

## В мертвой хватке плохих привычек

**М**ой друг Билли — один из самых интересных людей, которых я знаю. Однако у него была трудная жизнь. Родиной Билли стал маленький городок в Мичигане, где через дорогу от его дома располагалась городская свалка. Семья была очень бедной, к тому же родители оскорбляли его и физически, и словесно. Несмотря на сложное детство и проблемы с наркотиками в юности, Билли играл за сборную Мичиганского университета по американскому футболу, с успехом выступил в качестве сценариста телевизионных шоу и в довершение ко всему защитил докторскую диссертацию по нейрофизиологии. Ему пришлось испытать на себе «прелести» расизма, гомофобии и депрессий. К тому же на момент нашего знакомства он весил более трехсот килограммов. Упорно работая над этой проблемой в течение многих лет, Билли смог значительно сбросить вес и продолжает заниматься этим по сей день. Он великодушно разрешил рассказать его историю на страницах этой книги.

К сожалению, проблемы Билли с весом и с психоэмоциональным настроением тесно связаны. Когда он чувствует себя расстроенным или испытывает давление стресса, поднятию настроения способствует еда. Однако излишний вес провоцирует очередную волну депрессивных состояний (следует ли повторять о нисходящей спирали?). Билли так огромен, что еле умещается в своей машине. Если бы он меньше весил, имел бы меньше проблем со здоровьем, ему легче было бы передвигаться, искать работу или проводить время с друзьями. Он понимает это, но из года в год ест все больше. И ведь человек совсем не глупый, а, наоборот, очень способный (в конце-то концов, он же доктор наук по нейрофизиологии!).

[ 90 ]

Билли ест даже тогда, когда не испытывает особенного голода. А уж когда находится под воздействием стресса, то просто жаждет чего-то вкусенького. Но обжорство не единственная его плохая привычка. Мой друг обожает смотреть телевизор и в результате хронически опаздывает на любые встречи. Если он знает, что это плохо, почему не может остановиться? Почему не перестанет переедать? Почему не начнет уделять больше времени физическим упражнениям? А вы случайно не думаете о своих плохих привычках таким же образом?

Судить о других просто, потому что их нездоровые привычки, способные отправить психику человека по нисходящей спирали, легко обнаруживаются со стороны. К сожалению, большинство из нас обладают столь же очевидными паттернами поведения. Очевидными для всех, кроме их носителей. Например, я по природе чрезвычайно медлителен. И тем не менее часто оказываюсь перед телевизором вместо того, чтобы писать или разминать тело тренировками. Не исключено, что у вас есть привычка отступать, если ситуация вокруг дел осложняется, и это мешает достигать поставленных целей. Вполне возможно, вы склонны к проявлению гнева или плохо организованны. Возможно, не допускаете излишне тесных отношений с людьми или просто предпочитаете одиночество. Я не удивлюсь, если окажется, что вы не можете пропустить ни одну сладость, банку пива или сигарету. И в дополнение к тем плохим привычкам, о которых вы знаете, вероятно, существует еще целая куча других бесполезных паттернов, о которых вы даже не подозреваете.

По определению, устоявшиеся стереотипы поведения трудно поддаются изменению. А некоторые в нас глубоко укоренились, и мы уже и не верим, что их вообще можно изменить. К счастью, первым шагом на этом пути может стать простое осознание реальной ситуации, а вторым — формирование уверенности, что такое изменение возможно. И оно действительно возможно. Не исключено, что для этого понадобится помощь врача или какие-то лекарственные препараты. А зачастую может оказаться достаточно методик, описываемых в этой книге. Но прежде всего нужно уяснить, как мозг создает привычки и как их контролирует.

## Как мозг контролирует наши действия

[ 91 ]

Прежде чем понять механизм формирования тех или иных привычек, необходимо узнать, как вообще мозг управляет нашими действиями. Мы склонны полагать, что большинство действий выполняем сознательно. На самом же деле значительная их масса производится под влиянием импульсов или автоматически. Они не вызваны какой-то определенной мыслью. Одним словом, основные действия просто привычны для нас. Особенно это касается тех, которые мы совершаем в состоянии депрессии. И к сожалению, те самые привычные действия, «загоняющие» в угнетенное состояние, редко помогают из него выйти.

В нейрофизиологии существует ясное понимание механизмов формирования, закрепления, существования и изменения привычек. Если осознанные действия порождаются сигналами префронтальной коры головного мозга, то привычки контролируются в основном полосатым телом — частью нашего «древнего» мозга, расположенной в его глубинах. (Если префронтальная кора — часть «нового» мозга, оперирующая подобно современным компьютерам, полосатое тело — это подобие старинной вычислительной машины, работающей на карточках с перфорацией.)

Если нездоровые привычки не полезны, почему они вообще формируются? Да потому, что полосатое тело, в отличие от префронтальной коры, нерационально или, во всяком случае, не имеет того, что мы считаем рациональностью. Оно не подразделяет привычки на хорошие и плохие. Полосатое тело (стриатум) ревностно формирует одну привычку за другой, не задумываясь об отдаленных последствиях своей работы. Пока вы не расстроились окончательно, скажу: полосатое тело — часть нашего подсознания. Вы не можете винить себя в том, что совершаете, словно лунатик, поэтому не должны ругать себя и за подсознательные привычки.

Нездоровые паттерны поведения можно разделить на те, что формируются под влиянием импульсов, и те, что работают автоматически. Импульсы — это какие-то наши одномоментные

[ 92 ]

желания, типа кликания на ярлычок Facebook. Автоматические же действия подчиняются не желаниям, а устоявшимся привычкам. Такие действия могут быть совершенно безобидными, вроде жевания с открытым ртом. А могут быть и очень болезненными, вроде отключения от действительности, если она нас подавляет.

И импульсы, и автоматические действия контролируются полосатым телом, но если первые управляются прилежащим ядром, то вторые — верхней частью стриатума. Для работы обеих зон полосатого тела очень важен нейромедиатор дофамин, о котором мы поговорим несколько позднее.

Предпринимаемые нами действия — результат взаимодействия между префронтальной корой головного мозга, прилежащим ядром и верхней зоной полосатого тела. Префронтальная кора определяет, что делать, исходя из долгосрочной пользы для нас. Прилежащее ядро выявляет, что конкретно может принести моментальное удовольствие. А верхняя зона полосатого тела «придумывает», что следует делать, исходя из предыдущего опыта. Словно члены Конгресса, эти три участника процесса иногда соглашаются друг с другом, а иногда расходятся во мнениях. Префронтальная кора остается единственным звеном этой цепи, заботящимся о долгосрочном благополучии. К сожалению, два других члена этой триады при голосовании одерживают над ней верх. Чтобы понять причину этого, мы должны глубже разобраться в том, что представляют собой импульсы и автоматизм наших действий.

## Как мотивируются импульсы

Когда в супермаркете вы подходите к кассе, обычно видите красиво выложенные на стойках соблазнительные сладости и яркие журналы. Скажите, вы твердо придерживаетесь своего списка покупок или невольно тянетесь к шоколадке? Чтобы понять природу возникновения импульсов в нашем мозге, следует вспомнить, что все, вызывающее предвкушение удовольствия, приводит к активной выработке дофамина в ядре полосатого тела.

Выработку этого нейромедиатора провоцируют, например, секс, денежный выигрыш, наркотики и шоколад.

Что поистине примечательно в прилежащем ядре, так это его способность быстро приучаться к приятному и ожидать повторения удовольствий. Например, когда вы едите шоколад первый раз, в прилежащем ядре вырабатывается дофамин. В следующий раз он начинает вырабатываться, как только вы разворачиваете упаковку. А в третий раз выброс дофамина происходит уже тогда, когда вы издалека видите полку с шоколадом. Вскоре то же самое будет происходить с вами при входе в супермаркет лишь от предвкушения того, что вы увидите шоколадку, развернете и съедите.

Импульс возникает, когда какое-то ваше действие или ощущение «запускает» ожидание приятного результата. Дофамин, вырабатываемый в ответ на ожидание удовольствия, мотивирует на действия, ведущие к получению этого удовольствия. Каждый шаг на пути к нему усиливает синтез дофамина, который толкает на очередной шаг.

[ 93 ]

## Распознайте, что именно «запускает» ту или иную привычку

Значительно легче избежать искушения, чем потом бороться с его результатами. Если вы знаете, что именно «запускает» в вас ту или иную привычку, будет легче освободиться от нее, просто убрав из жизни соответствующий «спусковой крючок».

Например, мой друг Билли понимает, что слишком часто смотрит телевизионные программы и что побуждает его к этому само наличие телевизора поблизости. Поэтому он убрал этот соблазн из спальни и теперь проводит перед экраном меньше времени. Другой пример: если вы хотите избежать потребления сладостей и выпечки, просто не заходите в этот ряд супермаркета. Стоит только увидеть всю эту вкуснятину на полках, как у вас начнется выработка дофамина, что побудит купить ненужные сладости.

[ 94 ]

Если бы вы были пещерным человеком, то мимолетные желания, или импульсы, не имели бы такого большого значения. Жизнь была бы весьма примитивной. Если рядом есть что-то вкусное, хочется съесть его как можно больше. Если какие-то действия доставляют удовольствие, неплохо бы совершать их как можно чаще. Однако сегодня в нашем распоряжении слишком много легкодоступных удовольствий, которые заставляют ядро полосатого тела вырабатывать чрезмерное количество дофамина и принуждают к действиям по немедленному удовлетворению своих желаний.

В состоянии депрессии такая ситуация может вызвать многочисленные проблемы, поскольку прилежащее ядро вырабатывает меньше дофамина. Во-первых, то, что приносило вам удовольствие раньше, больше его не приносит. Во-вторых, дефицит дофамина приводит к тому, что прилежащее ядро становится активным только при наличии сильных раздражителей, таких как фастфуд, наркотики, азартные игры или порнография. Импульсы направлены на совершение только таких действий, которые приносят немедленное удовольствие и не связаны с реализацией долговременных интересов.

Если в большинстве своем импульсы легко распознаваемы, то наиболее коварные нездоровые привычки обычно глубоко скрыты в подсознании.

## Формирование автоматических привычек

Есть старинная индийская пословица: «Первые тридцать лет своей жизни вы создаете привычки. Последние тридцать лет привычки создают вас». Бывает ли так, что вы едите, не испытывая голода? Или продолжаете смотреть телевизор, когда там уже нет ничего интересного? Подобные автоматические действия нередко становятся причиной нашего попадания в нисходящую спираль, потому что мы совершаем их, даже не испытывая

никакого удовлетворения. Более того, часто мы делаем это подсознательно. Отсутствие удовольствия от привычек, а также их подсознательность могут показаться странными, но все объясняется тем, что верхнюю зону полосатого тела это совершенно не заботит.

[ 95 ]

Верхняя зона полосатого тела тесно связана с прилежащим ядром, и в ней тоже вырабатывается дофамин. Но этот дофамин не вызывает у человека удовольствия: он просто заставляет действовать.

Каждое отдельное действие активизирует определенные нейронные цепи в верхней зоне стриатума. Каждый раз, когда по этим путям проходят электрические и химические сигналы, цепи становятся все более устойчивыми. Иными словами, нейроны в верхней зоне полосатого тела все крепче связываются между собой. Кроме того, каждый раз, когда активируется та или иная нейронная цепь, создаются условия, облегчающие ее последующее задействование. И однажды наступает момент, когда мозгу просто трудно создавать новые нейронные пути — он хочет использовать уже существующие.

Важно помнить, что нейронные цепи в полосатом теле формируются практически навсегда. Поэтому вы никогда не забываете, как ездить на велосипеде. Это же оказывается причиной того, что так трудно изменить нездоровые привычки. На самом деле привычки никуда не деваются, просто они становятся слабее на фоне создания новых, более сильных паттернов поведения. Более того, когда эти новые закрепляются в верхней зоне полосатого тела, они уже необязательно связываются с удовольствиями. Действительно, формируются они «по требованию» прилежащего ядра. Но после того как привычка закрепилась в мозге, воздействие на нее прилежащего ядра становится ненужным.

Так создается, например, пристрастие к алкоголю или табаку. Оно начинается с импульсов удовольствия, поступающих в прилежащее ядро. Однако с течением времени ядро перестает реагировать на эти импульсы, и человек вроде бы не должен получать удовольствие от своих пристрастий. Но поскольку они

[ 96 ]

закрепились в верхней зоне полосатого тела, человек испытывает необходимость в получении очередной дозы алкоголя или сигареты. Таким образом, пристрастия человека увеличивают риск развития депрессий, а депрессии увеличивают риск развития зависимостей. Еще одна разновидность нисходящей спирали.

Верхняя зона полосатого тела не обращает никакого внимания на ваши желания. Она заботится только о том, чтобы нейронные связи в мозге осуществлялись по уже сформировавшимся путям. Понимание этих путей может оказаться важнейшим шагом к изменению привычек. К сожалению, зачастую проблема не в плохих привычках, а в том, что мы ничего не предпринимаем для их изменения.

## Хроническая усталость

Когда на прикроватном столике громко звонит будильник, настойчиво требуя вашего пробуждения, вы иногда испытываете такую усталость, что не уверены, хватит ли сил выключить сигнал. Вы встаете вялыми, и такое состояние сохраняется весь день. Энергия как будто вытекает из вас, и любое действие вызывает трудности. Усталость — один из самых распространенных симптомов депрессии, и вызывается она дисфункциями в префронтальной коре (например, дефицитом серотонина, осложняющим работу мозга по планированию и принятию решений), а также снижением активности верхней зоны полосатого тела. Нормальное функционирование префронтальной коры важно для планирования новых действий, поэтому, если префронтальная кора испытывает затруднения, верх над ней берет полосатое тело. В результате большинство ваших действий совершается под воздействием импульсов или автоматически. Но поскольку в таких случаях активность верхней зоны полосатого тела тоже снижается, вы зачастую вообще ни на что не способны. Это и объясняет, почему в некоторые дни попросту трудно выбраться из постели.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

