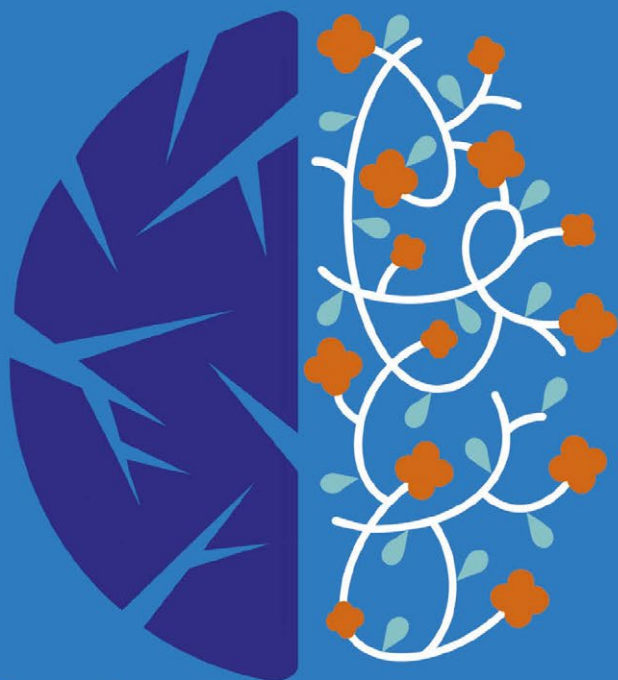


НИКОЛЬ ВИНЬОЛА

ПЕРЕСТРОЙКА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

Как нейронаука помогает
покинуть матрицу
и сформировать привычки
счастливой жизни



Перевод
Надежды Вершининой

МИО∞

Оглавление

Введение. Серое вещество, ваш внутренний мир и его программирование	9
Как работает нейропластичность	15
Как меняется мозг	18
Критические периоды развития	20
Ментальная эвристика	25
Фаза 1. Избавьтесь от негатива	31
Разорвите порочный круг	31
Негативное убеждение	79
Сила мыслей	95
Ползучая нормальность	108
Вы увидите, когда поверите	116
Расставание, потеря и горе	127
Нейроинструментарий: как избавиться от негатива	147
Фаза 2. Измените свой нарратив	161
Перестройка подсознания	162
1. Оставьте телефон в покое	164
2. Визуализация и внимание	168
3. Повторение	176
4. Освободите пространство	177
5. Преодолевайте границы дозволенного	180
6. Разработайте стратегию и будьте готовы к неудачам	183
7. Преодолейте страх и победите самосаботаж	190

Фаза 3. Зарядитесь позитивом	199
Повышайте психологическую устойчивость	199
Установка на рост	211
Мышцы напрямую сообщаются с мозгом	220
Сон — ваш инструмент оптимизации номер один	236
Дофамин: ваше счастье — это сейчас	246
Укрепите доверие к себе и уверенность в себе	261
Заключение	275
Сила	275
Приверженность	276
Прощение	278
Примечания	281
Примечание об аутизме	281
Примечание об ОКР	282
Примечание о СДВГ	282
Список источников	285
Благодарности	299

Введение

Серое вещество, ваш внутренний мир и его программирование

Я впервые взяла в руки мозг, когда была студенткой первого курса факультета нейробиологии. Я никогда не забуду, как преподаватель посоветовал мне постоянно держать его в руках, чтобы не оставлять на нем отпечатков пальцев. Я была совершенно потрясена.

Помню, как мои большие пальцы лежали на височных долях этого мозга, а я думала о том, что прикасаюсь к каждому воспоминанию этого человека. Серое вещество, которое мы изучали, на самом деле было целой жизнью.

Был ли он счастлив?

Может, я держала в руках тот самый момент, когда он влюбился?

Влюблялся ли он когда-нибудь?

Были ли у него дети?

Я прикасалась к тому дню, когда он женился? Или, возможно, к самому печальному моменту в его жизни... событию, которое изменило ее навсегда.

Когда именно он решил пожертвовать свое тело науке? Возможно, он тоже был ученым; чувствовал ли он то же самое, когда впервые взял в руки чей-то мозг?

Мои указательный и средний пальцы касались коры лобной доли, и я спрашивала себя, хорошую он прожил жизнь или, наоборот, тяжелую. Все эти события происходили до меня, и все же я была там, прикасалась к ним, от рождения до смерти. Мое сердце готово было разорваться.

Сколько себя помню, я пыталась ответить на вопрос: это ошибка (случайность) или преднамеренность? Жизнь, наш разум, наши убеждения, наши привычки и поведение. Мы запрограммированы случайно или преднамеренно? Сами ли мы диктуем и выбираем свои привычки и модели поведения? Или мы случайно приобретаем их благодаря своему окружению? Только получив степень по нейробиологии, я поняла, что верно и то и другое. Нас формируют окружающий мир, такие внешние факторы, как наши сверстники, обстоятельства, религия или культура, и по большей части мы должны следовать всему этому. Кроме того, на нас влияют негативные стереотипы мышления и нарративы, которые мы внушаем сами себе и которые мешают нам достичь того, чего мы хотим. В какой-то момент жизни мы все считали, что недостаточно хороши; мы все зациклились на чем-то, что хотели бы изменить, что мешает нам полностью раскрыть свой потенциал. Некоторые из этих убеждений, привычек и моделей поведения появились случайно, а некоторые мы разработали для себя сами. Но прелесть человеческого разума вот в чем: независимо от того, как эти убеждения были сформированы, их можно изменить. Мы можем переписать свою программу по собственному усмотрению. Эта книга объяснит, как мозг способен изменяться с точки зрения нейробиологии, и предоставит вам набор нейроинструментов, которые вы сможете

применять в повседневной жизни. Надежда, которая есть у каждого из нас, заключается в том, что в любой момент мы в силах изменить себя и стать теми, кем хотим, независимо от того, во что мы, возможно, раньше верили.

Я часто слышу утверждение: «Я так устроен». Забудьте его, потому что взаимодействие нейронов в мозге позволяет нам формировать мысли, привычки и поведение так, чтобы перестроить подсознательно запрограммированные представления о самих себе. История, которую мы рассказываем о себе, лежит в основе нашего восприятия самих себя. Это приводит к автоматическим реакциям и поведению, от которых, в свою очередь, зависит, как нас воспринимают другие.

*«Наш жизненный опыт будет равен тому,
на что мы обращали внимание, будь то
по выбору или по умолчанию»
Уильям Джеймс**

Через несколько недель после первой лекции в лаборатории нейроанатомии мы вернулись на практические занятия. Я помню, что очень устала и мне было трудно сосредоточиться. В моем iPhone садилась батарея, и я включила режим энергосбережения. И тут меня осенило еще раз. Мозг — это «железо», аппаратное обеспечение, а воспоминания, мысли, привычки и поведение — это программное обеспечение. Программное обеспечение — это психическое здоровье и личность, а «железо» — это здоровье вашего мозга. Оба должны работать оптимально, чтобы поддерживать друг друга.

* Уильям Джеймс (1842–1910) — американский психолог и философ. *Прим. ред.*

Ага! Вот почему мне было так трудно сосредоточиться! Я устала, и, следовательно, аппаратное обеспечение, то есть мой мозг, работало не оптимально, и поэтому было очень сложно удерживать внимание и запоминать информацию. Я, по сути, работала в режиме энергосбережения. Мой мозг фокусировался на самых базовых функциях, поэтому обновления программного обеспечения не были важны. Это заставило меня осознать, что для обновления программного обеспечения, установки новых соединений и сохранения информации аппаратное обеспечение тоже должно работать хорошо. Именно поэтому я с трудом справлялась с учебными нагрузками после переезда в новый город. Это потрясло меня. Я не заботилась о тех фундаментальных аспектах здоровья и благополучия, которые непосредственно влияли на здоровье моего мозга. Я поняла: чтобы положительно влиять на свой образ мыслей, поведение и поступки, а также запоминать содержание лекций, я должна заботиться о мозге, поддерживать психическое здоровье и создавать новые связи.

Эти невидимые невооруженным глазом связи, которые создает каждый нейрон, определяют, как мы проведем свой день, и программирует их то, как мы живем. Также их программируют наши сверстники и люди, жившие до нас. Это заставило меня осознать, что если мы не возьмем управление собственной жизнью в свои руки, то, по сути, будем жить жизнью, которая была уже запрограммирована для нас кем-то другим. Для кого-то это вполне приемлемо, но для некоторых, наоборот, плохо. Хорошая новость в том, что мы можем обновить свое программное обеспечение. Это означает, что мы можем выработать новые привычки и избавиться от нежелательного поведения, чтобы достичь высшего

психического благополучия и создать лучшую версию самих себя — ту версию, которой мы хотим быть.

Мы можем быть уверены, что наше «железо» работает правильно, если будем высыпаться и регулярно заниматься спортом, о чем мы поговорим более подробно позже. Но сейчас, я надеюсь, вам станет легче от осознания того, что мозг податлив и способен меняться.

Возможно, вам интересно, как именно он это делает. Говорят, что мозг пластичен. Это слово происходит от греческого слова *plastikos*, что означает «поддающийся формованию»; даже с возрастом мозг может изменяться и перестраиваться, создавая новые нейронные связи. Несмотря на распространенное мнение, что мы называем пластическую хирургию именно так, потому что связываем ее с пластиковой внешностью куклы Барби, на самом деле ее название связано с пластичностью, способностью изменяться. Это отличная новость для нас, так как означает, что наше аппаратное обеспечение можно улучшить, избавившись от привычек и поведения, которые мы так упорно изгоняем. Я встречала много людей, которые чувствуют себя застрявшими в жизни, занимаясь нелюбимой работой, потому что верят, что это их предназначение и больше они ни на что не способны. Возможно, они выучились на инженеров, потому что в детстве им внушали, что у них аналитический склад ума. Им хотелось бы заняться чем-то более творческим — но они не так устроены. Они не понимают, что нейропластичность существует, и поэтому даже не пытаются измениться.

Вы когда-нибудь считали, что недостаточно умны для чего-то? Или постоянно плохо о себе думали? Верили, что недостаточно хороши? Эти гиперкритические циклы негативного диалога с собой проникают в ваши

убеждения и сдерживают вас. Вы даже не пытаетесь что-то изменить. Не подаете заявление в колледж, несмотря на жгучее желание учиться, потому что боитесь потерпеть неудачу.

Замечаете ли вы, что спорите со своим партнером ради спора, потому что «любите поспорить»? Чувствуете ли вы, что создаете драму, куда бы ни пошли, потому что все в вашей семье поступают так и вам тоже суждено быть таким же? Некоторые люди даже считают, что навязчивые мысли — это часть их природы, а негативный настрой укоренился в их характере. Реагируете ли вы автоматически критикой и негативом, даже когда вам следовало бы радоваться чему-то позитивному, произошедшему в вашей жизни?

Эти автоматические мысли повторяются снова и снова и закрепляются в коммуникативных связях мозга, которые формируют образ мышления. И эта книга покажет, как их изменить.

Учительница запретила Шакире посещать уроки хорового пения, потому что она «звучала как коза» из-за диапазона вибрато. Когда Бейонсе была еще подростком, она пела в девичьей группе Girls Tyme, которая в девятых участвовала в Star Search, крупнейшем шоу талантов на американском телевидении того времени, но проиграла. Теперь мы все знаем, кто такая Бейонсе. Я думаю, ее знает даже моя девяностолетняя соседка-португалка. Жизель Бюндхен в четырнадцать лет сказали, что у нее слишком большой нос и маленькие глаза, поэтому ей часто отказывают на кастингах. Она помнит, как ей говорили, что она никогда не попадет на обложку журнала, из-за чего она чувствовала себя неуверенно. Сейчас Жизель — одна из самых высокооплачиваемых моделей в мире с чрезвычайно успешной карьерой.

Если бы хоть одна из этих женщин прислушалась к тем, кто пытался помешать им полностью раскрыть свой потенциал, у нас не было бы величайших талантов в индустрии музыки и моды. Я хочу того же для вас. Я хочу, чтобы вы были так же уверены в том, кто вы есть. Я хочу, чтобы вы отказались от навешенных на вас ярлыков, и я хочу, чтобы вы могли рассказать свою историю, написанную вами, а не теми, кто думает, будто знает вас.

Я дам вам знания и понимание науки, которые позволят вам добиться долгосрочных изменений в своей жизни. «Перестройка мыслей и чувств» — это нейробиологический инструментарий с практическими советами, который вы сможете применить в жизни и использовать для изменений к лучшему.

Я поставила цель вывести нейробиологию за рамки лабораторных исследований и научных журналов и сделать ее доступной для всех. Каждый заслуживает того, чтобы знать о ней, потому что она действительно меняет жизнь. Отправляйтесь со мной в путешествие и научитесь управлять своей реакцией на все, что преподносит вам жизнь, — от регулирования реакции на стресс до преодоления самоограничивающих убеждений. Вы можете быть тем, кем хотите.

Создавайте себя.

Как работает нейропластичность

Нейропластичность — это способность мозга изменяться и адаптироваться в ответ на внутренние и внешние факторы, которые его формируют. Связи, функции и структуры нейронов перестраиваются в ответ