

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
------------------------------	---

Введение

Сначала найдем ответы, а потом... продолжим поиски	15
---	----

Часть I

Молекула, которая требует большего

Пролог

Древняя система против современного мира.	29
---	----

Глава 1

Счастье vs выживание	31
--------------------------------	----

Часть II

Укрощение молекулы, которая требует большего

Пролог

Повысить или понизить?	59
----------------------------------	----

Глава 2

Повышение уровня дофамина	61
-------------------------------------	----

Глава 3

Дофаминовое голодание	77
---------------------------------	----

Глава 4

Инструменты для контроля дофамина, которые могут скоро появиться	93
---	----

Глава 5

Регуляция дофамина с помощью психотерапии	115
--	------------

Часть III

Решение серьезных проблем

Пролог

Укротить льва	143
-------------------------	------------

Глава 6

Как не потерять голову от любви.	145
--	------------

Глава 7

В поисках идеала	155
----------------------------	------------

Глава 8

Управление сексуальными чувствами	173
---	------------

Глава 9

Как сохранить отношения	185
-----------------------------------	------------

Глава 10

Продуктивность и успешность	201
---------------------------------------	------------

Глава 11

Укрощение социальных сетей.	219
-------------------------------------	------------

Глава 12

Одержимость новостями	235
---------------------------------	------------

Глава 13

Онлайн-порнография.	241
-----------------------------	------------

Глава 14

Покупательское поведение	253
------------------------------------	------------

Глава 15

Гейминг.	263
------------------	------------

Глава 16

Развитие креативности	275
---------------------------------	------------

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неутолимая жажда большего

Вместо эпилога

В поисках способа жизни **297**

Звук камертона, задевшего звезду **299**

Благодарности. **315**

Об авторе. **319**

Примечания **321**

ПРЕДИСЛОВИЕ

«И какая от всего этого польза?» Нам часто задавали такой вопрос после выхода книги «Самый нужный гормон: Дофамин правит всем» (The Molecule of More: How a Single Chemical in Your Brain Drives Love, Sex, and Creativity — and Will Determine the Fate of the Human Race)*, неожиданно оказавшейся международным бестселлером. Узнав о том, какое влияние дофамин оказывает на нашу жизнь, читатели захотели получить практическое руководство по управлению этой молекулой.

Лучшее, что мы могли тогда сделать, — это сказать: «Главное — знания». И хотя наши агенты и издатель ожидали чего-то другого, этого оказалось достаточно, чтобы подтолкнуть людей к обсуждению данной темы. Со временем призывы к написанию второй книги становились все громче. Одного понимания было мало — читатели нуждались в конкретных стратегиях для управления сферами своей жизни, на которые влияет дофамин. И вот мы с Майком встретились, чтобы обсудить написание новой книги. Со времени работы над «Самым нужным гормоном» мы выросли как профессионалы, а потому решили осветить в этой книге новые аспекты, чтобы максимально раскрыть свои сильные стороны. Я взял на себя основную

* Либерман Д., Лонг М. Самый нужный гормон: Дофамин правит всем. — М.: АСТ, 2021.

часть исследований, проанализировал материалы, которые помогли бы нам лучше понять, как справляться с трудностями, связанными с влиянием дофамина на нашу жизнь. Несколько месяцев мы вместе работали над предварительными версиями некоторых глав, но когда пришло время превратить все это в книгу, у руля встал Майк.

Как опытный писатель, работающий в различных жанрах, и уважаемый преподаватель Джорджтаунского университета, Майк обладает уникальной способностью преподносить сложные темы увлекательно и доступно. Его опыт в области естественных наук, а также в написании сценариев, романов и мемуаров позволяет ему представлять сложные концепции в виде захватывающих рассказов, а это настоящее искусство. А когда речь идет о том, как превратить неукротимую энергию дофамина в могущественного союзника, — это особенно важный навык.

В этой книге Майк смело раскрывает двойственную природу дофамина, который может быть как источником вдохновения, так и сиреной, пробуждающей низменные инстинкты. Это путеводитель по наиболее эффективным стратегиям, позволяющим склонить чашу дофаминовых весов в сторону самореализации, а не безрассудства. Книга не дает простых решений, так как они часто не выдерживают испытаний жизненными трудностями. Вместо этого она предлагает сложные ответы, открывающие наиболее перспективные направления, где вы можете найти достойное применение своей энергии и целеустремленности. Дофамин умен и силен. Чтобы заставить его работать на вас, нужен сильный характер, но этого недостаточно. Необходимо также понимать его уловки и уметь их обходить.

Я надеюсь, благодаря этой книге вы научитесь контролировать дофамин, чтобы он не контролировал вас. Она подскажет, на что обращать внимание, когда следует про-

ПРЕДИСЛОВИЕ

явить настойчивость и как в конечном итоге сделать свою жизнь лучше. Приготовьтесь пройти через лабиринт своего разума и открыть секреты управления скрытой силой дофамина.

Дэниел Либерман,
доктор медицины

*В жизни есть только две настоящие трагедии:
одна — когда не получаешь того, чего хочешь,
а вторая — когда получаешь*.*

БЕРНАРД ШОУ. Человек и сверхчеловек

* Пер. Е. Д. Калашниковой.

Введение

СНАЧАЛА НАЙДЕМ ОТВЕТЫ, А ПОТОМ... ПРОДОЛЖИМ ПОИСКИ

Дофамин — важнейшее химическое вещество в человеческом мозге. Это вовсе не значит, что другие нейромедиаторы менее важны. На самом деле они жизненно необходимы. Серотонин играет ключевую роль в возникновении и лечении депрессии. Эндорфин регулирует настроение и помогает справиться с болью. Окситоцин необходим для полноценных сексуальных отношений, формирования привязанности и материнского поведения. Тревожность, расстройства пищевого поведения, последствия травм — для их преодоления требуется глубокое понимание множества химических процессов мозга. Но когда речь идет о ежедневных переживаниях и проблемах современной жизни, начинать следует с дофамина. Это ключ к пониманию собственных потребностей, побуждений и реакций. В большинстве случаев, если вы стремитесь изменить свое мировоззрение и поведение, следует сосредоточиться на дофамине, оставив в стороне другие нейромедиаторы, поскольку их роль в этом невелика. Стараетесь нала-

дить романтические отношения? *Дофамин*. Пытаетесь отделить сексуальное влечение от заботы? *Дофамин*. Хотите понять, почему рискованное поведение кажется вам привлекательным? *Дофамин*.

Как преодолеть искушение онлайн-порно, измены, социальных сетей, думскроллинга (бесконечное прокручивание ленты новостей), наркотиков; как устоять перед соблазном все бросить, поставить работу выше семьи или отложить важные дела в долгий ящик? *Дофамин, дофамин и еще раз дофамин*.

Когда мы стоим перед выбором, дофамин толкает нас к открытиям и поиску новых ощущений. Так сложилось в процессе эволюции, поскольку это помогает нам выжить. Однако на этом пути можно встретить и вредные, даже опасные варианты — мучительные соблазны и губительные идеи, которые кажутся нам привлекательными. В такие моменты дофамин может сбить нас с пути. Он будто нашептывает: «Может, стоит обменять то, что есть, на возможность получить лучшее?» «Вот оно, прямо перед тобой, — уговаривает дофамин. — Доверься мне».

В течение нескольких сотен лет главной задачей человека было выживание. Все новое и неизвестное могло оказаться либо опасным, либо полезным и даже спасти жизнь. Поскольку угрозы и возможности подстерегали человека на каждом шагу, дофаминергическая система эволюционировала таким образом, чтобы мгновенно вызывать у нас сильное желание изучать все новое и неожиданное. Кроме того, благодаря дофамину это стремление сочетается со способностью к планированию и креативностью. Таким образом, мы не только увлекаемся неизвестным, но и жаждем его исследовать. «Двойной удар» дофамина вывел нас вперед как вид, побуждая приобретать все новые, глубокие знания об окружающем мире, а затем использовать их для установления своего господства.

Перенесемся в XXI в., где мы, словно боги, стоим на вершине. У нас есть мобильные телефоны, телевизоры, микроволновые печи, авиасообщение и водопровод — мы в самом деле изменили этот мир. Даже научная фантастика последних десятилетий не могла предсказать, чего мы достигнем. Монарх времен Шекспира затрепетал бы, оказавшись в самом обычном нашем супермаркете. (Если бы он вообще туда добрался: у него случился бы сердечный приступ при виде автомобиля, не говоря уже о чуде электрического света и асфальтированных дорог.) И все же не проходит и дня, чтобы какое-то из «чудес» не утратило своей новизны и привлекательности и не стало для нас обыденностью — супруг(а), работа, машина, квартира, телевизор, кроссовки, осиная талия, банковский счет... И тут в игру вступает дофамин.

«Могло быть и лучше, — думаем мы. — Хочется чего-то... большего».

И в этом заключается ирония. Дофамин помог нам построить мир, который удовлетворяет большинство наших потребностей и даже прихотей. В этом мире практически отсутствует непосредственная угроза нашей жизни, так что сегодня мы редко нуждаемся в мгновенной реакции, которую обеспечивает дофамин. А поскольку эволюция идет медленно, мы столкнулись с новой проблемой: многие функции дофамина оказались не только бесполезны, но в некоторых случаях даже вредны. После того как дофамин выполнил свою основную задачу, он не смог своевременно эволюционировать и продолжает действовать с прежней силой. А это означает, что в современном мире он часто становится нашим врагом.

Дофамин действует преимущественно за пределами сознания и создает проблемы там, где сосредоточено наше внимание. Мы замечаем его воздействие в ситуациях, когда он не может принести какую-либо пользу. Он будора-

жит наше воображение, заставляет отвлекаться из-за маловероятных угроз и соблазняет сомнительными возможностями, которые лишают нас покоя и разбивают сердца. Как странно, что биологическая система, благодаря которой мы построили этот мир, полный чудес, теперь так часто превращает нас в беспокойных, недовольных субъектов созданной с ее же помощью среды.

Почти 700 лет назад Чосер писал, что привычка порождает презрение, но это лишь полбеда. Привычка порождает также скуку, а скука означает утрату остроты чувств из-за отсутствия вызовов. Это важно, потому что люди постоянно нуждаются хотя бы в небольшой доле сопротивления. Поэтому биологический императив*, поддерживаемый дофамином, всегда будет заявлять о себе, как бы замечательна, желанна и безопасна ни была наша среда обитания. Человеческий мозг устроен так, чтобы мы всегда были настороже. И как только маленький уголок нашего мира перестает удивлять, нам становится не по себе. Тогда «молекула, которая требует большего» отправляет нас на поиски чего-то нового — эти беспокойные метания в поисках необычных ощущений часто маскируются под истинные потребности.

Проблема не нова. Она заложена в человеке от природы. У Адама и Евы был целый Эдем, чтобы наслаждаться жизнью, и все же им чего-то не хватало. Как только вы пересекаете финишную черту и получаете желанный приз, скука и пресыщение становятся вопросом времени.

Но мы не беззащитны. Дофамин побуждает нас стремиться к большему, но мы сами решаем, идти у него на поводу, регулировать или заглушить.

* Активность, необходимая для выживания организма и продолжения существования вида, к которому принадлежит данный организм. — *Прим. ред.*

Это непросто. Мы должны научиться укрощать дофамин, когда он толкает нас к излишествам, и давать ему волю, когда он обещает что-то действительно стоящее. Этот навык не появляется сам по себе. И развить его вам поможет эта книга.

Но нам потребуется кое-что еще. Мы должны постоянно помнить, что данная проблема выходит за рамки химии и биологии. В противостоянии желаниям, возникающим под влиянием дофамина, нам нужно найти мировоззрение, которое поможет осмысленно ориентироваться в жизни. Эта сложная задача стоит перед человечеством с тех пор, как люди появились на Земле. Нам предстоит понять, как жить так, чтобы иметь не только спокойствие сегодня, но и надежду на завтра, в мире, который, похоже, настроен против того и другого. Это еще усложняет задачу, поскольку решение не упадет с неба. Мы должны найти его сами.

В фильме «Преступления и проступки» (реж. Вуди Аллен, 1989) персонаж, которого сыграл психолог Мартин Бергманн, описал эту проблему так:

Тот выбор, который мы сделали, определяет нас. По сути, мы сами — совокупность наших выборов. Все в жизни так непредсказуемо. Счастье не заложено в человеке — мы сами, с нашей способностью любить, наполняем жизнь смыслом. Большинству людей все-таки удастся находить радость в простых вещах, например в семье, работе и в надежде, что будущим поколениям удастся постичь нечто большее.

«Счастье не заложено в человеке».

Несмотря на предвкушение, вызванное дофамином, умиротворение не приходит автоматически в ближайшее время, ощущение завершенности не обязательно возни-

кает в связи с предстоящими событиями. И никакая удовлетворенность в погоне за удовольствиями, которые современная жизнь предлагает не без участия дофамина, не гарантируется.

«...мы сами, с нашей способностью любить, наполняем жизнь смыслом».

В этом вся суть. Нам предстоит не только справиться с повседневными проблемами, связанными с воздействием дофамина, но и удовлетворить сильную потребность в *осмысленности*.

В силу нашей природы мы стараемся усмирить неугомонную часть себя, постоянно колеблющуюся между предвкушением и разочарованием. Эта борьба, по-видимому, является неизбежным следствием устройства мозга, чудесного, но несчастного мотора, который движет нашим стремлением к прогрессу. Чтобы чувствовать себя лучше перед лицом трудностей, связанных с дофамином, нам необходимы копинг-стратегии, опирающиеся на достижения нейронауки. Однако для обретения смысла следует создать нарратив, который соединит нас с целью всей жизни.

Я уверен, что повседневные трудности и потребность в осмысленности неразрывно связаны. Нам предстоит сделать то, что не удалось эволюции: найти *Deus ex machina** или создать его собственными силами, а для этого нужен подходящий *Deus* («Бог»). Мы должны найти смысл, или, точнее, удовлетворить потребность в осмысленности, чтобы справляться с ежедневными, даже ежечасными трудностями, которые преподносит дофамин.

* Буквально «Бог из машины» (лат.) — выражение, означающее неожиданную развязку проблемной ситуации с привлечением внешнего, ранее не действовавшего в ней фактора. Термин происходит из античного театра: в финальной части спектакля при помощи специальных механизмов на сцене появлялся один из богов, который решал проблемы героев. — *Прим. пер.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru