



КАК
ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ ПРИМАТУ,
КОТОРЫЙ
СПОТКНУЛСЯ
О РАЗУМ



НИКОЛАЙ МОЛЧАНОВ

СПРИНТ



К ЛУЧШЕ МУ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М76

Литературная обработка текста *Е. Мареевой*

Молчанов, Николай Викторович.

М76 Спринт к лучшему. Как изменить жизнь примату, который споткнулся о разум / Николай Молчанов. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Наука личной эволюции. Авторская серия Николая Молчанова).

ISBN 978-5-04-225941-8

Почему мы совершаем поступки, о которых жалеем? Годами мечтаем о переменах, но остаемся на месте?

Дело не в слабости или лени. Просто наш мозг создавался для решения совершенно иных задач, нежели те, с которыми мы сталкиваемся сегодня. А теперь, пусть и из лучших побуждений, саботирует попытки измениться.

К чему бы мы ни стремились, успешные перемены начинаются не с бесконечной борьбы с собой. Плохая новость: победить миллионы лет эволюции усилием воли нельзя. Хорошая новость: с ними можно подружиться.

Для этого, взяв на вооружение данные сотен научных исследований, вы пройдете через 17 спринтов, шаг за шагом перестроив сознание, поведение, отношения с другими и даже сам мозг.

А еще из книги вы узнаете:

- когда стоит подождать и все произойдет само собой;
- в каких ситуациях человек и муха поступают одинаково и чем это опасно;
- как гипотеза пьяной обезьяны, мысли о чужих морковках и тетрадь неудобных истин приближают вас к жизни мечты;
- где стоит поискать смысл жизни и из чего соорудить щит для самооценки.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-225941-8

© Н. Молчанов, текст, 2026
© Нытя, иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

В детстве у меня был воображаемый друг. Видимо, сказалось воспитание в семье психологов, так как я звал его «Мозг». А когда я вырос, мне показалось, что он исчез. Точнее, я думал, что он исчез, но я ошибся: он просто замолчал, продолжая вмешиваться в мои решения и направлять мою жизнь. Эту книгу я посвящаю ему — самому первому и самому верному другу.

Содержание

Введение	9
Тёмный Друг.....	11
СПРИНТ № 1. Анатомия застоя: почему мы топчемся на месте	20
СПРИНТ № 2. Синдром «успеется»: раскрываем ловушку великого самообмана	42
СПРИНТ № 3. Зал ожидания желаний: почему мы делаем не то, что собирались	70
СПРИНТ № 4. Голос сердца: перехватываем контроль над эмоциями	99
СПРИНТ № 5. Голос разума: наводим порядок в голове	135
СПРИНТ № 6. Искусство правильных решений: как действовать в мире «быстро и срочно»	165
СПРИНТ № 7. Сильные слабые связи: открываем двери социального лифта	195
СПРИНТ № 8. От одиночки к лидеру племени: набираем армию последователей.....	227
СПРИНТ № 9. Ближний круг силы: получаем поддержку от тех, кто рядом.....	254
СПРИНТ № 10. Страна вредных советов: как нас обманывают, убеждают и направляют	289
СПРИНТ № 11. Тело как стартап: инвестируем в жизнь	316
СПРИНТ № 12. Похитители наших сил: избавляемся от ресурсоточцев.	351
СПРИНТ № 13. Твоя мечта: ставим цель, которую достигнем	380
СПРИНТ № 14. Дорога перемен: прекращаем говорить и начинаем действовать	404

СПРИНТ № 15. Богатырь на развилке: выбор как навык	440
СПРИНТ № 16. Результат. И что теперь с этим делать.	463
СПРИНТ № 17. Пять источников успеха: психология устойчивых изменений.	482
В добрый путь	506
Охота за пасхалками.	508

Введение

Что вы загадывали на прошлый Новый год? Давайте попробую угадать. Планировали заняться своим здоровьем, сбросить несколько лишних килограммов? Встретить, наконец, свою любовь, наладить отношения с близкими? Собирались начать откладывать деньги? Хотели больше внимания уделять спорту или карьере? Что-то из этого вы, скорее всего, шептали под бой курантов.

А теперь позвольте мне предположить ещё кое-что. Год, два или даже пять лет назад перечень заветных целей выглядел примерно так же. Все мы храним немного потёртые мечты, которым уже давно пора осуществиться. Кажется, списки желаний — это отдельный жанр человеческих иллюзий, которые путешествуют с нами по жизни, потихоньку отравляя её.

Я — не исключение. Годами записывал в новогодние планы буквально одно и то же. Каждый раз с искренней убеждённости: «вот теперь точно». Пока, наконец, не задумался — ну почему годами мечтаю о переменах, но топчусь на месте?

Пора озвучить простую, но болезненную мысль: если наши желания остаются без изменений много лет подряд, значит, дело не в том, что мы как-то неправильно их загадываем. Не в лени или в неблагоприятных обстоятельствах. И уж точно не в том, что мы ещё «не созрели» или у нас «нет времени».

Просто поведение во многом определяется тем, что считает правильным делать наш мозг. А он создавался для решения совершенно иных задач, нежели те, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Саванны сменились на социальные сети и пункты выдачи заказов слишком быстро. Нами движут стремления, которые формировались сотни миллионов лет. Мы же наивно пытаемся противопоставить им желания, возникшие пару лет или даже дней назад.

К чему бы мы ни стремились, чтобы прийти к лучшему необходимо понять, где и почему мы спотыкаемся о собственный разум, когда пытаемся приблизиться к своим заветным целям. Пора научиться взрослому обращению с мечтами.

И я знаю, как это сделать. Окончив факультет психологии МГУ и защитив кандидатскую диссертацию, я четверть века работал на стыке психологии и бизнеса, там, где выживают лишь те методы, которые дают результат. Входил в состав Совета директоров полутора десятков компаний, управлял корпоративным венчурным фондом, отвечал за стратегию в крупных инвестиционных и технологических холдингах — и изучал, как скрытые механизмы управляют решениями людей: от выбора молока в супермаркете до поиска спутника жизни. Превратил свой блог в полевую лабораторию, где сотни тысяч подписчиков проверяют мои гипотезы на практике, и на протяжении многих лет работал над этой книгой.

«Спринт к лучшему» — не мотивирующий разговор с гуру, а инструкция по изменению себя, научный подход к саморазвитию, который объясняет, почему вам так трудно приблизиться к своей мечте — и как всё-таки претворить её в реальность.

К сожалению, простым усилием воли изменить свою жизнь нельзя. Поэтому книга построена как серия спринтов: поэтапно будем перестраивать сознание, поведение, отношения с другими и даже собственный мозг. Не героическим рывком, а короткими, щадящими шагами. Первое, что вам предстоит сделать — прочесть эту книгу. Второе, что ещё важнее — использовать полученные знания. Вводить в практику своей жизни не только упражнения, но и идеи, подсказки, советы, которые вы встретите на страницах книги.

И в какой-то момент (верю, что это будет ещё до середины книги) вы почувствуете первые изменения к лучшему. В том, как действуете, принимаете решения, управляете эмоциями. Заметите поддержку от окружающих и близких, найдёте силы действовать. Поймёте свои настоящие, а не навязанные кем-то желания, научитесь ставить цели, которые «приживутся» и наконец-то осуществляться. Разберётесь, где найти мотивацию, когда её нет, — и, наконец, сдвинетесь с мёртвой точки.

Маленькие и крупные, приятные и полезные перемены уже ждут вас. Прямо сейчас, когда вы переворачиваете страницу, чтобы начать читать книгу, с которой стартует ваш личный спринт к лучшему.

Тёмный Друг

НЕ САПИЕНС

Окружающим наша жизнь кажется нормальной. Мы ходим на работу, оплачиваем счета, общаемся с родными, иногда встречаемся с друзьями. Но внутри, и чем дальше, тем сильнее зреет чувство, что всё могло бы быть иначе. Гора несделанных дел и несбывшихся мечтаний становится всё выше. Возможности ускользают, а шансы тают. И однажды приходит мысль: так дальше нельзя.

Но почему, несмотря на искренность наших желаний, жизнь не меняется?

Следует поставить вопрос ребром. Вы, как и я, наверняка иногда задаётесь вопросом: «Ну почему же мы снова и снова принимаем решения, о которых потом жалеем? Зачем тогда вообще нужен мозг, если он позволяет нам действовать во вред самим себе? Какова его главная функция?» Хоть сейчас и модно рассуждать о когнитивных искажениях, мы смутно догадываемся, что основная задача мозга — всё же не плодить ошибки. Самый распространённый ответ — что-то вроде «мозг нужен, чтобы мыслить». Судя по всему, мы буквально окружены Декартами.

Однако нет.

Люди, конечно, время от времени действительно думают. Но, как пишет Лиза Баррет, профессор психологии, президент Ассоциации психологических наук США, мозг создан вовсе не для того. Его главная функция — менеджмент огромного количества процессов, постоянно происходящих в нашем организме.

Скажем, вот уже несколько лет мы живём в чудесном мире искусственного интеллекта. И многие подметили парадокс — раньше считалось, что роботы будут эдакими послушными слугами, взявшими на себя тяжёлую и неприятную работу (ну, до той поры, пока не восстанут, конечно). А человечество, заведя себе таких помощников, наконец-то повалится на диван.

Но что-то пошло не так, да? Сегодня нейросети рисуют шедевры и пишут тексты. А людям осталось обжимать провода, таскать бетон

и строить центры обработки данных. Потому что это, как ни странно, значительно более сложные задачи.

Все наши глубокомысленные рассуждения, тревоги, размышления «любит — не любит», «купит — не купит» на самом деле требуют весьма скромного количества ресурсов. Затупить и сидеть с пустой головой мы можем легко, а вот сердце и прочие органы должны работать непрерывно. Большинство из восьмидесяти шести миллиардов нейронов головного мозга заняты управлением движениями и деятельностью организма. Поэтому и для искусственного интеллекта задача научиться играть в шахматы намного проще, нежели собрать эти же шахматы после игры обратно в коробку.



Количество твоих мыслей. Просто для интереса — среднее количество мыслей у обычного человека по разным данным варьируется примерно от 5 до 50 в минуту.

Лично я сбился уже после нескольких попыток подсчитать собственный показатель, но надеюсь, что к истине ближе всё же первая цифра.

Вдобавок мозгу постоянно приходится заглядывать в ближайшее будущее. К примеру, лето, жара, мы только что с пробежки. Сокрушительно хочется пить, выпиваем стакан, второй, половинку третьего и чувствуем — жажда прошла. Только ведь вода в кровь ещё не поступила, а именно кровеносная система разносит жидкость по организму. Это произойдёт минут через пятнадцать. Но мозг уже просчитал всё наперёд и отправляет на уровень сознания сигнал: «хватит, напились».

Вот этим мозг и занят. Просто мы не отдаём себе в этом отчёт, так как все эти задачи находятся за уровнем сознания, крайне небольшой саморефлексивной части психики.

Большинство задач, которыми постоянно занят мозг, скрыты от сознательного наблюдения и контроля.

На это существуют весомые причины. Возможно, вы видели документальные фильмы, в которых морская черепаха медленно выбирается на пляж, мучительно выкапывает ямку, откладывает яйца и облегчённо уползает назад в море.

«Эй, черепаха, — хочется крикнуть ей вслед, — зачем так стараться? Ты же морская! Несись себе где-нибудь в море!»

Можно, конечно, предположить, что откладывание яиц на суше как-то полезно для детёнышей. Но нет, после торжественного момента вылупления маленькие черепашата бегут обратно в воду, а в этот момент ими спешат полакомиться и жители суши, и специально заплывающие в прибрежные воды морские хищники. Сверху вдобавок патрулируют территорию в поисках чего-нибудь вкусного хищные птицы.

Так зачем?

Потому что предки морской черепахи давным-давно были обычными наземными черепахами. Успешно размножались на суше. А для черепах и людей половое размножение — крайне важный процесс. Воспроизведение своих генов, пожалуй, вообще ключевая задача организма. Поэтому в ходе эволюции она меняется медленнее всего.

Вот и на большинстве процессов человека висит табличка «Не влезай, убьёт!». Отследить сознательно, как они работают, мы ещё можем. Но вот повлиять, покрутить ручку регулировки мощности — нет. Практикующие медитацию способны задерживать дыхание, регулировать частоту сердцебиения. Но я никогда не слышал, чтобы кто-то силой мысли разогнал работу волосяных фолликулов и отрастил себе шикарную шевелюру за пару ночей.

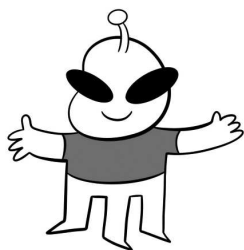
Даже там, где сознательный контроль возможен, он крайне ограничен. Наверняка многие, по крайней мере в детстве, боялись, что забудут, как дышать. Пару минут судорожно обращали внимание на вдохи-выдохи, пока внимание не переключалось на что-то иное. Побуду немного доброй феей и избавлю от фобии — ни при каких обстоятельствах наш дыхательный центр не забудет, что ему надо делать. Дышим мы 15–20 раз в минуту, непрерывно, без отдыха, десятки лет подряд. В силу этого управление дыханием должно быть, да и является на самом деле, чертовски надёжной штукой, которую крайне сложно сломать.

Области мозга, отвечающие за обеспечение жизнедеятельности, имеют практически идеальную защиту от дурака. Даже такого, кто посвятил десятилетия попыткам найти ключик управления вегетативной нервной системой.

Дыхание мы способны хотя бы отчасти регулировать, а частоту пульса — измерить, но вот практически всё, что касается истоков процессов мышления, переживаний и радостей недоступно сознательному «Я».

Мыслительные процессы, **то, что мы считаем своей личностью — по сути лишь рябь на поверхности глубочайшего океана**, в темноте которого и рождаются наши желания и стремления. Всё интересное часто определяется без участия сознания. Оно же скорее

придерживается логики: если я считаю себя хозяином положения — значит так и есть.



Нужное ненужное сознание. Начитавшись о тайной власти, глубинных слоях, пытливый читатель спросит: «А зачем тогда вообще нужно это сознание? Раз кто-то там внутри нас так прекрасно всё думает и планирует?»

Отвечу. Всё дело в гигантских трёхногих пришельцах с Марса. Ну, или в чём-нибудь схожем. Сознательная деятельность нужна для того, чтобы придумать оптимальную модель поведения в новой ситуации. Жизнь в эпоху перемен, которую

так модно ругать, сформировала нас в качестве личностей, обладающих сознанием.

ПРИРОДА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ НЕРАЗУМНОСТИ

В общем, считать сознательную личность главной как-то странно. Мы скорее не водители, а пассажиры, и именно неспособность объяснить рулевому нашей жизни, куда мы хотим попасть, и становится основным препятствием на пути к лучшему.

Последствия этого рассогласования можно наблюдать ежедневно. Вспомните: вечером мы, разумно всё взвесив, определили время подъёма и завели будильник. С утра же по несколько раз переводим звонок, валяемся в постели и опаздываем на работу. Потому что первой просыпается вовсе не рациональная часть мозга, с точки зрения которой в кровати тепло и хорошо, опасности нет, голод не поджигает. Можно и полежать. И мы, словно под гипнозом, жмём «отложить», как будто в нас живут два разных человека. Мозг конфликтует сам с собой, но никто не удивляется. **Мы так привыкли к раздвоенности нашего сознания, что не обращаем на неё никакого внимания.**

Когда наука обнаружила и начала исследовать вторую часть человеческого разума, её наградили множеством эпитетов. И хотя каждое из этих понятий — бессознательное, тень, оно, рептильный мозг, система № 1, шимпанзе, сидящий на наших плечах, слон и погонщик — описывает разные области и механизмы психики, их объединяет одна досадная черта. Все эти названия носят какой-то немного обидный характер.

Нас упорно пытаются отделить от собственной сути: мол, есть мы, разумные личности и какое-то древнее зло, угнездившееся внутри.

Взбалмошное, туго соображающее, но сильное существо. Не притаившийся монстр из «Чужого», но похоже, весьма похоже. Люди представляют часть себя в качестве врага, мешающего их жизни.

Только это совершенно неверно. **Позвольте представить — ваш Тёмный Друг.**



Он «Тёмный», так как всю жизнь прячется в углах, недоступных вниманию сознательной личности. Но благодаря ему мы достигаем наших самых смелых целей, испытываем чувство бескрайнего счастья, обнаруживаем неожиданные решения и находим силы действовать в, казалось бы, абсолютно проигрышных ситуациях.

Тёмный Друг желает нам только добра. Он настоящий, подчас единственный искренний друг, тот, кто всегда стремится помочь. Это верный слуга, который миллионы лет усердно работал для выживания наших предков, спасая их от голода, хищников и изгнания из племени. И, к сожалению, по-прежнему считает это своей главной задачей. Тёмный Друг не знаком с миром, в котором мы сейчас живём, и слабо понимает цели, которые мы хотим достичь.

Тёмный Друг — совокупность механизмов нашей психики, которые когда-то спасали жизнь, а теперь частенько портят её. Из лучших побуждений, пытаясь защитить и помочь, но руководствуясь принципами, которые помогали выжить в саваннах плейстоцена, предназначенными для решения иных задач, попроще. Съесть эту ягоду или нет. Убежать или подождать.

| Наш мозг не сломан — он просто не успел обновиться.

Теперь, вместо того чтобы прятать от соседа по стае спелый фрукт, мы общаемся с системами генеративного искусственного интеллекта, сталкиваемся с комплексными задачами, где быстрый и интуитивный ответ невозможен. В современном мире мы вынуждены двигаться, думать и обрабатывать такие потоки информации и на такой скорости, на которую наш мозг не был спроектирован.

Мы — существа, вышвырнутые на другую планету, где способны выжить физически, но находимся в абсолютно чуждом нашей природе мире. Люди пытаются изменить свою жизнь инструментом,