

10. Когда вырабатывается серотонин, между нейронами образуются устойчивые связи. Это приучает мозг ждать более сильного ощущения победы в аналогичных ситуациях.
11. Эндорфин вырабатывается в ответ на физическую боль. Он на несколько минут маскирует ее приятным чувством, чтобы вы могли сделать шаги, нужные для выживания.
12. Период полураспада кортизола — 20 минут. Ваше тело выводит его полностью, если организм не продолжает вырабатывать еще больше кортизола. Но простимулировать новый выброс этого гормона легко, поскольку в состоянии тревожности кора головного мозга постоянно ищет новые сигналы об опасности.
13. Чтобы избежать выработки еще большего количества кортизола, найдите деятельность, не вызывающую стресса, которая полностью поглощает ваш разум.
14. Кортизол говорит вашему мозгу «сделай что-нибудь», чтобы удовлетворить какую-нибудь потребность или избежать вреда. Вы снижаете уровень кортизола, когда делаете что-нибудь интересное. Одного шага навстречу удовлетворению потребностей или прочь от опасности достаточно, если вы предчувствуете, что этот шаг не станет последним.

## Глава 4

# Ваша власть над мозгом

*«Газель, которая нюхает цветы,  
может не учуять запах льва. Мы созданы,  
чтобы фокусироваться на информации,  
важной для выживания.»*

Власть всадника над лошадью ограничена, однако всадник может направлять лошадь к намеченной цели. У вас ограниченная власть над вашим мозгом, но вы можете направлять свой мозг к намеченной цели.

Всадник зачастую верит, что он правит лошадью, и удивляется, когда теряет над ней контроль. Ваш человеческий, «вербальный» мозг может верить, что он правит вами, и удивляться, когда теряет контроль над вашими эмоциями. Когда такое происходит, вам трудно определить свой следующий шаг. Из этой главы вы узнаете, почему ваши эмоции и ваш «вербальный» мозг иногда идут в разных направлениях и как вы можете помочь им взаимодействовать подобно дрессированной лошади и умелому наезднику.

Наша история начинается с миелина — вещества, которое превращает нейронные пути в супермагистрали — нервные волокна. Миелин покрывает нейрон, как изоляционный материал покрывает провод. Нервное волокно, образованное

отростками нейронов, покрытых миелином, проводит электрические импульсы до сотни раз быстрее, чем обычные нейронные пути. Что бы вы ни делали с помощью таких волокон, все кажется естественным и легким, поскольку импульсы проходят по ним без усилий.

Благодаря нейронным путям, покрытым миелином, вы можете говорить и ходить с той скоростью, к которой привыкли. Чтобы выстроить эти пути, в первые годы жизни вам пришлось как следует постараться, хоть вы уже и не помните об этом. Закрепленный в раннем возрасте опыт также обеспечил мгновенное прохождение сигнала о выработке «гормона стресса» кортизола и «гормонов счастья» по скоростным нервным волокнам. Благодаря им эмоции включаются с такой легкостью, что вы даже не понимаете, что имеете к ним отношение. Кажется, это мир вокруг вас вызывает разные эмоции, предлагая вашему вниманию угрозы и награды.

В детстве миелина у нас более чем достаточно. Это изобилие позволяет нам строить новые нервные волокна без особых усилий. Вы, возможно, читали о том, что новые нейроны возникают на протяжении всей жизни<sup>1</sup>. Проблема в том, что новые нейроны не образуют никаких связей. Требуется многократные повторения, чтобы образовались новые соединения их отростков, и даже в этом случае вы получаете лишь узенькие новые тропинки. Вот почему мы

---

<sup>1</sup> Нейрогенез (образование нейронов) у взрослых относительно недавно признан научным сообществом, которое опровергло существовавшую долгое время научную теорию о статичности нервной системы и ее неспособности к регенерации.

так сильно зависим от нейронных путей, которые покрылись миелином в детские годы.

Пик выработки миелина приходится на двухлетний возраст. Его уровень остается высоким до наших семи лет. Потом он снова вырабатывается в избытке в подростковом возрасте. Это может показаться странным. Почему мозг, который эволюционировал ради выживания, создает супермагистрали в детстве? И как вам перенастроить свой мозг, если эти давнишние супермагистрали зачастую ведут в никуда?

Эта глава рассказывает, как создавался ваш внутренний автопилот и как вы можете его отрегулировать. Короткий ответ таков: вы можете проложить в своем мозге новый путь, если вас устроит ехать по проселочной дороге, а не мчаться с горы по шоссе.

## Ваша суперсила

Представьте, что вы в тропических лесах Амазонии и собираетесь посетить необычную рощу, где обитают обезьяны и растут орхидеи. Вы смотрите на карту и видите, что шоссе туда не идет. Вы выезжаете на небольшую дорогу, которая постепенно превращается в тропинку, а та и вовсе обрывается. Единственный способ добраться до рощи — проложить новый путь. Вы начинаете рубить подлесок. Чтобы сделать хотя бы шаг, требуется неимоверное усилие. С тревогой вы осознаете, что эта дорога скоро снова зарастет и на обратном пути вам снова придется ее прорубать. Но вы продолжаете движение, и открывшееся место так волнует вас, что теперь вы каждый день туда

возвращаетесь. На следующий день прорубать дорогу уже немного легче, а через несколько недель небольшой путь уже проложен. Это, конечно, не шоссе, но ни одно шоссе в такое чудесное место не ведет.

Вам хватит сил на то, чтобы добраться до лучшего места в своем мозге, если вы проложите новый путь через джунгли своих нейронов. Может показаться, что на суперсилу это не тянет, но это те возможности, которые у вас действительно есть. Это суперпрорыв по сравнению с альтернативой — бесконечному следованию по покрытым миелином дорогам и обвинению других в своем выборе. Воспользуетесь вы этой силой?

Рассуждения о том, как «хакнуть» мозг, стали очень популярными. Прокладывание новых нейронных путей — это кое-что другое. «Хакнуть» — значит пойти по быстрому и легкому пути к переменам, не заморачиваясь на том, чтобы выбирать здоровые шаги и повторять их многократно. Если бы «хакнуть» мозг было возможно, я бы с радостью рассказала об этом на первой же странице. Быть может, вы уже пробовали несколько способов «хакерства». А может быть, вам хочется вместо этого проложить новый путь.

Многим людям этого не хочется. У их «вербального» мозга на то веские причины. Вот несколько причин, о которых мы часто слышим, и способы их преодолеть.

### *1. «Мой мозг должен починить эксперт»*

У вас может возникнуть идея, что эксперт способен починить ваш мозг так же, как неисправный автомобиль. Вы не

разбираетесь в начинке своей машины, а устройство мозга кажется еще более сложным.

К сожалению, ваш запрос на починку обернется разочарованием. У вас гораздо больший доступ к контрольной панели вашего мозга, чем у любого эксперта, поскольку именно вы контролируете свои мысли и действия. Ваша власть ограничена, но ее у вас больше, чем у человека со стороны. Ваше обращение к стороннему эксперту может отвлечь вас от вашей собственной силы.

«Обратись за помощью» — вот решение, о котором мы слышим сегодня чаще всего. Смысл слова «помощь» зачастую истолковывается неверно. Помощь может сопровождать ваши шаги, но она не может заменить их. Она не может заменить работу, которую вы проделываете, чтобы совершать эти шаги за пределами сессий, на которых получаете помощь. Если вы об этом забудете, помощь не поможет.

Когда помощь не помогает, вам говорят, что вы получили «неправильную» помощь. И вот вы готовы заплатить за «правильную». Вы боретесь за лучшую помощь. Борьба, траты и обвинения забирают энергию, которую можно было вложить в прокладывание нового пути. Ответственные эксперты знают это и побуждают вас предпринять собственные действия, а не просто ждать, что кто-то со стороны вас починит. Но им также хочется, чтобы их клиент был доволен и чтобы их лицензию продлили. Вы верите, что вас можно починить. И специалисты, которые лицензируют экспертов, тоже в это верят. Эксперту приходится ориентироваться на чужие ожидания.

Чем больше вы верите в то, что кто-то вас починит, тем труднее вам будет действовать самостоятельно, меняться изнутри.

Действовать самому всегда труднее. Страшно покидать старые добрые скоростные шоссе. Изнурительно прорубать себе путь, чтобы сделать хотя бы шаг. Велик соблазн вернуться на старую дорогу, которая не требует усилий, и неважно, сколько на ней ям и выбоин.

А вот способ примириться с этим. Представьте себе, что вы участвуете в скачках. Вам кажется, что другие наездники управляют своими лошадьми без усилий. Вы хотите как они. Вдруг ваша лошадь начинает брыкаться. Вы настолько потеряли над ней контроль, что готовы передать ее кому-нибудь другому. Да что там — кому угодно! Но ни у кого нет над вашей лошадью такой власти, как у вас, ведь это вы на ней сидите. Вы хотите преуспеть в управлении этим животным, но это трудно, когда оно брыкается. А когда лошадь перестает брыкаться, вы уже слишком устали. Но вы обещаете себе, что в следующий раз все будет по-другому. На следующее утро вы начинаете узнавать, как действуют другие наездники. Вы узнаете, что они постоянно занимаются с тренерами. В некоторых случаях даже с несколькими тренерами сразу. И вы тоже начинаете тренироваться. И вот снова приходит время соревнований, ваша лошадь брыкается, и вы ищете своего тренера, чтобы передать животное ему под уздцы. Но после нескольких соревнований вы понимаете: все дело в ваших собственных отношениях с лошадью. Вы можете справиться со всем, что делает лошадь, и это кажется естественным.

## 2. «Я выше этого»

У слова *выживание* негативная окраска. Люди говорят, что вы должны сосредоточиться на более высокой цели, чем просто выживание. Звучит это хорошо, но так мозг млекопитающего не укротишь. Когда вы видите препятствие на пути к своему более высокому предназначению, вам кажется, что ваше выживание под угрозой. Если вы собираетесь выступить в Карнеги-холле и спасти сирот из горячих точек, рано или поздно вам покажется, что ваше выживание под очень большой угрозой.

Если вы понимаете, как устроен и как работает мозг млекопитающего, то вам ясна природа этих чувств, и вы не видите в них реальной угрозы.

Допустим, вас учили, что служение другим — единственное, что важно в жизни, и вы делаете это своей целью. Служение другим в современном мире — единственный социально приемлемый способ добывания серотонина. Вам нравится служить другим, поскольку это ваш шанс почувствовать свою значимость. С каждым своим шагом вы наслаждаетесь дофамином, поскольку предвкушаете награду в виде серотонина. Вы наслаждаетесь окситоцином, поскольку чувствуете свою принадлежность к чему-то важному, когда служите другим. Вы научились удовлетворять свои потребности с помощью этого проекта служения. А потом что-то идет не так.

Любая угроза вашему проекту угрожает «гормонам счастья», которые сообщают вашему мозгу, что вы в безопасности. Если ваш проект теряет поддержку, это восприни-



мается вами как угроза выживанию. Любой риск потерять поддержку — угроза выживанию. Если кто-то отпускает комментарий, который может лишить вас поддержки, включаются ваши «гормоны тревоги».

Ваш мозг всегда сфокусирован на удовлетворении ваших потребностей. Более высокая цель не укрощает тревожность, если только вы не убедите свое внутреннее млекопитающее, что ваши потребности все-таки будут удовлетворены.

Многие люди ищут высокое предназначение, чтобы снизить тревожность. Когда это не срабатывает, они все поднимают и поднимают планку. И остаются с большими ожиданиями, которые зачастую оборачиваются разочарованием. Разочарование включает выработку кортизола, который создает ощущение настоящей угрозы. Вы можете справиться с этим ощущением, если знаете, откуда оно идет. Для этого надо признать, что на карту поставлены ваши награды.

### 3. *«Не хочу казаться слабым»*

Возможно, вы видите себя скорее героем-завоевателем, чем человеком, записывающим свои маленькие шаги в ежедневник. Возможно, вы хотите возглавить борьбу со злом, вместо того чтобы отвлекать себя с помощью разных занятий. Вы хотите побеждать драконов, но только не тревожиться при этом.

К сожалению, мозг так не работает. Если вы подвергаете себя опасности, у вас включается естественная сигнали-

зация. Вы должны избежать опасности, чтобы испытать облегчение. Если вы просто будете заглушать вой сирены с помощью приключений, это не работает. Сирена будет голосить, пока вы не уйдете от опасности. Так что если вы делаете что-то опасное или просто пугаете себя плохими мыслями, то должны обращаться к источнику угрозы, а не пытаться «хакнуть» аварийную систему оповещения.

Для укрощения тревожности требуется сила. Однако важно определять силу с позиции безопасности. Сила означает решение проблемы. Сила — это не игнорирование проблем. Если вы их игнорируете, ваш мозг млекопитающего продолжит на вас давить: «Сделай же чтонибудь!».

В мире животных сильные особи создают больше способных к выживанию копий своих генов, но это не делает их счастливыми. Они идут по своему пути под девизом «Живи быстро, умри молодым». Они сталкиваются с хищниками и соперниками и живут с большим количеством кортизола между мимолетными победами. Если они потеряли социальное преимущество, им осталось недолго. Мы унаследовали мозг, который стремится к величию, но может испытывать тревогу на своем пути. Этот парадокс совершенно естествен, поскольку оба чувства способствуют выживанию ваших генов.

Но мы тоскуем по лучшему пути. Мы хотим наслаждаться великолепным чувством силы без неприятного чувства угрозы. Эта дилемма мучила людей с начала времен. Древние греки посвятили ей басню о черепахе и зайце. Черепаха кажется нам слабой, так что нам приятнее иденти-

фицировать себя с энергичным зайцем. Вы хотите победить, но не хотите быть черепахой.

Мы гордимся своей силой, потому что гордость — это серотонин. Но мы определяем силу с помощью нейронных путей, которые надежно покрыты миелином. А стали они такими благодаря нашим юношеским опытам с серотонином. Молодые люди более склонны рисковать, поскольку у них меньше опыта, связанного с опасностью. Когда вы становитесь старше, рискованные серотониновые стратегии запускают тревожность. Вам нужна новая серотониновая стратегия, чтобы чувствовать себя в безопасности, и вы должны признать импульсы своего внутреннего млекопитающего, прежде чем вы такую стратегию разработаете.

## Почему это срабатывает

Ваша власть над мозгом ограничена, и чтобы получить желаемый результат, вы должны найти правильную точку приложения усилий. Этот метод укрощения тревожности помогает вам использовать свою власть наиболее эффективно, чтобы перенаправить электрические импульсы с «несчастливого» пути к более «счастливому». Вы можете направить свою лошадь на новый путь, вместо того чтобы притворяться, будто ваш «разумный» мозг держит все под контролем.

Ваша власть начинается со знания того, почему ваш мозг не всегда делает то, что вы хотите. Мозг каждого человека видит мир через оптику, которую приобрел в юные годы. Мы не принимаем решение использовать ее сознательно

и даже не помним события, которые ее создали. Напротив, мы предпочитаем думать, что оставили свою юношескую уязвимость позади и, покинув отчий дом, переизобрели все заново. Мы думаем, что можем приручить старую тревожность, отрицая существование старой оптики. Но когда вы признаете, что используете именно ее, то понимаете, что это путь, построенный на основе случайного собрания опытов, а не объективные сведения о мире.

Вам трудно заметить эту оптику, поскольку импульсы так легко проходят через нее. Вы можете плавно перейти с одной автоматической реакции к другой, даже не замечая, что вы в силах точно так же плавно идти в другом направлении.

Но, если вы на целую минуту перестанете делать то, чем сейчас заняты, и спросите себя, чего вы хотите, есть шанс, что импульсы направятся по новому, непроторенному пути.

Если вы настаиваете на том, что вас не заботят ваши эгоистичные потребности, вы не найдете новый путь. Вы застрянете на старой дороге, ведь ваш мозг только так умеет удовлетворять ваши нужды, и он это делает независимо от того, нравится вам это или нет.

В старом пути есть смысл, если вы знаете, как он был проложен. В этом процессе задействуются три силы: повторение, эмоции и юность.

Повторение выстраивает путь, который вы не замечаете, как рыба не замечает воду. Эмоции прокладывают путь, потому что такова их основная задача. Юность прокладывает самые широкие пути, потому что в юном мозге огромное количество миелина.