

Кеша Скирневский

ПРОСТО О МОЗГЕ
Как знания о мозге помогают
получить больше

Москва
АСТ
2022

УДК 159.9
ББК 88.4
С42

Скирневский, Кеша.

С42 Просто о мозге. Как знания о мозге помогают получить больше. / Кеша Скирневский. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-150820-3

Эта книга про то, как мозг влияет на нашу жизнь. Как формируется личность? Почему «Дисней» захватил Голливуд? Что нам кажется красивым? Откуда берутся желания? Зачем нужно эго? Как побороть лень? Какой стороной лица поворачиваться к собеседнику? Как влюбить в себя? Как распознать враньё? Как избежать измен? Как себя мотивировать? Как не накапливать стресс? Как победить страхи? Как не бояться мнения других? Как быть счастливым? И в чём смысл жизни? А ещё эта книга о том, что даже если знать ответы на эти вопросы, то далеко не всегда получится применить их на практике. Так уж устроен мозг.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-150820-3

© Кеша Скирневский,
текст, иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Содержание

Вступление	7
Глава 1. Как формируется личность	9
Как эволюционировало мышление?	12
Зачем все усложнять?	13
Как «мыслит» клетка?	15
Как мы научились учиться?	17
Откуда в нас любопытство и творчество?	20
Как мы выбираем?	22
Существует ли свобода выбора?	27
Как развивается мозг ребёнка?	30
Как «Дисней» захватил мир	34
Как появляются детские травмы?	36
Что нам кажется красивым?	40
Зачем нужны школьные знания?	44
Как формируется личность?	47
Из чего состоит личность?	50
Кто такой Я?	53
Как решения принимают сами себя?	58
Какие бывают действия?	63
Как изменить жизнь?	65
Глава 2. Как стать лучше	69
Чему мы можем научиться у детей?	70
Почему опасно верить, что ты лучше всех	73
Какие советы не стоит давать людям?	75
Как осознанность влияет на жизнь?	78
Как развивать восприятие?	81
Зачем нужно эго?	84
Почему пирамида Маслоу больше не работает?	87

Как это помогает прогрессу?	91
Что ограничивает нашу свободу?	92
Почему общество не любит эгоистов?	97
Нужно ли быть уникальным?	99
Как побороть лень?	102
Как заставить себя действовать?	105
Как успешный человек может испортить жизнь?	107
Почему люди — злые?	109
Зачем человечеству злодеи?	113
Как быть добрым?	115
Глава 3. Как общаться и строить отношения	121
Почему пьяные так себя ведут?	122
Почему сложно слушать собеседника?	124
Как понять, что ты не нравишься?	126
Как понять, когда тебе врут?	128
Как изучать собеседника?	129
Как быть убедительным?	132
Почему мы не соглашаемся, даже если собеседник прав?	134
Как запомниться?	135
Какой стороной поворачиваться к собеседнику?	138
Что сделать первым делом на переговорах?	141
Как влюбить в себя?	142
Как становятся жертвами?	144
Можно ли избежать измен?	148
Как развиваются отношения?	151
Почему портятся отношения?	154
Как сделать отношения лучше?	155
Глава 4. Как достигать результатов	163
Кто достигает успеха в жизни?	164
Как научиться рисковать?	167
Как начать действовать?	169
Как мешает комфорт?	171
Как действовать правильно?	173

Как действовать в неопределённости?	175
Как развить интуицию?	177
Как опыт управляет решениями?	180
Что такое цель?	182
Как ставить цели?	184
Как понять свой подход к анализу?	186
Как быстрее решать задачи?	189
Как научиться изобретать?	192
Почему любая идея не заслуживает быть великой?	195
Как стать предпринимателем?	196
Как развивается предприниматель?	201
Почему не надо спасать мир?	206
Бонус. Честная книга о том, как добиться успеха	212
Глава 5. Как быть счастливым?	217
Когда мы счастливы?	218
Зачем проживать боль?	221
Как не копить тревогу?	224
Как слова влияют на радость?	226
Как информация влияет на мысли?	228
Как держать мозг в чистоте?	229
Как фильтровать информацию?	233
Как быстро убрать стресс?	236
Почему тебе плохо, когда всё хорошо?	237
Как перестать доказывать другим?	241
Почему жизнь должна быть сложной?	244
Почему у взрослых счастья меньше?	246
Какой будет старость?	249
Как мы умираем?	252
Послесловие	254

Вступление

Давайте сразу — я не разбираюсь в том, как устроен мозг.

Синапсы, нейромедиаторы, нейроны, неокортекс, лимбическая система, зона Брока, шишковидное тело — всё это знакомые для меня слова. Я даже способен поддержать разговор со специалистом, обсуждая обратный захват серотонина, и удачно апеллировать к исследованиям Сапольски и Лурии. Но у меня нет фундаментального образования. Я не учёный, не психолог, даже не научный журналист. Я предприниматель.

Вначале я занимался рекламой. Создавал трейлеры для фильмов, игр и IT-проектов. Потом начал разрабатывать развивающие игры для маленьких детей. Сегодня наш проект «Сказбука» — самое крупное и узнаваемое приложение для дошкольников в странах СНГ. А предыдущие обучающие приложения признавались лучшими играми в мире по версии Apple.

Так уж сложилось, что оба бизнеса требовали понимания принципов работы мышления. Поэтому мне приходилось много читать, чтобы разобраться. А потом это стало настоящим хобби. Я читал книги, вычленил из них полезное для повседневной жизни и писал об этом небольшие заметки в социальных сетях.

За десять лет заметки переросли в большие статьи. А статьи — в «Бытовую модель мышления», попытку утрамбовать знания из сотен книг в простое и понятное объяснение того, как мы мыслим. В 2017 году я впервые рассказал о «Бытовой модели мышления» на TEDx, а теперь появилась книга «Просто о мозге».

На самом деле она — не про мозг. Эта книга — про то, как мозг влияет на нашу жизнь. Как формируется личность? Почему «Дисней» захватил Голливуд? Что нам кажется красивым? Откуда берутся желания? Зачем нужно эго? Как победить лень? Какой стороной лица поворачиваться к себе-

седнику? Как влюбить в себя? Как распознать враньё? Как избежать измен? Как себя мотивировать? Как не накапливать стресс? Как победить страхи? Как не бояться мнения других? Как быть счастливым? И в чём смысл жизни?

А ещё эта книга о том, что даже если знать ответы на эти вопросы, то далеко не всегда получится применить их на практике. Так уж устроен мозг. И мы много раз в него заглянем с помощью экспериментов над самим собой.

Пара слов о том, как устроена книга. В первой главе мы с высоты птичьего полёта посмотрим на механизм мышления. Предположим, как оно эволюционировало и как формируется личность. Если в главе что-то будет непонятно — это нормально, к её теме мы много раз вернёмся, повторим и уточним детали.

Во второй главе речь пойдёт о том, как стать лучше: быстрее учиться, побороть лень, стать уникальнее. В третьей обсудим, как общаться и строить отношения. Четвёртая посвящена работе и достижению результатов. Ну а последняя глава — о счастье. И всё это через призму того, как работает мозг.

А так как я ненавижу длинные вступления, то давайте уже с этим покончим и перейдём к самому интересному.

Глава 1

Как формируется личность

Сейчас мы пройдём короткий тест. Он без всякого волшебства научит читать мысли. Вначале ты научишься читать свои, а потом сможешь прочесть мысли и других людей.

Возьми лист бумаги и ручку. Напиши 50 слов, которые первыми придут тебе в голову. Чтобы результат получился точнее, надо придерживаться трёх правил:

1. Нельзя подбирать слова. Надо писать быстро. Пока пишешь одно слово, всплывает следующее.
2. Ничто не должно тебя отвлекать. Любые внешние сигналы исказят результат.
3. Нельзя писать слова из одной тематической группы: тарелка, вилка, ложка, нож, кастрюля, стол, кухня... Мозг сразу начинает группировать их, чтобы облегчить себе задачу. Это плохой набор, он даёт мало информации для анализа. Еслиловишь себя на подобном перечислении — выбери из возникших в голове слов то, которое уведёт ассоциации в сторону.

В результате получится примерно такой список:

диван, мысль, облако, человек, стол, вера, альбатрос, ...

И так далее. Одно слово цепляется за другое через ассоциации, постепенно заполняя лист бумаги. Чтобы не искать пустой лист, можешь написать прямо в книге через запяточку:

Перечитай список. Всего пятьдесят слов. Что они рассказывают о тебе? Что ты чувствовал, пока их писал? Разглядываешь их с улыбкой или с грустью? Как тебе фотография мышления, сделанная своими руками? В ней можно найти актуальные переживания и глубоко спрятанные желания. А можно ничего не найти. Ведь мы запечатлели лишь малую часть.

Карта ассоциаций — это линза, через которую мы смотрим на мир. От одной и той же ситуации один человек испытает ужас, а другой — блаженство. В этом мы разные. Но есть то, в чём мы абсолютно похожи: наши чувства, мысли и действия формирует программа, которая записана в мозг.

Тому, как эта программа работает, и посвящена эта книга. В ней встретится ещё много подобных экспериментов. Каждый позволит заглянуть в алгоритм твоего мышления.

Совет. В бытовом общении мы редко используем ассоциации. Если ты хочешь лучше узнать какого-то человека, познакомься с кем-то поближе или, к примеру, понять, что происходит в голове у твоего ребёнка, попроси его пройти этот несложный тест и обсуди с ним его ассоциации.

Однажды я попросил друга пройти этот тест. Он долго с любопытством вглядывался в список. Улыбался, говорил, что это сложнее, чем казалось вначале. А потом у нас с ним состоялся короткий разговор:

— Кто написал эти пятьдесят слов?

— Я.

— Ты выбирал слова, которые приходили тебе в голову?

— Нет.

— А кто выбирал?

Самое сложное в изучении мышления — признать, что это мозг контролирует меня, а не я его. И тому, как это происходит, посвящена эта глава. Сразу скажу, что это самая скучная глава в книге, дальше будет снова веселье и развлечение. Потерпи, пожалуйста.

Как эволюционировало мышление?

Мышление — это механизм. Многим эта формулировка кажется неожиданной, но она помогает разобраться в принципах работы программного обеспечения, которым снабжён человеческий мозг.

Но это сложный механизм. Если пытаться разобраться во всех деталях, то рано или поздно появляется желание махнуть рукой: «Да ну, магия какая-то». И большинство популяризаторов науки о мозге лишь усиливают этот эффект. Постоянно подчёркивают, насколько мозг сложный и непознаваемый объект, а значит, и в дебри мышления обычному человеку лучше не лезть. Оставить это дело профессионалам.

Мне же захотелось сделать ровно наоборот. Упростить описание принципов работы мышления, насколько это возможно. Так, чтобы каждому стало просто и понятно. Чтобы каждый почувствовал, что понимает, как работает механизм мышления. И мог эти знания использовать в быту каждый день.

Для этого я придумал «Бытовую модель мышления». Она позволяет взглянуть с высоты птичьего полёта на то, как мыслит человек. В рамках этой модели я предлагаю новое определение мышления. Рассказываю об эволюции разума. Помогаю разобраться в счастье, юморе и детях. Затрагиваю проблемы свободы воли и сознания. В общем, делаю всё, чтобы подчеркнуть, что мышление — это просто и познаваемо.

Если ты специалист в когнитивных науках или планируешь профессионально заниматься изучением мозга — сожги эту книгу. Или никому никогда не говори о том, что её прочитал. Я искажаю и неверно интерпретирую все данные, до которых смог дотянуться. Всё, ты предупреждён.

Но если тебе хочется увидеть самое простое в мире описание работы мышления, завари себе кружку горячего чая — и добро пожаловать в гости к собственному мозгу. Возможно, через эти знания ты найдёшь подсказки, как сделать жизнь лучше.

Зачем все усложнять?

Попробуй провести ещё один эксперимент со своими друзьями. В компании попроси всех поднять руку. Правило простое: опустить её на счёт «три» быстрее всех. Начни отсчёт: «Один... два...». Вместо следующей цифры скажи что-то неожиданное. Получится примерно так: «Один... два... подождите-подождите!.. Три». Естественно, на «подождите-подождите» все дёрнут руку вниз, а потом засмеются. И вот этот смех — именно то, что нас интересует.



Смеются все и всегда. Я провожу эту игру и с друзьями, и со зрителями на своих лекциях. И каждый раз — один и тот же эффект. На неожиданной фразе все быстро опускают руки вниз — и смеются, когда понимают, что вместо «три»

Как «мыслит» клетка?

Первые появившиеся на Земле клетки безостановочно размножались. Внутри клетки срабатывал сигнал, который запускал реакцию копирования. Сигнал — реакция, без какой-либо преграды.

Но ресурсы среды не бесконечны, поэтому древние клетки быстро сталкивались с недостатком жизненно важных ресурсов. Столкнуться с недостатком ресурсов — это значит умереть, а не размножиться. Появилась потребность в биологическом механизме, который улавливал бы сигнал к размножению, но переводил бы его в реакцию только в благоприятной среде. Своеобразный фильтр.

Если вокруг благоприятная среда — клетка продолжает размножаться. Если среда враждебная, то клетка впадает в состояние, больше всего похожее на спячку. У многих организмов — и простейших, и многоклеточных — этот механизм работает по сей день.

Постепенно механизмы реакции на сигналы среды усложнялись. Например, появился механизм фототаксиса: движение по направлению к источнику света. Как зелёная эвглена понимает, что ей надо плыть к свету? Да никак. Это результат работы биологического механизма.

