

ГЛАВА 1

СИНДРОМ РАЗЪЕДИНЕНИЯ: ПЕЧАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕЛ

*Мы живем в обществе потребления.
В картине мира материалиста нет места
любви. Он лишь работает двадцать
четыре часа в сутки, как заведенный. И мы
постепенно становимся частями огромной
движущейся машины.*

~ Его святейшество Далай-лама XIV,
«Книга радости»*

Что вы сделали сегодня, едва проснувшись? Как выглядит ваше типичное утро? Можем поспорить: все сильно изменилось по сравнению с 10–15-летней давностью. Сколько минут проходит от пробуждения

* Далай-лама XIV, Туту Д., Абрамс Д. Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

до момента, как вы начинаете проверять мобильный, погружаетесь в социальные сети или совершаете нечто подобное? Сколько раз вы проводите пальцем по экрану и щелкаете мышкой? Что вы обычно едите на завтрак? Хлопья с холодным молоком? Или на ходу проглатываете рогалик, маффин, выпечку или пончик? Какого рода общение с близкими бывает у вас, пока вы не вышли из дома?

Когда вы едете на работу по одному и тому же маршруту, вы настраиваетесь на себя и сосредотачиваетесь на предстоящем дне? Или ощущаете беспокойство, рассеянность и подавленность? Пишете СМС, проверяете почту и говорите по телефону вместо того, чтобы сконцентрироваться на сигналах светофора? Появившись на работе, вы обнаруживаете, что вам трудно надолго сосредоточиться, поскольку вас тянет в цифровой мир? Вы съели свой обед за рабочим столом? Вы делаете сразу несколько дел, всегда держа под рукой телефон? Вы общаетесь с людьми чаще по почте, телефону и с помощью мессенджеров, а не лично?

Находите ли вы время для прогулки на свежем воздухе или тренировки? Или вы возвращаетесь домой, наливаете себе какой-нибудь напиток и ужинаете — возможно, готовой едой из упаковок? Приходится ли вам идти спать вымотанными и изнуренными, но при этом вы неспособны заснуть? Просыпаетесь ли вы ночью? А когда встаете утром, не чувствуете ли вы себя подавленными из-за того, что просыпаетесь ради очередного прохождения того же однообразного цикла?

С начала XXI века в нашем обществе произошел принципиальный сдвиг, связанный в основном со взрывным распространением технологий. По некоторым оценкам, у 70% населения планеты есть смартфон⁵. Средний пользователь интернета проводит в социальных сетях более двух часов в день⁶. Одно исследование установило: 42% времени бодрствования глаза американцев устремлены на телевизор, смартфон, компьютер, планшет или другое подобное устройство⁷. Если предположить, что средний американец спит 8 часов, то люди пялятся на какой-нибудь экран 6 часов и 43 минуты в день. За среднестатистическую жизнь (79 лет) это составляет 8050 полных суток, или более 22 лет.

Тектонический цифровой сдвиг привел нас к разъединенности, разобщенности — мы ходим с опущенной головой, уткнувшись в гаджеты, избегаем идей, отличных от собственных, но постоянно сталкиваемся с указанием на то, что нам следует делать: больше есть, больше покупать, вывешивать больше сообщений, ставить и собирать больше лайков. Если мы реагируем на это всерьез, то вскоре у нас возникают неприятные внутренние ощущения — пустота или тяжесть.

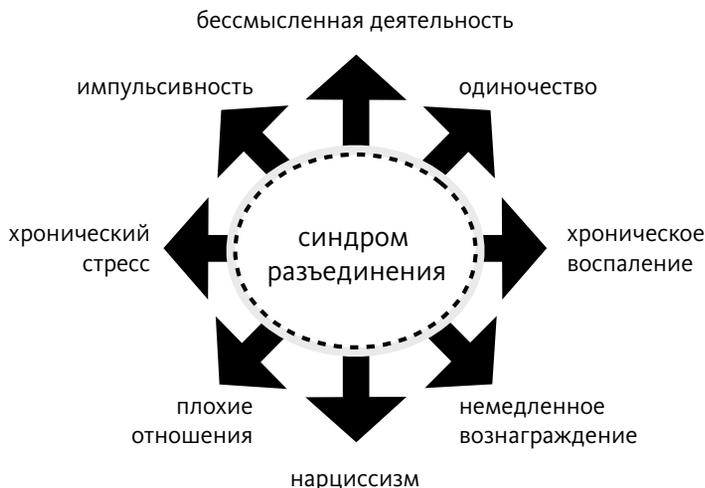
Современное потребительское существование меняет наш мозг физически: перекрывается доступ к той высокоразвитой его части, которая дает нам возможность формировать в сознании масштабную картину и принимать продуманные решения. Одновременно упрочиваются пути, которые делают нас импульсивными, беспокойными, напуганными и постоянно жаждущими временных мер.

Эта перепрошивка — формирование в мозге новых связей — заставляет нас тратить время и деньги на то, что не приносит долговременного счастья. Мы постоянно ощущаем себя неудовлетворенными. Это именно то, что отвечает интересам продающих компаний, поскольку обеспечивает им более высокие прибыли. Ужасающая правда: наш мозг все больше подчиняется программе, составленной другими, а именно коммерческими компаниями, которые хотят воспользоваться примитивным желанием человеческого мозга получить немедленное вознаграждение.

Ваше внимание и решения достаются тому, кто лучше понимает, как манипулировать вашей психологией и биологией ради собственной прибыли. Эти компании знают, как подключиться к мощным нейронным путям, создать почти непреодолимое влечение к кратковременным удовольствиям и коммерциализированной иллюзии стабильной радости. Мы называем это состояние отделением от подлинного счастья *синдромом разъединения**, и настало время воспрепятствовать ему.

На рисунке далее показано визуальное представление восьми основных характеристик синдрома разъединения. Мы подробно изучим каждую из них в контексте здоровья и функций мозга.

* В неврологии синдромом разъединения называют группу неврологических симптомов, вызванных повреждением аксонов белого вещества в мозге. *Прим. пер.*



ПАРАДОКС СОВРЕМЕННОСТИ

Первый шаг против синдрома разъединения — посмотреть на разницу между миром, который мы представляем, и тем, что есть на самом деле. Заглянуть за кулисы реальности, с которой мы сталкиваемся, может быть страшно. Но благодаря этому приходит истинная сила. Принимая вещи такими, какие они есть на самом деле, вы начинаете возвращать контроль над собственной жизнью. Понимая, как и почему был захвачен ваш мозг, вы сможете принять решение о переменах в жизни. Замена неработающих вариантов выбора другими — эффективными — даст вам возможность направиться к долговременной и продолжительной удовлетворенности. Когда вы сможете контролировать связи в своем мозге, то сумеете и построить систему, которая продолжит предлагать вам хорошие варианты выбора.

На первый взгляд, у нас никогда не было такого количества возможностей для достижения счастья, как сегодня. В соцсетях все улыбаются, телевизионные рекламные ролики заставляют поверить, что существуют пилюли для любого мыслимого улучшения

настроения. А уровень тревожности и депрессивности продолжает расти. С 1999 по 2016 год количество самоубийств увеличилось практически во всех штатах США, а среди подростков между 2007 и 2016 годом он поднялся на 56%⁸. И это притом что количество назначений антидепрессантов в США выросло с 1990-х годов более чем на 400%⁹.

Мы принимаем все больше лекарственных препаратов. Около половины пожилых людей (в возрасте 65 лет и старше), страдающих тревожными расстройствами, принимают бензодиазепины (ксанакс, валиум и лоразепам) — лекарства с хорошо известными побочными эффектами, потенциально опасными для жизни¹⁰. Примерно четверть взрослых американцев страдают от бессонницы, и многие ищут спасения в соответствующих препаратах¹¹. Кроме того, мировые тенденции показывают рост потребления алкоголя, особенно в активно развивающихся экономиках Китая и Индии¹². Во всем мире растет тяга к спиртному среди подростков и молодых людей¹³. Естественно, такая отвлекающая статистика не поддерживает культуру удовлетворенности.

Казалось бы, фанатичная приверженность социальным сетям должна заставить нас ощущать единение друг с другом, но почти половина американцев утверждают: чувство одиночества присутствует у них постоянно или иногда. Чаще всего его испытывают молодые люди от 18 до 22 лет¹⁴. Только половина американцев говорят, что у них есть полноценное личное общение¹⁵. Аристотель был прав, когда писал, что человек по природе является общественным животным. Но нам теперь нужно вернуться к тем способам, которые использовал для общения Аристотель.

Готовы поспорить: философ не страдал от синдрома разъединения. Чтобы понять причины появления этих современных проблем и определить способ их решения, нам нужно обратиться к самому мощному инструменту. Мозг был сформирован самой могущественной силой на земле — эволюцией. Несколько миллионов лет он приспосабливался к давлению перемен, чтобы преуспевать в различных условиях. Чем больше мы узнаем о его пластичности, тем более невероятным это кажется.

Однако нужно понимать: при всем своем великолепии мозг работает с программами, которые написаны давно, современные технологии могут использовать и взламывать их — как компьютерный вирус способен заразить программное обеспечение и изменить его функциональные возможности. Так, наша тяга к сладкому и потребность в социальной помощи тысячелетия назад имели большой физический смысл — нам приходилось беспокоиться о нехватке пищевых ресурсов зимой или о способах выживания после изгнания из племени. **То, что когда-то помогало нам выживать, теперь дает возможность нами манипулировать.**

Базовые системы выживания издавна включались в сети нашего мозга, но сейчас они стали мишенями для корпоративных усилий по руководству нашими процессами принятия решений и по захвату наших денег, нашего внимания и нашей лояльности. Еще хуже, что мы при этом теряем свое «я» и чувство собственного достоинства — наша личность подвергается постоянным бомбардировкам сообщений, которые указывают, как следует выглядеть, что ощущать и к чему стремиться. У нас возникает и надолго остается чувство ущербности. Настало время подсоединиться к более высокому уровню мышления и работы нашего мозга.

На карту поставлены ваши мысли и решения. Они представляют ценность, поэтому их стремятся перевести в прибыль компаний.

Человеческий мозг — невероятный дар, казалось бы, неограниченных возможностей. Особенность, которая выделяет наш биологический вид, — непропорционально большая *префронтальная кора*, находящаяся в передней части черепа и составляющая примерно треть неокортекса; она состоит из серого вещества, окружающего более глубокое белое вещество мозга. Для сравнения: префронтальная кора шимпанзе составляет только 17% неокортекса, а собаки — 13%.

Именно префронтальной коре мы обязаны функциями высшего порядка — способностями планировать будущее, выражать сочувствие,

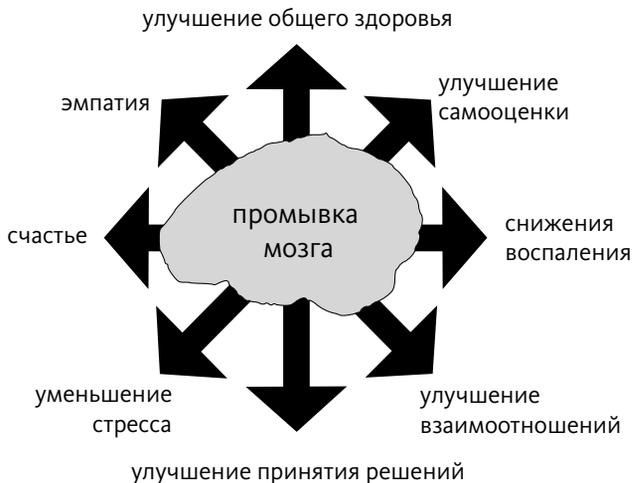
смотреть на окружающее глазами другого человека, принимать взвешиваемые решения и участвовать в позитивном социальном поведении. То есть фактически всем, что делает нас людьми.

Префронтальная кора дирижирует мыслями и действиями, которые помогают нам достичь наших целей — от самых технически простых задач (приготовить еду) до сложных (написать книгу). Деятельность, выполняемая префронтальной корой, в нейропсихологии называется *исполнительными функциями*. Они включают в себя умение вычленять конфликтующие мысли; отличать хорошее от плохого, оптимальное от лучшего, видеть то же самое и различное; понимать последствия совершаемых действий; работать ради определенной цели; прогнозировать результаты действий на основании прошлого опыта; осуществлять социальный контроль (подавлять побуждения, которые без сдерживания могут привести к социально неприемлемым результатам).

Современные исследования в области исполнительных функций показывают, что многие внешние факторы, подвластные нашему контролю, связаны с нашим здоровьем и функциональными возможностями префронтальной коры, а в конечном счете — с нашим поведением и благополучием.

К сожалению, многое в современной жизни не позволяет мозгу использовать все преимущества префронтальной коры. Наши действия диктуются страхами, импульсами и потребностями в немедленном вознаграждении (они инициируются избыточным возбуждением двух *миндалевидных тел* — эмоциональных центров), а также постоянным стимулированием цепей вознаграждения в мозге (вскоре мы поговорим об этом подробнее).

Выход из этого сумбура существует. Мы расскажем, как усовершенствовать питание, наладить сон, контакт с природой, выработать привычку к физическим упражнениям и сознательному потреблению, улучшить взвешиваемость и межличностные отношения, способные повлиять на ваши отношения с собственным разумом и помочь вам заново присоединиться к своей префронтальной коре, выстраивая новый более совершенный мозг. Ваши решения и вы сами станете лучше. Вот наглядное представление такого охвата:



БИОЛОГИЧЕСКАЯ ВОЙНА

Естественно, производители обработанных пищевых продуктов заявляют, что именно они позволяют нам стать теми людьми, которыми мы желаем быть — быстрыми и деловыми, а не рабами плиты. Но в их руках соль, сахар и жир, которые они используют для этого социального преобразования, становятся не столько питательными веществами, сколько оружием — оружием, которое они, конечно, используют ради победы над конкурентами, но также и для того, чтобы мы снова и снова возвращались к ним.

~ Майкл Мосс,
«Соль, сахар и жир»*

* Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Прим. ред.

Самый быстрый способ понять глубину наших пагубных пристрастий — посмотреть на биологическую войну, разворачивающуюся в наших тарелках. Мы с готовностью принимаем идею «магазинов для здорового питания», но тогда логично возникает вопрос: а что продают в остальных магазинах?

В мире продуктов мы становимся рабами извращенного переопределения того, что на самом деле означает слово «еда». За последние 10 тысяч лет наш рацион претерпел грандиозные изменения. Идея еды как потребления питательных веществ превратилась в исчезающее понятие. Вместо этого мы закидываем в себя продукты и напитки с высоким содержанием энергии, но малым количеством питательных веществ. А это вредит здоровью, особенно мозгу.

Избыток калорий толкает наш организм вниз по спирали заболеваний, которые можно предотвратить: ожирение, гипертония, сердечные болезни, диабет, рак. А они в итоге ведут к преждевременной смерти. Исследование, проведенное школой наук о питании и поведении им. Джеральда и Дороти Фридман Университета Тафтса, показывает: плохое питание вызывает в США *ежедневно* примерно тысячу смертей от сердечных заболеваний, инсульта или диабета¹⁶.

Что же здесь самое плохое? Потребление продуктов с низким содержанием питательных веществ вергает тело и мозг в бесконечный цикл — мы непрерывно хотим есть и возвращаемся к вредностям снова и снова, а это всерьез перенастраивает мозг на худшее. Неполноценное питание обходится все дороже: в 2016 году прямые и косвенные траты на борьбу с хроническими заболеваниями, вызванными ожирением, составили 1,72 триллиона долларов¹⁷. Это почти 10% валового внутреннего продукта страны.

К сожалению, любой человек с лишним весом, обусловленным потреблением пустых калорий, воспринимается неудачником, а не жертвой системы, которая в первую очередь и сформировала это патологическое состояние. Если вы боретесь с лишним весом, пожалуйста, поймите, что он — *не ваша вина*. Это неудачный расклад. В главе 7 мы покажем, как и почему современные продукты, лишённые всего полезного, так привлекают, вызывают зависимость и привыкание. Сила этой зависимости ничуть не слабее тяги к сильным наркотикам вроде

героина и кокаина. И между опиоидной эпидемией* и эпидемией ожирения просматривается множество параллелей. Привязанность к наркотическим анальгетикам аналогична привязанности к сахару.

32

Сахар, обработанные продукты и ожирение демонизируются ежедневно. Но, возможно, это не ваша проблема. Вы вполне нормально питаетесь, у вас нет пристрастия к нездоровой пище, ваш вес в норме. Каждый приходит к этой книге со своими различными сильными и слабыми сторонами. Может быть, для вас факторами, влияющими на здоровье и подбрасывающими дровишек в синдром разъединения, являются нехватка сна или времени на общение с близкими.

Может быть, вы трудоголик и годами не покидали офисного здания, не бывали на природе? Или вы излишне привязаны к цифровым устройствам и знаете об этом — так что могли бы заставить себя оторваться от социальных сетей. Некоторые выводы в нашей книге предназначены для вас. Мы предоставим вам множество стратегий для адаптации этих выводов к вашей собственной жизни — так сказать, инструментов для переключения передач.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧ

Дэвид: *Во время первого курса нейрохирургии я получил много жизненных уроков. Это было в середине 1980-х, к нам предъявляли колоссальные требования. Мы, стажеры, в течение нескольких недель работали по 36 часов подряд с 12-часовым перерывом. Сказать, что мне не хватало сна для восстановления, — ничего не сказать. Хроническое недосыпание в сочетании со стрессом от работы, несомненно, подкосили мое здоровье. К тому же не хватало времени, чтобы качественно питаться, и я заболел. Первой проблемой того года был появившийся эзофагит — воспалительное заболевание пищевода, при котором невероятно больно глотать, даже просто воду. Затем началась дизентерия — серьезная болезнь, сопровождающаяся высокой*

* Опиоидная эпидемия — увеличение потребления опиоидных обезболивающих препаратов (как прописанных врачами, так и незаконных), сопровождающееся повышением смертности. *Прим. пер.*

температурой и диареей. Степень обезвоживания у меня была настолько сильной, что несколько дней я прожил на внутривенных вливаниях. Как только я начал восстанавливаться, заболел ветрянкой.

33

Я стал задумываться о смене профессии. Вскоре за ужином у родителей меня захватила еще одна болезнь. Пока мы ели, у меня нарастал дискомфорт, а потом возникла невероятная боль в яичках. Она была сильнее, чем все, что я когда-либо испытывал, в том числе при занятиях контактными видами спорта; и мы с родителями решили, что мне срочно нужно в больницу. Там мне диагностировали паротит — болезнь, которая могла оставить меня бесплодным.

Сейчас понятно: тогда моему здоровью серьезно угрожали нехватка сна, хронический стресс, плохое питание и почти полное отсутствие контакта с природой. Я не сдавал анализы крови для оценки уровня воспаления, но не сомневаюсь, что маркеры были бы запредельно высокими. К счастью, было понятно, что нужно изменить. Я решил переключиться с нейрохирургии на неврологию — специальность, где можно было лучше контролировать свое время и жизнь. Искренне верю, что это простое решение спасло меня. В моем случае объединилось сразу несколько факторов, готовых свалить меня с ног, но с годами я понял: чтобы проявилось заболевание, вовсе незачем ставить под угрозу все компоненты образа жизни. Чтобы разрушить организм, достаточно по отдельности плохого питания, недостаточного количества сна для восстановления или постоянного стресса.

Даже в трудные дни, сталкиваясь с серьезными проблемами и неудачами, испытывая разочарование или неся потери, мы можем жить с ощущением оптимизма и удовлетворенности. Счастье и разочарование не всегда исключают друг друга. Но мы не можем быть по-настоящему радостными, когда импульсивны, одиноки, нарциссичны,

безразличны и бесстрастны. Эти чувства не могут сосуществовать со счастьем. Они приносят нам разъединенность и болезнь.

34 Проблемы здоровья в современном мире гораздо шире списка отдельных симптомов, описанных в учебнике. Истинное здоровье — живое состояние психического и физического благополучия, которое выходит за рамки конкретного диагноза. Состояние гармонии можно обрести через глубокую связь с самим собой, с другими, с пространством, которое мы делим с окружающими. Чтобы попасть в него, нужно внимательно посмотреть на главного игрока — на мозг.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

