближать свои позиции и глубже разберутся в том, через что проходят люди, страдающие депрессией. Это уже начинает осуществляться в области функциональной медицины, и есть надежда, что такой комплексный подход произведет революцию в здравоохранении, а также в нашем отношении к себе и в науке успеха. Но, прежде чем перейти к теме успеха, давайте поговорим о неудачах.

Почему с нами на самом деле случаются неудачи

Неудача – это не просто следствие низкого уровня дофамина. Здесь необходимо учитывать еще и наше умение справляться с реакцией «бей или беги». Эту реакцию запускает симпатическая нервная система, когда мы находимся в состоянии стресса⁴. Организм переключо-

³ . *Ibid.* Serotonin Deficiency: Signs, Symptoms, Solutions. *Be Brain Fit*. <https://bebrainfit.com/serotonin-deficiency/>.

⁴ Understanding the Stress Response. Harvard Health Publishing. March, 2011. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/>

чается на самую высокую передачу, чтобы задействовать все энергетические ресурсы и либо вступить в схватку, либо уклониться от угрозы. Долгое время бытовало убеждение, что спусковым крючком для реакции «бей или беги» служит адреналин, который запускает целый каскад внутренних процессов, включая выброс в кровь кортизола, учащение дыхания и сердцебиения, расширение кровеносных сосудов в руках и ногах. Все это, в свою очередь, заставляет пищеварительную систему повысить содержание глюкозы в крови, чтобы справиться с чрезвычайной ситуацией. Как только угроза устранена, все показатели возвращаются в норму⁵.

Однако в 2019 году в Колумбийском университете было проведено исследование, позволившее предположить, что реакцию «бей или беги» запускает не адреналин, а гормон, содержащийся в костях. Ученые обнаружили, что и у людей, и у мышей в случае опасности в кровь мгновенно выбрасывается большое количество остеокальцина – костного белка, помогающего клеткам тела перерабатывать глюкозу. По мнению исследователей, этим можно объяснить, почему люди с низким содержанием адреналина в организме тоже демонстрируют в качестве ответа на угрозу реакцию «бей или беги». Было также обнаружено, что концентрация остеокальцина повышается у людей, испытывающих страх перед публичными выступлениями. Может ли это открытие пригодиться для будущих методов лечения хронического низкоуровневого стресса, при котором люди постоянно находятся в состоянии «бей или беги»? Пока трудно сказать. Но, возможно, это начало прорыва в медицине, который поможет решить хорошо известную всем проблему⁶.

При достаточно длительном хроническом стрессе могут возникнуть различные проблемы – от когнитивных нарушений и эмоциональной нестабильности вплоть до физических заболеваний. Эмоциональные симптомы включают раздражительность, плохое настроение, чувство отчаяния перед накопившимися делами, неспособность расслабиться, низкую самооценку, ощущение ненужности, депрессию и самоизоляцию. Физические симптомы могут выражаться в головных болях, быстрой утомляемости, расстройствах желудка, мышечном напряжении, боли в груди, бессоннице, простудах и инфекциях, снижении либидо, нервозности, дрожи в конечностях или трудностях при глотании. Стресс может привести и к появлению таких когнитивных симптомов, как скачущие мысли, забывчивость, дезорганизация, неспособность сосредоточиться, туман в голове, неправильные решения, пессимизм и чувство беспокойства⁷.

Стресс, чувство голода и неспособность сосредоточиться на важных вещах

71 % из 50 тысяч опрошенных жаловались на высокий уровень стресса, и здесь все становится еще более интересным. Стресс вызывает тягу к еде, особенно к сладким блюдам и продуктам с высокой степенью промышленной переработки. При переваривании такой пищи выделяется нейромедиатор серотонин, который способствует успокоению и расслаблению, позволяя нам временно восстановить концентрацию внимания, пока уровень серотонина вновь не снизится.

От 57 до 65 % наших респондентов сообщали, что наблюдают у себя спутанность мыслей, подавленность, чувство беспокойства и тоски. Кроме того, они ощущают тягу к еде.

Тяга к углеводам может быть вызвана низким уровнем серотонина, так как во время приема пищи происходит выброс этого химического вещества, ассоциирующегося с приятными

understanding-the-stress-response.

⁵ Stress Effects on the Body. *American Psychological Association*. www.apa.org/helpcenter/stress-body.aspx.

⁶ Columbia University Irving Medical Center. Bone, Not Adrenaline, Drives Fight or Flight Response. *ScienceDaily*. September 12, 2019. <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190912111018.htm>.

⁷ Stress Symptoms. *WebMD*. July 11, 2017. www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body#2.

ощущениями. В результате возникает отрицательная обратная связь, заставляющая людей потреблять чрезмерное количество углеводов, чтобы улучшить свое самочувствие. Как уже было сказано, такая же тяга к еде часто наблюдается и у людей, подвергающихся сильному стрессу⁸.

Причина нашей неспособности добиться успеха кроется в двух факторах, воздействующих на нас ежедневно. Когда мы ощущаем тягу к еде или стресс, срабатывает реакция «бей или беги». Как следствие, кровь отливает от префронтальной коры головного мозга, которая контролирует огромное количество исполнительных функций, включая такие сложные виды поведения, как координация, контроль эмоциональных импульсов и реакций, концентрация, организация действий, комплексное планирование и расстановка приоритетов в ходе получения информации⁹.

Так создается заколдованный круг: уровень сахара в крови падает, возрастает ощущение голода, концентрация кортизола доходит до максимума, ограничивая нашу способность контролировать свои импульсы, внимание и эмоциональные реакции. Мы хватаемся за сладости или подвергшиеся сильной переработке углеводы, чтобы повысить содержание сахара в крови, но вскоре оно резко снижается, следствием чего становятся спутанность мыслей, невозможность сосредоточиться, потеря мотивации и неспособность к реализации поставленных задач.

Мы пытаемся разорвать порочный круг в питании наших детей, не позволяя им есть много сладостей, но совершенно забываем об этом, когда дело касается нашего собственного психологического благополучия. Мы охотно клюем на предложения компаний, продающих якобы здоровые продукты, хотя на самом деле в них содержится много сахара, сукралозы, рафинированных углеводов, кофеина и консервантов. И все это отрицательно сказывается на нашей способности ясно мыслить.

Когда содержание сахара в крови снижается или вы подвергаетесь сильному стрессу, ваш мозг переключается в режим выживания, заставляя вас идти на больший риск и приводя в действие свои самые древние структуры. Это переключение сказывается на свойствах вашей личности и вызывает резкие перемены в настроении и самооценке. С утра у вас может быть высокая мотивация, но уже к обеду вам хочется усесться на диване перед телевизором, потому что вы израсходовали все свои интеллектуальные резервы, отпущенные на этот день.

В этом «первобытном» состоянии основная задача мозга заключается в выживании, а не в том, чтобы сконцентрироваться на реализации ваших планов. Вопрос о распределении по значимости критических функций, необходимых для жизни, даже не стоит. В режиме самосохранения мозг по умолчанию поддерживает только статус-кво и ничего больше.

Проблема в том, что большинство из нас не может отключить этот режим, а если и удастся, он быстро включится снова, породив бурю эмоций и неспособность доводить дела до конца. То, насколько легко он включается, напрямую связано с тем, в какой степени мы обучены обрабатывать информацию о возможных угрозах. Это зависит от множества факторов, включая воспитание, генетику, уровень таких гормонов, как серотонин и дофамин. Если уровень серотонина или дофамина низкий, вы с большей долей вероятности будете хуже справляться с неудачами и, скорее всего, будете реагировать на них инстинктивно, а не осознанно.

Современная жизнь ежедневно бомбардирует нас стрессовыми факторами. Это напоминает мелкий камешек, покотившийся вниз по склону в результате, казалось бы, совершенно незначительного события и вызвавший мощный камнепад. Примерами таких стрессовых факторов могут служить реакция на нездоровую пищу, аллергия, плохие новости, бессонница, загрязнение окружающей среды, неприязненно настроенные коллеги, финансовые неурядицы,

⁸ R. J. Wurtman. Brain Serotonin, Carbohydrate-Craving, Obesity and Depression. November 3, 1995. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8697046.

⁹ Prefrontal Cortex. *GoodTherapy.org*. September 4, 2019. www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/prefrontal-cortex.

избыток кофеина, конфликты в личных отношениях, семейные проблемы, тревожные чувства или дерзкий взгляд случайного прохожего. Стресс начинает набирать обороты, и в результате появляются новые проблемы. Поначалу мы этого даже не замечаем.

На этом этапе любые попытки уйти от удара оказываются тщетными, потому что наши когнитивные функции отключены. Это все равно что искать ключ в комнате, где выключен свет.

Чтобы найти выключатель, нам нужно поменять «точку сбора» и источник энергии, пусть хотя бы на мгновение, чтобы успеть одновременно перезагрузить душу, тело и разум.

Старые модели лечения

Беседуя с экспертами в области медицины, психиатрии, личностного развития, биохакинга, обратной связи в биологических объектах и неврологии, я заметил одну особенность: у каждого из них была своя уникальная формула успеха, но они почти никогда не объединяли эти формулы в целостную структуру, чтобы обеспечить долгосрочные изменения в тех из нас, кто хочет от себя большего. Каждый действовал в своих рамках, среди которых можно выделить главные.

- *Медицинская модель.* Представители этой модели ставят диагнозы и лечат болезни. Зачастую они выписывают лекарства, позволяющие устранить симптомы, но не всегда выявляют основную причину заболевания, что может приводить к различным побочным эффектам. Организм рассматривается как набор независимых органов, которые делят между собой узкие медицинские специалисты.

- *Модель самопомощи.* Сторонники этой модели повышают самосознание клиентов, указывают на негативные паттерны в их поведении, вдохновляют рассказами, побуждают изменить свои убеждения и смоделировать сверхуспешное поведение. Все это для пущей убедительности снабжается ссылками на психологию. К сожалению, при этом упускаются из виду неправильные привычки в питании, которые могут способствовать негативному поведению. Результатом порой становится краткосрочный успех без стойких изменений. Клиенты получают инъекцию силы воли, но, когда ее действие заканчивается, возвращаются к своему изначальному образу жизни.

- *Психотерапевтические модели.* Среди множества этих моделей можно упомянуть когнитивную, сознательную, поведенческую, межличностную. Как и в случае с моделью самопомощи, все эти направления не приводят к фундаментальным изменениям в биохимии пациента, снабжая его лишь одним фрагментом головоломки, в результате чего тот страдает от дефицита мотивации, энергии, концентрации и спокойствия.

Новые модели лечения

Помимо этого, у нас имеются новые модели лечения психологических симптомов, которые открывают новые горизонты и приносят облегчение некоторым людям, не поддающимся другим формам лечения. Они предлагают новую дорожную карту для тех, кто хочет оптимизировать свою психологию вне рамок традиционных моделей. Хотя некоторые из них находятся пока в зачаточном состоянии, исследования показывают их перспективность. К ним относятся:

- *функциональная медицинская модель*, которая нацелена на поиск и устранение первопричины заболеваний. Функциональная медицина меняет подход к лечению болезней. В отличие от традиционной медицины, рассматривающей тело как совокупность независимых органов, функциональная медицина считает тело интегрированной системой. Ее цель – лечить весь

организм, а не отдельные симптомы. Для этого исследуются образ жизни пациента, его биохимические и генетические особенности, чтобы выработать научно обоснованный подход к его здоровью;

- *нутриционная психологическая модель*, которая исследует вопрос, каким образом когнитивные решения человека (например, выбор продуктов питания) влияют на его пищевое поведение, психологическое здоровье и общее состояние организма. Специалисты в этой области стремятся понять взаимосвязи между пищевым поведением и ментальным здоровьем. Они исследуют влияние питания на когнитивные функции;

- *психоделическая / психофармакологическая модель*, представители которой используют психоделические вещества в рамках травматической психотерапии. Хотя у подобных веществ различные механизмы воздействия, они могут вызывать то, что исследователи называют «мистическим опытом», который изменяет восприятие человеком прошлых событий и за счет этого приносит облегчение. Исследователи изучают псилоцибин в качестве средства для лечения пациентов на последней стадии рака, испытывающих серьезные психологические страдания из-за неизлечимой болезни¹⁰;

- *технологическая модель*, в рамках которой применяются портативные технические устройства для снижения стресса и оптимизации физических и когнитивных процессов. Эта технология использует физическую (тактильную) и электрическую стимуляцию, а также световые и звуковые сигналы для изменения волновой деятельности мозга и приведения его в оптимальное состояние. В качестве «святого Грааля» здесь выступают медицинские трекеры, которые накапливают точные данные о различных проблемах со здоровьем, таких как сердечные приступы, нарушенные менструальные циклы, расстройства сна и начало болезни. На момент написания книги различные компании, от Apple до Fitbit, объединились с университетами для проведения исследований, чтобы выяснить, способны ли разрабатываемые ими устройства обнаружить COVID-19. Эти исследования могут привести к разработке профилактических мер, которые помогут сократить расходы на здравоохранение.

Комбинация старого и нового

Каждая из этих моделей сама по себе способна дать положительные результаты, но вместе они создают мощную формулу, которая сделает вас «неудержимым». Вопрос не в том, какая модель наиболее эффективна, а в том, какая комбинация моделей подходит именно вам, исходя из ваших личных, физиологических и психологических потребностей на данный момент. Конечно, есть немало экспертов, убежденных, что их модель является единственным и неповторимым решением, но психическая и физическая оптимизация не так проста. Постановка точного диагноза останется на многие десятилетия вперед задачей номер один, иначе вам в качестве средства лечения может достаться молоток, когда на самом деле нужен гвоздь.

Хотелось бы также предостеречь вас: использование психоделиков сулит некоторые выгоды, но, прежде чем прибегать к ним, необходимо серьезно подумать над следующими вопросами:

- Какие типы психологических расстройств вы собираетесь лечить?
- Эффекта какой продолжительности вы ожидаете?

¹⁰ Meera Sent-hilingam. One Dose of 'Magic Mushroom' Drug Reduces Anxiety and Depression in Cancer Patients, Study Says. *CNN Health*. January 28, 2020. <https://edition.cnn.com/2020/01/28/health/magic-mushrooms-psilocybin-cancer-patients-study-wellness/index.html>.

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.