

Жадсон Брюер



От курения до соцсетей:
почему мы заводим вредные
привычки и как от них избавиться

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ЗАВИСИМЫЙ МОЗГ

Оглавление

Предисловие. Зависимый мозг	10
Пролог	22
Введение. Происхождение видов	28

Часть 1

Дофаминовое блаженство

Глава 1. Зависимость как она есть	46
Глава 2. Зависимость от технологий	76
Глава 3. Зависимость от самих себя	96
Глава 4. Зависимость от отвлекающих факторов	121
Глава 5. Зависимость от мыслей	140
Глава 6. Зависимость от любви	170

Часть 2

Как преодолеть дофаминовую зависимость

Глава 7. Почему так сложно сосредоточиться — и сложно ли?	188
Глава 8. Учитесь быть плохими — и хорошими людьми	205
Глава 9. В потоке	222

Глава 10. Тренировка устойчивости	241
Эпилог. Будущее начинается прямо сейчас.	263
Приложение. Ваш тип личности	277
Благодарности	285
Примечания	288

Всем, кто страдает

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Предисловие

ЗАВИСИМЫЙ МОЗГ

Мы зачастую не осознаем, что в нашей голове, в хранилище-черепе, находится материя весом примерно полтора килограмма (около 2% от общего веса человека), организованная наиболее сложно по сравнению со всеми известными нам во Вселенной веществами, — человеческий мозг. Этот неопровержимый факт таит в себе удивительные возможности. Приучив глаза и сердце правильно видеть и воспринимать жизнь, мы прикоснемся к чуду человеческого бытия. Мы почувствуем боль и страдания, которые так часто причиняем себе и другим, игнорируя свою истинную суть, и одновременно силу для их преодоления.

Нам хочется принять себя, хотя бы на миг, час или день ощутить настоящую гармонию, и мы стремимся к тому, что кажется необходимым для этого, рискуя поддаться зависимостям и впасть в депрессию. С навязчивым желанием заполнить мнимую внутреннюю пустоту мы сами роим себе яму, превращаясь в рабов иллюзии. Порой мы настолько душевно изранены, что не замечаем своей целостности и красоты, не мыслим себя без поддержки извне, без соответствующей методики и указания пути, который помог бы вернуть это ощущение. Автор книги готов провести вас по такому пути. Сейчас вы находитесь в начале путешествия, и это прекрасная точка отсчета для приключения,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

цель которого — вернуть полноту жизни, несмотря на сопротивление зависимого мозга.

До недавнего времени даже ученые не оценивали должным образом сложность мозга как многомерной самоорганизующейся обучающейся матрицы, его поразительную пластичность и изменчивость (результат миллионов лет развития, которое и в наше время продолжается на удивление быстрыми темпами как в биологическом, так и в культурном плане). Сейчас, в свете последних достижений в области нейробиологии и технологии, мы пребываем в благоговейном трепете перед строением мозга и, похоже, безграничным разнообразием его возможностей и функций, не говоря уже о загадочной способности чувствовать. Мы поражаемся масштабности человеческого наследия и тому, сколько сложных задач приходится решать человеку за короткий промежуток между рождением и смертью. Наверное, нам стоит задуматься над этим наследием, позволяющим по-настоящему осмыслить жизнь, глубже погрузиться в нее, освободиться от оков рабских привычек и в итоге постигнуть, кто и что мы на самом деле. Все это возможно благодаря поистине чудесной природе пробуждения.

Подумайте только (и поразитесь как чуду, что вы вообще способны думать о чем бы то ни было): мозг состоит приблизительно из 86 миллиардов (и это по самым скромным подсчетам) отдельных нервных клеток, называемых нейронами. Нервы — длинные отростки нейронов — тянутся от разных отделов мозга к каждому участку тела: внутренним органам, глазам, ушам, носу, языку, коже¹. Эти 86 миллиардов нейронов имеют по меньшей мере столько же партнерских клеток, называемых глиальными. Их функции не до конца ясны, скорее всего, они отвечают за нормальное функционирование нейронов, хотя возможно, что их роль в организме гораздо

шире. Нейроны организованы очень специфичными способами в нейронные сети внутри обширных участков мозга (коры, среднего мозга, мозжечка, мозгового ствола), а также в различных локусах, или «ядрах» (среди которых такие уникальные структуры, как таламус, гипоталамус, гиппокамп, миндалевидное тело и др.), отвечающих за многие важные функции организма². Эти функции включают в себя движение и перемещение в пространстве, поведение на основе модели «приближение к приятному — удаление от неприятного», обучение и память, эмоции и когнитивную деятельность и их постоянную регуляцию, восприятие внешнего мира и собственного тела при помощи своеобразных «карт» в различных участках коры мозга, «считывание» эмоций и душевного состояния окружающих, чувство эмпатии и сострадания, а также, разумеется, все аспекты упомянутого ранее внимательного чувствования — сути того, что делает нас людьми, а именно самосознания.

У каждого из наших 86 миллиардов нейронов имеется около 10 тысяч синапсов, так что между нейронами в мозге существуют сотни триллионов синаптических связей. Они представляют собой постоянно меняющуюся сеть, необходимую для адаптации к изменчивым обстоятельствам (например, обучению) с целью выживания, а также личного и коллективного благополучия. В результате наших действий или бездействия в определенных ситуациях и отношения к ним нейронные сети постоянно обновляются. И сама по себе связность структур нашего мозга, очевидно, формируется в соответствии с тем, к чему мы стремимся, что совершаем, как осознаем и принимаем себя.

Наши привычки, действия, поведение и даже мысли служат движущей силой, которая подкрепляет и регулирует функциональную связность мозга, то есть установление

связей между различными его участками. Это позволяет сделать возможным ранее невозможное, что как раз и происходит в процессе обучения. Оказывается, что данный процесс можно ускорить, если быть внимательным к происходящему и использовать «компас» внимательности, описанный в этой книге. Закрывая глаза на неприятные обстоятельства, мы лишь закрепляем привычные шаблоны, которые ухудшают качество жизни и заставляют страдать. Так что для каждого из нас эта тема чрезвычайно актуальна.

Учитывая нашу зависимость от бесконечно сложного и емкого мира внутри головы (а ученые каждый день будут выявлять все больше и больше интереснейших граней функционирования мозга), важно осознать первоочередную задачу: воспользоваться имеющимися на сегодняшний день знаниями и лучше понять свою жизнь, научиться проживать ее так, чтобы этот мир работал на нас и помогал нам стать здоровыми и счастливыми, творить, мечтать и в итоге обрести глубокую душевную гармонию. И это важно не только для нас, но и для окружающих людей, с которыми мы делим нашу жизнь и нашу планету.

Но вот что поразительно! Несмотря на имеющееся внутри сокровище (о, я забыл упомянуть, что описанные выше сложные структуры порождают ощущение собственного «я» и понимание, что у этого «я» есть разум!), мы страдаем, подвержены депрессии и тревоге, причиняем боль другим и самим себе, но при этом — по иронии! — легко поддаемся почти бессознательным паттернам «утешающих» привычек, весьма разрушительных для душевной гармонии, к которой стремимся.

Ощущение, что нам чего-то не хватает, и рождает большую часть страданий и дискомфорта. Как же нам признать себя чудом природы, поистине гениальными созданиями,

способными к обучению, личностному росту, исцелению и трансформации на протяжении всей жизни? Почему мы чувствуем пустоту, потребность в постоянном удовлетворении, в непрерывном и немедленном исполнении своих желаний? В конечном счете *чего* же на самом деле мы так страстно жаждем? И *почему*? И, если копнуть еще глубже, *кто* этого жаждет? Кто управляет нашим мозгом? Кто отвечает за то, что в нем происходит? Кто страдает в результате? И кто может все исправить?

В этой увлекательной книге даются исчерпывающие ответы. Автор — Жадсон Брюер, директор Терапевтической нейробиологической лаборатории в Центре внимательности при Медицинской школе Массачусетского университета, психиатр с длительной клинической практикой в области зависимостей. Жадсон проанализировал разнообразные зависимости, вызванные ими нарушения поведения и болезни, а также то, какую боль и страдания они нам причиняют. Он выяснил, что причина кроется в присутствующих в нашем разуме сильных желаниях (тенденция, свойственная всем людям), как и в том, что мы либо полностью игнорируем врожденную субъектность и трансформационный потенциал, либо чувствуем невозможность ими воспользоваться.

Жадсон длительное время увлеченно практикует внимательность, серьезно изучает классические буддийские учения, традиции и другие источники, на которые опирается медитация. Природа человеческих желаний, с убедительными подробностями описанная в буддийской психологии за тысячи лет до того, как этим стала заниматься психология западная, играет ключевую роль в возникновении страданий и несчастий, как вы убедитесь в ходе знакомства с этой книгой.

Важный результат клинической и лабораторной работы Жадсона — объединение двух подходов к пониманию функционирования мозга и его склонности к зависимостям. Автор демонстрирует, что простые практики внимательности имеют как краткосрочный, так и долговременный потенциал фактического высвобождения, а значит, и освобождения нас от любой тяги, в том числе к защите весьма ограниченного чувства собственного «я». Но «я», страстно желающее чего-либо, представляет собой лишь малую часть более широкого «я», которое осознает сильное желание и направляет поведение то по одному, то по другому неблагоприятному пути, но которое при этом также знает и о плачевных последствиях.

Рассматривая проблему с точки зрения западной психологии, автор знакомит нас с концепцией оперантного обусловливания Б. Ф. Скиннера, которая содержит теоретическое обоснование механизмов человеческого поведения. Эта точка зрения, полезная в отношении анализа определенных ситуаций, не лишена проблемных аспектов. Она настолько бихевиористски ориентирована, что упускает из виду когнитивные процессы, не говоря уже о собственно осознании. Более того, она тесно привязана к действительно сильному стимулу, связанному с *вознаграждением*, и игнорирует не менее мощные и загадочные явления субъектности, познания и бескорыстия. Эти человеческие способности превосходят по значимости и делают ненужным вознаграждение в том смысле, в каком это понятие обычно используется в классических исследованиях Скиннера. Некоторые переживания, такие как ощущение внутреннего покоя от знания того, кем мы являемся, или, по крайней мере, размышление об этом с открытым разумом и сердцем, могут сами по себе доставлять глубокое удовлетворение, что противоречит концепции внешнего обусловливания.

Жадсон выводит нас за пределы бихевиоризма, раскрывая основные принципы буддизма, в рамках которого медитативное направление и практика внимательности развивались и процветали на протяжении тысячелетий, и его системного и очень практического подхода, основанного на положениях ключевой концепции буддийского учения — взаимозависимого возникновения. Автор объясняет, как освободиться от доминирования, а подчас и тирании вечно алчущего мозга, в первую очередь, как это ни парадоксально, развивая в себе более глубокое его принятие и понимание. Для этого следует осознать, как глубоко мы увязли в бесконечных самонаправленных мыслях — просто признать это, без осуждения себя, и культивировать другие варианты поведения, для того чтобы *осознанно* принимать решение, а не реагировать *бездумно*, когда нас начинает сильно к чему-либо тянуть.

Самонаправленность имеет здесь особое значение. Недавние исследования показали: когда людей просят спокойно лежать и ничего не делать (в тот момент, когда они находятся в аппарате МРТ и измеряется их мозговая активность), их разум автоматически начинает блуждать, и большая часть этих блуждающих мыслей принимает форму бесконечного повествования, «истории о себе»: своем прошлом, будущем, об успехах, неудачах и т. д. Большой медиальный участок в коре головного мозга начинает ярко светиться, свидетельствуя о значительном росте нейронной активности. Этот участок по очевидным причинам получил название «сеть пассивного режима работы мозга» (СПРРМ). Иногда ее также называют «нарративной», то есть «повествовательной», сетью, потому что когда мы перестаем контролировать свой разум, он чаще всего заикливается на повествовании о себе. И этого мы, как правило, совершенно не осознаём, пока не начинаем практиковать внимательность.

По результатам исследования, проведенного в Торонтском университете³, восьминедельная практика внимательности привела к снижению активности нарративной сети и повышению активности передней поясной коры мозга — участка, связанного с осознанием текущего момента вне времени и какого-либо повествования. Проводившие исследование ученые называют эту нейронную цепь эмпирической сетью. Их выводы в значительной степени согласуются с новаторской работой Жадсона о связи между СПРРМ и медитацией как у новичков, так и у тех, кто имел за плечами долгие годы интенсивной медитативной практики.

Жадсон и его коллеги разработали инновационные нейробиологические теории и методы, позволяющие изучить в лаборатории как западные психологические теории, так и классические медитативные практики на предмет того, что происходит в мозге человека во время медитации. Как вы увидите далее, для этого с участниками эксперимента устанавливается визуальная обратная связь, которая позволяет отразить и разъяснить то, что происходит в участке СПРРМ, называемом также корой задней части поясной извилины: он «успокаивается» (уменьшается его электрическая активность) во время медитации и при определенных обстоятельствах (например, когда человек перестает стремиться куда-либо или пытаться спланировать события и просто пребывает в текущем моменте).

И как традиционная медитативная практика, и как образ жизни внимательность имеет два взаимодействующих между собой аспекта: *инструментальный* и *неинструментальный*. Инструментальный включает в себя изучение практик и практическую пользу (Джад сказал бы «вознаграждение»), как в случае непрерывного обучения, например вождению автомобиля или игре на музыкальном инструменте

(совершенствования навыков). Наша задача — удержаться в текущем моменте, в состоянии осознания своих намерений (что особенно важно в ситуациях, когда наш мозг заикливается на желании что-либо сделать), и научиться предотвращать заикливание на привлекательных мыслях и паттернах.

Неинструментальный аспект, тесно связанный с инструментальным и дополняющий его, имеет критически важное значение для развития навыка внимательности и избавления от мыслей и эмоций, вызванных тягой к чему-либо. Этот аспект заключается в том, что (и это очень сложно понять и объяснить) не нужно никуда идти, что-либо делать или достигать какого-то особого состояния, ведь в конечном счете этого состояния даже некому (в привычном для нас смысле ощущения собственного «я») достигать.

Оба аспекта не противоречат друг другу. Да, вам действительно необходима практика, но если вы будете чрезмерно стараться или стремиться к какой-либо цели и вознаграждению, которое сопутствует ее достижению, то просто перенесете свою тягу на новый объект, или новую цель, или новую привязанность, или новую (а может, лишь слегка обновленную и пересмотренную) «историю о себе». Между этими полюсами инструментального и неинструментального аспектов внимательности как раз и происходит «тушение пожара» горячих желаний⁴ и ошибочного восприятия самого себя, на которых и зиждется привычка, вызывающая зависимость. Исследования нейронной сети, отражающие изменения активности коры задней части поясной извилины во время медитативной практики, ярко демонстрируют, что происходит в этом участке мозга, когда люди заикливаются на *попытках* вызвать желаемый эффект и испытывают приятное возбуждение от того, что им *удалось* это сделать. И также показывают, как сказывается на мозге отсутствие

какого-либо действия и борьбы, ситуаций самоконтроля и обуздывания себя, то есть присутствие в текущем моменте и эмоциональное спокойствие. Исследования Жадсона вносят заметный вклад в понимание разнообразных способов медитации, состояний мозга, возникающих во время медитативных практик, и их потенциальной связи с обширным, открытым и свободным от мышления пространством собственно осознания.

Эта книга написана доступным языком, раскрывающим суть сложных научных положений, содержит принципиально новый взгляд на обучение и предлагает отказаться от привычек разума без принуждения и напряжения силы воли. Она помогает понять, как прекратить цепляться за кратковременные, преходящие вознаграждения, — и все это благодаря истинному ощущению своего бытия, навыку внимательности и умению полноценно проживать бесконечный момент, в котором мы находимся прямо сейчас. Действительно, как писал в своей книге «Уолден, или Жизнь в лесу» Генри Дэвид Торо, не существует другого такого момента, кроме текущего, в котором были бы сосредоточены внимательное присутствие и невозмутимость духа. И для этого ничего не нужно, кроме как научиться расслабленно осознавать и знать (а иногда даже и не знать), что «ваше» осознание — это то, что у вас уже есть. Привычки испаряются во время такого пребывания в пространстве осознания. Но, по иронии, «ничего неделание» дается не так-то легко. Это переживание может сопровождать вас всю жизнь, однако для его достижения нужно приложить значительные усилия — как это ни парадоксально, усилия для отсутствия усилий (так же как знание о незнании, в особенности в вопросах о том, что касается своей «самости», глубоко укорененного в нас и обычно неосознаваемого постоянного формирования «истории о себе»).

Западный подход к зависимостям частично опирается на труды Б. Ф. Скиннера. Рассуждая об этом, Жадсон цитирует отрывки из романа Скиннера «Второй Уолден» и рассказывает о его чрезвычайно прозорливом предвидении появления социальной инженерии в нашем пронизанном цифровыми связями мире. К счастью, взгляд Скиннера на зависимости, всецело опирающийся на понятие вознаграждения, уравновешен за счет обращения к трансцендентной мудрости, которая гораздо ближе к первоначальному «Уолдену», или, как мы можем его обозначить, «Первому Уолдену». Жадсон делает это не посредством цитирования Торо. Он описывает такой вид переживания как поток, физиологию и психологию этого состояния, опираясь на новаторскую работу современного венгерского психолога Михая Чиксентмихайи. Автор указывает на отсутствие дуальности, лежащее в основе буддийских учений о бескорыстии и пустоте, на отсутствие привязанности и «цепляния» за что бы то ни было и на отсутствие желаний. Все эти вопросы прекрасно понимал и отлично выразил Т. С. Элиот в трансцендентных поэтических аффирмациях и откровениях в своей кульминационной работе «Четыре квартала», из которой Жадсон цитирует весьма подходящие к обсуждаемым темам фрагменты.

В век цифровых технологий и динамичного ритма современной жизни мы склонны постоянно отвлекаться. Как только мы поймем это, то сможем многое предпринять, чтобы избавиться от страданий и жить жизнью, в которой будет гораздо больше удовлетворенности, здоровья, подлинности, этичности и настоящей производительности.

Жадсон рассказывает нам обо всем этом профессионально и в то же время в теплой и дружеской манере, с чувством юмора и эрудицией. Более того, в соответствии с требованиями современного мира он вместе со своими коллегами

разработал и описал в этой книге высокоэффективные приложения для смартфона, которые послужат вспомогательным инструментом в практике внимательности, особенно если вы используете ее, чтобы бросить курить или изменить свои привычки в питании.

Нет лучшего времени, чем сейчас, чтобы начать применять практики, предложенные в этой книге, и использовать их для кардинального изменения своей жизни, для освобождения от влияния тех сил, которые постоянно мешают нам полноценно насладиться красотой текущего момента, своей наполненностью и целостностью. Воображаемые пустоты, вызванные чувством неудовлетворенности и разнообразными стремлениями, не удастся заполнить бесконечными циклами желаний и действий, приносящих лишь временное облегчение. Но даже поддавшись заблуждениям, что время от времени происходит со всеми нами, вы рано или поздно поймете: всегда есть возможность очнуться и осознать, во что нам обходятся навязчивые желания, и начать все с чистого листа.

Пусть путешествие по пути внимательности поможет вам лучше понять свое сердце и освободиться из плена зависимого мозга.

Джон Кабат-Зинн



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

