



СОКЧЕ КИМ

Мой мозг хочет это

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОПАДАТЬ
В ЛОВУШКИ СОБСТВЕННЫХ ЖЕЛАНИЙ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923
ББК 88.52
К40

조종당하는 인간
THE MANIPULATED HUMAN
김석재 저
Kim Seok-Jae

Copyright © 2025 by Kim, Seok-Jae
All Rights Reserved.
Russian edition is published by arrangement
with Snowfox Books through Imprima Korea Agency.

Ким, Сокче.

К40 Мой мозг хочет это. Как перестать попадать в ловушки собственных желаний / Сокче Ким ; [перевод с корейского Н. К. Кондратюк]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с.

ISBN 978-5-04-238078-5

Обещаете себе начать новую жизнь с понедельника, но снова тянетесь к вредной еде? Пытаетесь контролировать расходы, но не можете удержаться от очередной покупки? Решаете сохранять спокойствие, но опять срываетесь на близких?

Психолог, невролог, профессор Ким Сокче объясняет, почему одних усилий и силы воли недостаточно, чтобы изменить привычное поведение. Проблема не в вас, а в том, как работает мозг. В этой книге вы найдете понятные объяснения, практические упражнения и техники, которые помогут взять под контроль импульсивные решения, избавиться от нежелательных привычек, научиться управлять эмоциями и наконец закрепить те изменения, к которым вы давно стремитесь.

УДК 159.923
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-238078-5

© Кондратюк Н. К., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ – ПРОСТО ТАК РАБОТАЛ ВАШ МОЗГ	9
--	----------

Глава 1. ПОЧЕМУ Я ЗНАЮ, КАК ЛУЧШЕ, НО СНОВА ВЫБИРАЮ «ПО СТАРИНКЕ»?	15
---	-----------

Почему я все понимаю, но снова делаю не тот выбор?	17
--	----

Как философы смотрели на «я», колеблющееся при виде заветного желания?	20
--	----

«Актеры» мозга, которые принимают решения вместо меня	37
---	----

Место, где начинается мой настоящий выбор	47
---	----

Если не можешь остановиться, создай обходной путь	54
---	----

Чтобы изменить себя, начни с перепрограммирования мозга!	62
--	----

С импульсами необходим индивидуальный подход	66
--	----

Глава 2. ПОЧЕМУ НАС ХВАТАЕТ ТОЛЬКО НА ТРИ ДНЯ? 69

Давать обещание себе легко, но почему так трудно действовать?	71
Силу воли можно натренировать?	74
Пути мозга, которые заставляют меня предавать самого себя	80
Неудачи повторяются, и причины всегда похожи	87
В самоконтроле переговоры важнее решимости	93
Как маленькие, конкретные изменения меняют жизнь	106
Жизнь, в которой восстанавливается равновесие через переговоры с мозгом	112

Глава 3. ПОЧЕМУ Я СНОВА ПОКУПАЮ ТО, ЧТО МНЕ НЕ НУЖНО? 115

Почему импульсивные покупки так привычны?	117
Философы, выбравшие жизнь с меньшим обладанием	120
Именно цепи мозга открывают наш кошелек	127
Корзина для покупок полна, душа пуста	133
Тренировка мозга для управления инстинктом потребления	140
За «богом шопинга» скрываются эмоции	150
Изменить направление жизни путем осознанного потребления	156

Глава 4. ПОЧЕМУ ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЫТАЕШЬСЯ

БРОСИТЬ, ТЕМ ГЛУБЖЕ УВЯЗАЕШЬ 159

Зависимость — это не проблема воли 161

Взгляд философии и науки на зависимость 163

Сцена зависимости: мозг, действующий
по сценарию 172

Разрушение не мозга, а души 179

Стратегия перепрограммирования дофаминовых
цепей 187

Выздоровление от зависимости не прямая линия,
а спираль 200

В чем отличие тех, кто преуспел в выздоровлении? .. 205

Глава 5. ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ ОБРАЩАЕТСЯ

РАНОЙ? 207

Когда любовь становится дилеммой 209

Взгляды философов, рассуждающих о любви 212

Механизмы мозга, которые реагируют на любовь ... 220

Хаос отношений, где смешиваются эмоции
и иллюзии 228

Техники регулирования эмоций для сохранения
любви 233

Секрет тех, кто, несмотря на ссоры, вместе долгие
годы 243

Любовь — это танец, мозг — это сцена 248

Глава 6. ПОЧЕМУ ДЕТИ РАСТУТ НЕ ТАК, КАК ХОЧЕТСЯ?	251
Ребенок — это не вторая жизнь родителей	253
Философский взгляд на воспитание	255
Поймите мозг ребенка, который «на ремонте»	263
Конфликты родителей через призму психологии	270
Стратегия воспитания без эмоционального вовлечения	276
Примеры превращения конфликтов в рост	284
Воспитывая ребенка, заново понимаю себя	291
 Эпилог. ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ, ПОГАСИВШИЙ ЖАЖДУ	 293

ПРОЛОГ

ЭТО
НЕ СЛАБОСТЬ –
ПРОСТО ТАК
РАБОТАЛ ВАШ
МОЗГ

Мы постоянно даем себе обещания: «С сегодняшнего дня ни капли алкоголя», «В этот раз я точно похудею», «В этом месяце я обязательно начну откладывать деньги».

Но не успеешь оглянуться, как в руке оказывается банка пива, а дверца холодильника открыта в поисках ночного перекуса. Уведомление о предзаказе последней модели телефона заставляет сердце дрогнуть, отчего ты в итоге тяжело вздыхаешь и думаешь: «Опять не получилось».

Эти сожаления циклично прокручиваются в нашей голове, но затем мозг, как ни в чем не бывало, уже готовит следующий импульс. В такие моменты мы невольно задаемся вопросом: «Неужели я настолько безвольный человек?»

Причина, по которой мы раз за разом совершаем импульсивные поступки, кроется не только в нехватке силы воли. На самом деле человеческий мозг в процессе эволюции был спроектирован так, чтобы ставить в при-

оритет немедленное «вознаграждение»¹. В прошлом такой механизм требовался для выживания, однако в современном обществе он, наоборот, часто становится источником проблем.

Следование «чаксимсамиль»², импульсивные покупки, зависимость от алкоголя, бесконечные ссоры с близкими, конфликты с детьми — все эти на первый взгляд не связанные между собой проблемы в итоге берут начало в одной точке — автоматические мысли.

Философы с давних времен размышляли над проблемой «импульса». Платон описывал человека как существо, непрерывно сражающееся с черным конем³, а Шопенгауэр говорил, что «человеком движет слепая воля»⁴.

Однако современная нейронаука сформировала проблеск надежды. Эмоции и поведение формируются в результате работы определенных нейронных цепей и нейромедиаторов в мозге, и, к счастью, эти цепи поддаются корректровке.

¹ Система вознаграждения или система внутреннего подкрепления — комплекс нейробиологической системы человека, который определяет наше поведение и мотивацию. (Прим. пер.)

² Чаксимсамиль (кор. 작심삼일, 作心三日) дословно переводится как «Я решил/а делать это всего три дня». Данная концепция подразумевает за собой, что спустя три дня ты бросаешь заниматься новым делом/навыком/работой и т. д. (Прим. пер.)

³ Речь о произведении «Федр», где черный конь олицетворял низшие желания и влечения. (Прим. пер.)

⁴ Не цитата, а центральная идея его труда «Мир как воля и представление». (Прим. пер.)

Я — тот человек, который испытал эту надежду на собственном опыте. После того как я стал вводить инъекции препарата для снижения веса, то, к своему удивлению, обнаружил, как мысли об алкоголе, от которого было так трудно отказаться, исчезли сами собой.

Раньше я сотни раз клялся: «Пью только сегодня, со следующей недели точно завязываю», но когда наступал тот самый день, я продолжал держать в руках рюмку. Будучи неврологом, через руки которого проходило множество пациентов, я оказался бессилён перед собственными импульсами и реакциями мозга.

Но всего спустя несколько недель с начала терапии **я, тот самый, о котором речь шла в абзаце выше**, совсем перестал думать об алкоголе и ощутил чувство освобождения, которое едва ли не переходило в шок.

«Дело не в моей воле, а в сигналах, которые посылал мозг!»

Пережив это осознание на физическом уровне, я начал смотреть на мозг совершенно другими глазами.

В этой книге я намерен неспешно, шаг за шагом, распутать клубок проблем под названием «импульс», свободно перемещая его между философией, психологией и нейронаукой. Вместо сложных теорий хотел бы донести одну простую мысль:

«То, что мучило вас до сих пор, — не слабость воли, а всего лишь путь, по которому вы привыкли идти».

Это не ваша вина. Это все из-за того, как привык думать наш мозг.

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ Я ЗНАЮ,
КАК ЛУЧШЕ,
НО СНОВА
ВЫБИРАЮ
«ПО СТАРИНКЕ»?