

Мой мозг хочет это

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОПАДАТЬ
В ЛОВУШКИ СОБСТВЕННЫХ ЖЕЛАНИЙ



Сокче Ким



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологический бестселлер (Эксмо)

Сокче Ким

**Мой мозг хочет это. Как
перестать попадать в ловушки
собственных желаний**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.923
ББК 88.52

Ким С.

Мой мозг хочет это. Как перестать попадать в ловушки
собственных желаний / С. Ким — «Эксмо»,
2025 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-254933-5

Книга, в которой очень легко узнать себя. Революционный взгляд на импульсивные желания. «Это можно сделать и завтра». «Еще одну серию – и спать». «Шоколадка точно не будет лишней». «Отправлю подруге несколько смешных роликов». «Ого, какие скидки! Мне надо...» Каждый день мы импульсивно совершаем одни и те же действия, а потом виним себя за потраченное впустую время, лишние килограммы, очередную кофточку, купленную на последние деньги. Но виноваты ли мы на самом деле? Практикующий психолог-невролог профессор Ким Сокче объединяет новейшие открытия нейронауки, психологию и мудрость великих философов, чтобы опровергнуть миф о слабой силе воли. Вы узнаете: • почему мы неосознанно делаем то, о чем жалеем; • как формируются привычки; • что заставляет нас снова и снова делать один и тот же выбор; • как переписать этот сценарий. Полезно для тех, кто устал бороться с собой и хочет получать удовольствие осознанно!

УДК 159.923
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-254933-5

© Ким С., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Пролог. Это не слабость – просто так работал ваш мозг	7
Глава 1. Почему я знаю, как лучше, но снова выбираю «по старинке»?	9
Почему я все понимаю, но снова делаю не тот выбор?	9
Как философы смотрели на «я», колеблющееся при виде заветного желания?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Сокче Ким
Мой мозг хочет это. Как перестать
попадать в ловушки собственных желаний

##

THE MANIPULATED HUMAN

#

Kim Seok-Jae

Copyright © 2025 by Kim, Seok-Jae

All Rights Reserved.

Russian edition is published by arrangement with Snowfox Books through Imprima Korea Agency.

© Кондратюк Н. К., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Пролог. Это не слабость – просто так работал ваш мозг

Мы постоянно даем себе обещания: «С сегодняшнего дня ни капли алкоголя», «В этот раз я точно похудею», «В этом месяце я обязательно начну откладывать деньги».

Но не успеешь оглянуться, как в руке оказывается банка пива, а дверца холодильника открыта в поисках ночного перекуса. Уведомление о предзаказе последней модели телефона заставляет сердце дрогнуть, отчего ты в итоге тяжело вздыхаешь и думаешь: «Опять не получилось».

Эти сожаления циклично прокручиваются в нашей голове, но затем мозг, как ни в чем не бывало, уже готовит следующий импульс. В такие моменты мы невольно задаемся вопросом: «Неужели я настолько безвольный человек?»

Причина, по которой мы раз за разом совершаем импульсивные поступки, кроется не только в нехватке силы воли. На самом деле человеческий мозг в процессе эволюции был спроектирован так, чтобы ставить в приоритет немедленное «вознаграждение»¹. В прошлом такой механизм требовался для выживания, однако в современном обществе он, наоборот, часто становится источником проблем.

Следование «чаксимсамиль»², импульсивные покупки, зависимость от алкоголя, бесконечные ссоры с близкими, конфликты с детьми – все эти на первый взгляд не связанные между собой проблемы в итоге берут начало в одной точке – автоматические мысли.

Философы с давних времен размышляли над проблемой «импульса». Платон описывал человека как существо, непрерывно сражающееся с черным конем³, а Шопенгауэр говорил, что «человеком движет слепая воля»⁴.

Однако современная нейронаука сформировала проблеск надежды. Эмоции и поведение формируются в результате работы определенных нейронных цепей и нейромедиаторов в мозге, и, к счастью, эти цепи поддаются корректировке.

Я – тот человек, который испытал эту надежду на собственном опыте. После того как я стал вводить инъекции препарата для снижения веса, то, к своему удивлению, обнаружил, как мысли об алкоголе, от которого было так трудно отказаться, исчезли сами собой.

Раньше я сотни раз клялся: «Пью только сегодня, со следующей недели точно завязываю», но когда наступал тот самый день, я продолжал держать в руках рюмку. Будучи неврологом, через руки которого проходило множество пациентов, я оказался бессилён перед собственными импульсами и реакциями мозга.

Но всего спустя несколько недель с начала терапии **я, тот самый, о котором речь шла в абзаце выше**, совсем перестал думать об алкоголе и ощутил чувство освобождения, которое едва ли не переходило в шок.

«Дело не в моей воле, а в сигналах, которые посылал мозг!»

Пережив это осознание на физическом уровне, я начал смотреть на мозг совершенно другими глазами.

В этой книге я намерен неспешно, шаг за шагом, распутать клубок проблем под названием «импульс», свободно перемещая его между философией, психологией и нейронаукой. Вместо сложных теорий хотел бы донести одну простую мысль:

¹ Система вознаграждения или система внутреннего подкрепления – комплекс нейробиологической системы человека, который определяет наше поведение и мотивацию. (Прим. пер.)

² Чаксимсамиль (кор. #####, #####) дословно переводится как «Я решился делать это всего три дня». Данная концепция подразумевает за собой, что спустя три дня ты бросаешь заниматься новым делом/навыком/работой и т. д. (Прим. пер.)

³ Речь о произведении «Федр», где черный конь олицетворял низшие желания и влечения. (Прим. пер.)

⁴ Не цитата, а центральная идея его труда «Мир как воля и представление». (Прим. пер.)

«То, что мучило вас до сих пор, – не слабость воли, а всего лишь путь, по которому вы привыкли идти».

Это не ваша вина. Это все из-за того, как привык думать наш мозг.

Глава 1. Почему я знаю, как лучше, но снова выбираю «по старинке»?

Почему я все понимаю, но снова делаю не тот выбор?

Однажды наступает момент, когда мы вдруг оглядываемся на свою жизнь. Непрочитанные книги, которые так и пылятся на полках; схемы тренировок, которые каждый раз откладываются на завтра; странная тревога, возникающая при каждой проверке баланса счета. «В этот раз все будет по-другому», – в памяти всплывают давние обещания, но они не более чем тусклое эхо.

Почему? Почему мы всегда спотыкаемся в одном и том же месте и повторяем одни и те же сожаления?

Я верил, что понимаю себя. Думал, что знаю, чего хочу и что должен делать. Однако реальность иная.

Пальцы перед сном начинают сами собой пускаться в пляс, и вот ты уже в приложении доставки еды, а «шопинг ради одной вещи» незаметно заполняет корзину доверху. И за каждым выбором следует знакомое сожаление.

Действительно ли это все – «Я»? Или что-то внутри меня тайно дергает за ниточки?

Это существо под названием «импульс» не ограничивается лишь «желанием что-то купить» или «привычкой бросить новое». Мгновенное желание огрызнуться на чье-то колкое слово; момент, когда ссора с близким превращается в неуправляемый вихрь эмоций; тот самый момент, когда вы раздражаетесь на ребенка и спрашиваете себя: «Почему я так себя веду?»

Странно, как мы бесконечно повторяем действия, в которых должны поставить точку, но не можем остановиться.

Все это происходит не только из-за нашей слабости. На самом деле, за этим стоит тщательная архитектура мозга.

Импульс – это не просто взрыв эмоций, а результат сложного переплетения инстинктов мозга, стремящегося к вознаграждению и удовлетворению, древних цепей выживания и сигналов, реагирующих на окружающую среду.

Теперь попытаемся докопаться до корней этого импульса через различные проблемы, с которыми сталкиваемся в повседневной жизни. Посмотрим, как он зарождается в мозге, почему повторяется и как его контролировать.

«Ведусь ли я сейчас на поводу у мозга или понимаю свой мозг и живу с ним в согласии?»

Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно заглянуть во все: от прозрений древних философов до новейших исследований современной нейронауки.

Ну что ж, отправимся в путешествие с нашим озорным мозгом, чтобы выяснить, «почему мы так себя ведем?».

Как философы смотрели на «я», колеблющееся при виде заветного желания?

Импульс – просто эмоция или же суть человеческого бытия? Философы с давних времен размышляли над тем, почему человек колеблется под влиянием инстинктов и как с этими инстинктами обращаться.

Давайте узнаем, как западная и восточная философия смотрели на импульс и пытались его регулировать.

Разум, воля и желание в вечной борьбе. Платон

Обсуждение импульса в западной философии восходит к Платону в Древней Греции. В своем труде «Государство» (360 год до н. э.) он описывает, что душа состоит из трех начал: Разум (logos), Воля (thumos⁵) и Вожделение (epithymia).

Платон сравнивал человеческую душу с колесницей, запряженной двумя конями (белый – Воля, черный – Вожделение) и управляемой возничим (Разум). Разум пытается направить колесницу в правильном направлении, но черный конь постоянно хочет идти своим путем. Проблема в том, что он настолько силен, что возничий часто полностью теряет управление.

Получается, ситуацию, когда «Сегодня съем только одну ложечку мороженого» незаметно превращается в «Ой, когда это я успел съесть целое ведерко?», Платон прозрел еще 2400 лет назад. Разве это не удивительно?

Интересно, что проблема в таких ситуациях не только в желании. Воля также содержит в себе эмоции, честолюбие и гнев, поэтому может встать на сторону желания, а не разума.

Бывают моменты, когда одна часть души, решившая сесть на диету, убеждает себя: «От небольшого кусочка ничего не будет», или когда в ответ на чье-то нравоучение вспыхивает бунтарский дух: «Какая разница, что я ем!» Платон придавал большое значение балансу и гармонии разума, воле и желанию. Когда он нарушается, мы погружаемся в хаотичное состояние, которое можно описать так: «Я все понимаю, но не могу удержаться».

Добродетель состоит не в подавлении импульсов, а в их разумном управлении⁶. Аристотель

Аристотель, ученик Платона, в «Никомаховой этике»⁷ (334–322 до н. э.) пошел дальше своего учителя. Он не считал желание само по себе плохим и предложил концепцию «золотой середины» (Mesotes).

Например, аппетит не является чем-то плохим; важно, сколько, когда и как вы едите. Нужно искать «умеренность», избегая крайностей вроде обжорства и голода. С такой точки зрения импульс – это не враг, которого нужно записывать в грехи и подавлять, а объект, требующий грамотного управления.

⁵ Аналога thumos в русском нет, это слово встречается в таком переводе как «дух», «воля», «ярость», «благородные стремления». (Прим. пер.)

⁶ Общая идея, не прямая цитата.

⁷ «Никомахова этика» – главное этическое сочинение Аристотеля, в котором он рассматривает вопрос о том, что значит жить хорошо и к чему должен стремиться человек. Высшим благом он называет эвдемонию – счастье или человеческое процветание, достигаемое не удовольствием само по себе, а деятельностью души в согласии с разумом. Добродетель понимается как устойчивый навык выбора «золотой середины» между крайностями, формируемый воспитанием и привычкой. Трактат, состоящий из десяти книг, стал одним из фундаментальных текстов европейской моральной философии. (Прим. пер.)

Аристотель подчеркивал важность привычки (Hexis), говоря: «Одна ласточка еще не делает весны, как не делает ее и один день; точно так же один день или короткое время еще не делает человека счастливым или блаженным». Управление импульсами – не разовая битва, а постоянная практика на протяжении всей жизни. Это выдающийся взгляд, предвосхитивший современные теории формирования привычек на 2300 лет.

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.