

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ** 



# МОЗГ на 200%

КНИГА-ТРЕНИНГ  
ПО РАЗВИТИЮ  
СПОСОБНОСТЕЙ

ПАМЯТЬ,  
КРЕАТИВНОСТЬ,  
ЭМОЦИИ,  
ИНТЕЛЛЕКТ

Элизабет  
Рикер



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.95  
ББК 88.3  
P50

Elizabeth Ricker  
SMARTER TOMORROW:  
How 15 Minutes of Neurohacking a Day Can Help You  
Work Better, Think Faster, and Get More Done

Copyright © 2021 by Elizabeth R. Ricker  
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,  
New York, New York, USA.

**Рикер, Элизабет.**  
P50 Мозг на 200% : книга-тренинг по развитию способностей : память, креативность, эмоции, интеллект / Элизабет Рикер ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 496 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-102306-5

Мозг каждого из нас работает не в полную силу. Его скрытый потенциал невероятен. Но недостаточная развитость одной из когнитивных способностей: восприятия, анализа информации, внимания, памяти или речи — может помешать нашей продуктивности. Представьте, что вы могли бы овладеть навыком, о котором давно мечтали, и прокачать любую сферу жизни.

Нейробиолог и востребованный эксперт среди венчурных фирм Кремниевой долины Элизабет Рикер поможет вам в этом. Автор научит техникам нейрохакинга — совершенствования и проработки слабых мест мозга с помощью тренировок и упражнений. Вы сможете прокачать себя на все 200 %, получая при этом удовольствие. Используя авторские практики, тесты и множество интересных научных данных, вы начнете лучше понимать себя и грамотно совершенствоваться день за днем.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-102306-5

© Мельник Э.И., перевод  
на русский язык, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

*Вступление и памятка,  
как пользоваться этой книгой* ..... 7

## Часть I

### ПОДГОТОВКА К НЕЙРОХАКИНГУ

1. Научная самопомощь	21
2. Нейрохакеры: кто они такие	29
3. Доказательства	39
4. Гаечки и винтики	51
5. Организуйте себя, чтобы не терять мотивацию	64
6. Самопроверка	76

## Часть II

### НАЙДИТЕ СВОЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ) ФОКУС

7. Новый IQ	105
8. Новый EQ	127
9. Память и обучение	141
10. Креативность	156
11. Выбор интеллектуальной цели	175
12. Оценка жизни	186

Часть III

**ВЫБОР (ОСНОВНОЙ)  
ИНТЕРВЕНЦИИ**

13. Целенаправленное применение плацебо .....	203
14. Пот .....	220
15. Да будет (синий) свет .....	237
16. Нейрофидбэк .....	248
17. Серьезные игры .....	269

Часть IV

**ВЫБЕРИТЕ (ПРОДВИНУТУЮ)  
ИНТЕРВЕНЦИЮ**

18. Шок... в хорошем смысле .....	307
19. Одна таблетка в день .....	337
20. От научной фантастики к научным фактам ....	371

Часть V

**ТРЕНИРУЙТЕСЬ И РАЗМЫШЛЯЙТЕ**

21. 15-минутные эксперименты на себе .....	405
22. Красивые картинки .....	447
23. Заключение .....	454
<i>Об авторе</i> .....	459
<i>Примечания</i> .....	460

# ВСТУПЛЕНИЕ И ПАМЯТКА, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ



11 минут



Понять, что вы получите и чего  
не получите от чтения этой книги

---

---

*Будущее уже наступило — оно просто неравномерно  
распределено.*

Уильям Гибсон

**О**дин вопрос гнал меня по городам и весям. Заставлял охотиться за экспертами по всему земному шару. Мотивировал просматривать сотни страниц исследовательских работ. Принуждал метаться от исследований в нейробиологических лабораториях к технологическим стартапам и обратно к исследованиям — но уже гораздо более персонализированного типа. Наконец, он подогрел во мне интерес к тестированию на себе десятков... нет, давайте по-честному, *сотен* мобильных приложений, химических веществ, «умной» одежды и устройств.

Я рассудила так: если смогу найти ответ для себя, то смогу поделиться им и с другими. Всего один вопрос:

*Как мне осуществить апгрейд собственного мозга?*

Не как осуществит его мой врач. Или учитель. Или начальник. Или родственники. Или друзья. Как могу это сделать *я сама*?

Что значит «апгрейд мозга»? На мой взгляд, это последовательное получение доступа к лучшей версии меня самой, а не той, которая в любой обычный день живет... ну, живет кое-как. Мне нужна та, которая быстро учится; которая вспоминает подробности, забытые другими; которая жонглирует повседневными обязанностями, не упуская ничего важного; которая умеет найти нужные слова, чтобы приободрить друга. Та версия меня, что отважна, надежна, добра и успевает переделать все дела.

Научная фантастика показывает нам, как может выглядеть впечатляющий интеллектуальный апгрейд. Проглотив всего одну таблетку, человек за считанные недели становится финансовым чародеем. Женщина с нейронными имплантатами овладевает мастерством пилотирования вертолетов за секунды.

Другие сюжеты описывают безупречную память, феерическую легкость в изучении иностранных языков и беспредельную креативность.

Но что, если бы это перестало быть фантастикой? Даже облегченная, «бытовая» версия подобных изменений все равно довольно интересна. Что было бы, если бы мы не забывали имя человека через 10 секунд после знакомства, не срывались бы на близких, когда они нас перебивают, не перескакивали бы, не в силах себя контролировать, с одного дурацкого видео с котиками на другое, когда неумолимо надвигается дедлайн? Что, если бы мы демонстрировали монашеское спокойствие,

когда наши братья, сестры или токсичные коллеги пытаются нас спровоцировать на конфликт? Короче говоря, что, если бы мы имели постоянный доступ к лучшей, умнейшей версии себя?

## НАЗАД К ИСТОКАМ

Было ли в вашей школьной характеристике написано что-то подобное? «Интеллектуальная продуктивность Элизабет нестабильна; она работает не в полную силу своих возможностей». Если да, то, наверное, мои впечатления о первых школьных годах похожи на ваши. Однажды моя учительница объявила всему нашему классу: «Элизабет будет заниматься со специальным репетитором, потому что она, в отличие от всех остальных, не умеет читать». Сгорая со стыда, я мечтала о том, чтобы сбежать из школы, а не тащиться по лестнице к кабинету репетитора. Но уже через пару минут, проведенных наедине с госпожой Лекто<sup>1</sup>, репетитором по чтению, мне стали ясны две вещи. Во-первых, она не считала мой случай безнадежным. Во-вторых, она ставила передо мной трудные задачи, но позволяла мне развиваться в комфортном для меня темпе. С предыдущими учителями я считала ворон и валяла дурака. С госпожой Лекто мой мозг наконец включился.

С помощью госпожи Лекто я, в середине учебного года читавшая едва ли не хуже всех в классе, к лету полностью нагнала остальных. К следующему году я читала и писала на уровне выше среднего. Еще через пару лет меня было практически не узнать. Я, прежде витавшая в об-

лаках и бездельничавшая на уроках, теперь получала самые высокие оценки, выигрывала конкурсы сочинений и получила приглашения от всех частных школ третьей ступени\*, в которые отправила документы.

Так что же произошло? Как именно совершилась эта трансформация?

Много лет спустя я, поступившая в аспирантуру в Гарварде, наткнулась на материалы исследования детей, поздно начавших читать. Оказалось, учащиеся, которые отставали от своих одноклассников так же сильно, как и я, сохраняли эту тенденцию и в подростковом возрасте, особенно в Соединенных Штатах. Более того, «поздние читатели» с гораздо меньшей вероятностью оканчивали полный курс средней школы<sup>2</sup>. Мне же каким-то образом удалось победить статистику. Но как? Другие исследования показали, что определенные области мозга, задействованные в процессе чтения, были меньше или недостаточно активированы у подобных детей в сравнении с детьми без трудностей с чтением<sup>3</sup>. И мне стало интересно, можно ли было спрогнозировать и мои школьные трудности.

Я никогда не узнаю, заключалась ли причина в фундаментальных особенностях моего мозга, но очевидно, что индивидуальный подход госпожи Лекто задал мне более счастливую жизненную траекторию, чем предрекала моя классная руководительница. Во второй части этой книги вы узнаете об одном из ключевых шагов в апгрейде мозга — об устранении «бутылочных горлышек». «Бутылоч-

---

\* Старшая школа. — Прим. ред.

ные горлышки», или узкие места, — это участки сложного процесса, которые сдерживают производительность других областей. Итак, поток воды, проходящий сквозь бутылочное горлышко, может быть быстрым настолько, насколько позволяет самая узкая часть. В моем случае неспособность удерживать внимание была тем самым проблемным местом, не дававшим мне нормально успевать в обычном классе. Когда я стала пытаться удерживать внимание, одновременно учась читать у госпожи Лекто, это выпустило на свободу способность, которую я смогла применить в изучении остальных предметов. Для меня «бутылочным горлышком» было внимание. Для вас это может быть что-то другое.

Конечно, с госпожой Лекто меня свела чистая удача. Но способность контролировать интеллектуальную продуктивность и управлять ей слишком важна, чтобы пускать дело на самотек. Не каждому повезет найти свою госпожу Лекто. Где-то между старшими классами и колледжем я начала задумываться: существуют ли воздействующие на мозг инструменты, способные обеспечить любому человеку интеллектуальный апгрейд?

Все следующее десятилетие я занималась (и продолжаю) изучением этого вопроса в самых разных обстоятельствах: захватывающих, а порой и комических. Среди изюминок этого периода — исследования в лаборатории молекулярной нейробиологии под руководством нобелевского лауреата, когда я была студенткой MIT (Массачусетского технологического института) и работала на миллиардера из Кремниевой долины. Среди не самых лучших воспоминаний — моменты, когда я отно-

сила собственную кашку в пакетике на почту, а также когда сожгла себе волосы во время провального опыта с электроникой. И все это время я задавалась вопросом: как нам исключить фактор случайности из апгрейда интеллектуальной продуктивности? Лучшие ответы, которые я нашла на сегодняшний день, изложены на следующих страницах.

## ВЕРНЕМСЯ К ВАМ

И прелесть, и сложность человеческого мозга заключаются в том, что для него не существует универсальных решений. Все, что вы прочтете о техниках, которые люди используют, чтобы прищипорить свою интеллектуальную продуктивность, расскажет о том, как они помогают *другим* — но не обязательно вам. Все люди одновременно чудесно и досадно индивидуальны, и наше сегодняшнее понимание человеческого мозга недостаточно всеобъемлюще, чтобы можно было точно предсказать, какие методы и приемы подойдут каждому из нас. Вот почему я буду учить вас проводить эксперименты на себе. Если вы умеете готовить еду по кулинарным книгам, то справитесь и с опытом над собой. А знаете, что лучше всего? Вы будете постепенно становиться полноправным владельцем самой личной части вашего «я» — вашего мозга. Когда речь идет об интеллектуальном здоровье и продуктивности, многие из нас становятся слишком стеснительными, не желая делиться внутренними переживаниями с окружающими. Так кто же способен луч-

ше вас справиться с задачей апгрейда этого чудесного желе между вашими ушами? А если вы когда-то были ребенком, который не мог учиться «в полную силу своего потенциала», то эту книгу я писала специально для вас.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В этой книге вы найдете интервенции — упражнения, которые вы будете стараться выполнять, чтобы менять свою интеллектуальную продуктивность. Я прошерстила научную литературу и отобрала семь типов интервенций, которые прекрасно подходят для того, чтобы помочь вам апгрейдить свои интеллектуальные цели. Они сравнительно недорого обходятся (от 0 до 500 долларов), и их можно применять дома по 15 минут в день.

В этой книге вы также найдете инструменты оценки, которые сможете использовать для тестирования своей продуктивности в нескольких областях интеллектуальных способностей. Эти тесты написаны доступным языком и быстро выполняются; вам не понадобится сложное оборудование и не нужен врач, который будет его на вас закреплять. Они тоже обходятся дешево (я включила варианты в эту книгу) и пригодны для многократного использования, а это важно, потому что вам понадобится проходить их не один раз.

Несмотря на то, что в этой книге цитируются исследования медицинских институтов, она не о лечении болезней. Существует огромный объем литературы по борьбе

с патологиями, но научно обоснованных источников для людей, начинающих с хорошего и стремящихся к лучшему, создано очень мало. Я надеюсь, что моя книга поможет в этом. Если у вас есть диагностированное заболевание, то, экспериментируя с этой книгой, пожалуйста, работайте со своим лечащим врачом. Даже если у вас нет конкретного заболевания, надеюсь, вы поделитесь со специалистом всем, что узнаете здесь, чтобы он мог лучше о вас позаботиться.

## **БЕЗОПАСНО ЛИ ЭТО**

Эта книга — результат многих лет научной работы, изучения сотен научных статей и бесед с десятками исследователей из разных стран мира. Часть интервенций, о которых здесь идет речь, требует применения приборов — как механических, так и электронных. Для некоторой нужны таблетки, а одна заключается в изменении психологических установок. Многие интервенции были разработаны учеными западных лабораторий, но среди них есть методика родом с юга Тихого океана, а еще некоторые пришли из индийской и китайской медицины. Чтобы включить ту или иную интервенцию в эту книгу, сначала я искала рандомизированные контролируемые эксперименты, проведенные на здоровых участниках, которые прошли научное рецензирование и были опубликованы в научных журналах. Испытуемые должны были показать конкретные улучшения как минимум по одной из наших четырех интеллектуальных целей и не продемонстрировать серьез-

ных побочных эффектов. Интервенция должна была показывать положительные результаты на людях, а не только на лабораторных животных. Для ее выполнения не должны были требоваться рецептурные средства или хирургические операции.

Я тестировала эти интервенции на себе. Некоторые из них серьезно трансформировали мою когнитивную деятельность. Другие в меньшей степени повлияли на меня лично, зато оказались эффективными для других людей. Ваш опыт будет уникальным. По этой причине важно, чтобы вы поняли, как надо тестировать себя. Именно это вы и узнаете из первой части книги.

---

---

### ЕСЛИ ВЫ СПЕШИТЕ...

Чтобы эта книга легче вписалась в ваше загруженное расписание, в начале каждой главы я указала примерное количество времени, которое вы потратите на ее прочтение. Там же вы найдете заявленную цель главы. Если материал отнимет у вас меньше времени, поздравляю! Если больше, в этом тоже нет ничего страшного! Пожалуйста, читайте в своем собственном темпе и на свой лад.

В конце каждой главы есть памятка с краткими итогами. Если у вас хватает времени только на прочтение этих выжимок, множество историй и научных выкладок пройдут мимо вас, но с основными идеями вы все равно ознакомитесь.

После того как прочтете первую и вторую части книги, можете смело переходить к главам об интервенциях (в третьей и четвертой частях) в любом порядке, в каком пожелаете.