

# «Просто захотеть» — это глупость, так мозг не работает

Андрей Курпатов рассказал **Егору Апполонову** о цифровой зависимости и принципах достижения целей.

В своих книгах и лекциях вы часто используете термин «информационная псевдобильность», расшифруйте, пожалуйста, этот термин для читателей журнала, еще не знакомых с «Красной таблеткой». Если совсем просто, то можно вот так. Всякий орган нашего тела нуждается в адекватной нагрузке. Например, мышцы: если вы не будете двигаться, то они атрофируются. Примерно то же самое и с мозгом: если ваш мозг не решает интеллектуальные задачи, то его способность к умственной деятельности снижается.

А мы действительно стали значительно меньше думать в последнее время, мы много времени тратим на потребление информации, но думать и потреблять информацию — это не одно и то же. За процесс мышления, за создание наших мыслей отвечает нейронная сеть мозга, которая не включается в тот момент, когда мы скролим ленту или смотрим какое-то видео.

То есть чем больше человек сидит в интернете, тем меньше он думает. Если же он меньше думает, то потенциал соответствующей сети снижается, возникает состояние, которое получило название «информационная псевдобильность».

Дебильность — это медицинский термин, который обозначает умственную отсталость человека, обусловленную заболеванием мозга. Но если человек глупеет при здоровом мозге из-за бесконечного информационного потребления, то он становится «информационным псевдобильом».

Не у нас есть мозг, а у мозга есть мы. Как это можно объяснить простыми словами? Действительно, я люблю повторять эту формулу, потому что она все ставит на свои места. Когда вы говорите, что у вас есть сердце или почки, — это нормально. Еще у вас есть руки, ноги и так далее. Но когда вы

говорите, что у вас есть мозг, вы совершаете логическую ошибку. Все, что вы собой представляете: ваша психика, характер, эмоции, мысли, даже ваша личность, — это продукт работы вашего мозга. То есть это не он есть у вас, а вы есть у него.

Это важно понимать, потому что тогда вы перестанете совершать глупости, пытаетесь заставить себя сделать что-то, когда ваш мозг против. Вы не можете приказывать себе не нервничать, например, если вы раздражены, или держать диету, если очень хочется есть, сосредоточиться на работе, когда все мысли о чем-то другом.

Нет, это так не работает. Вам нужны психологические хитрости, которые помогут обмануть свой собственный мозг, чтобы не вы, а он решил — не нервничать, держать диету, работать и т. д. В противном случае — неудачи и чувство вины за отсутствие силы воли. После этого мы обычно начинаем обвинять в своем невезении других людей и обстоятельства, а дальше остается только страдать. Не самый лучший исход, на мой взгляд.

**Мы правда ничего не решаем?**

Вы задаете ключевой вопрос современной философии — вопрос о «свободе воли». Над ним сейчас бьются лучшие умы человечества, поэтому я вряд ли могу дать вам на него однозначный и исчерпывающий ответ. Отвечу так: согласно данным современ-

**Профайл:** Андрей Курпатов — президент Высшей школы методологии, научный руководитель лаборатории нейронаук и поведения человека «Сбербанка». Создатель современной модели психотерапии, автор более 100 научных работ-монографий, а также научно-популярных книг по психотерапии, психологии, философии и методологии, изданных тиражом более 5 млн экземпляров и переведенных на 8 языков.

ной науки о мозге, скорее да, чем нет. То есть у нас скорее нет свободы воли, чем есть.

Нами управляют механизмы мозга и информация, которая у нас есть. С биологией мозга все понятно — она такая, какой ее сотворила Природа, и мы от нее зависим. Так что, если вам сделать больно, вы будете испытывать боль и не сможете ее не чувствовать.

С информацией, которая нами управляет, ситуация аналогичная. Мы усвоили ту информацию, которую усвоили, не потому что «захотели», а потому что так сложилось — вам она попала на глаза, мозг счел ее актуальной, она теперь в вас.

Отныне, когда вам надо принять то или иное решение, все зависит от того, какой информацией вы владеете. Можно ли сказать, что мы обладаем свободой воли в таком случае? Ну с очень большой натяжкой.

**В таком случае не бессмысленны ли все попытки что-то изменить?**

Если вы испытываете потребность что-то изменить в своей жизни, то ваш мозг начнет искать информацию, которая позволит ему это сделать, и изменения произойдут. Но если вы в себе такой потребности не ощущаете, и это лишь абстрактная идея: мол, надо все поменять, то у нас проблемы...

Впрочем, тут как раз наступает время тех хитростей, о которых я говорил. Вспомним Эйнштейна: «Самая большая глупость — делать то же самое и надеяться на другой результат». То есть, если хотите что-то в своей жизни изменить, вам нужна новая информация. Если вы это понимаете, вы можете помочь своему мозгу — подсказать ему, что он должен искать новые вводные, обратить внимание на другие аспекты проблемы, чему-то научиться.

Но как вы узнали, что ваш мозг нуждается в такой подсказке? Потому что вам в голову перед этим попала соответствующая информация — нельзя делать то же самое и рассчитывать на другой результат. Если же у вас этой информации не будет, то вы и не предпримите необходимые шаги на пути к изменениям.

Так что поменять в своей жизни можно многое, главное — находиться в правильной информационной среде. А с этим как раз сейчас проблемы большие.

**Все в конечном итоге сводится к утяжелению доминант? Вот он — пресловутый секрет успеха?**

С секретом успеха не все так просто, к сожалению. Да, формирование доминанты на деятельности, которой вы заняты, — это очень важно.

Знаменитый американский психолог Михай Чиксентмихайи описывает это психологическое состояние как «поток», в котором дела начинают делаться как бы сами собой, потому что вы полностью вовлечены в свою работу.

Однако далеко не все люди способны на такую концентрацию и самоотдачу. В своей последней книге «Красная таблетка-2» я подробно объясняю, каковы особенности работы мозга людей, которые добиваются по-настоящему выдающихся результатов — в бизнесе, карьере, творчестве.

Прежде всего это связано с работой ретикулярной формации. Клетки ретикулярной формации — это особое образование мозга, которое отвечает за производство внутренней психической энергии. Это, можно сказать, батарейки нашего мозга. И у каждого

человека свой заряд этих батареек. Человек может быть интеллектуальным, профессиональным, но, если ему банально не хватает энергии, ему будет очень трудно достичь настоящего успеха. А есть люди, которые, может быть, звезд с неба и не хватало, но обладают очень мощным психическим потенциалом, постоянно находятся в движении и в результате достигают неплохих показателей.

Но лучше всего, конечно, когда есть и то, и другое: и высокий уровень интеллекта, навыки эффективного, целенаправленного мышления, и выраженный психический потенциал. К сожалению, на последний практически невозможно повлиять: человек или деятелен, или пассивен и предпочитает двигаться по течению.

**«Делай, что можешь, с тем, что ты имеешь, там, где ты есть». То есть не нужно пытаться прыгнуть выше головы?**

Это цитата Теодора Рузвельта, которую я, и правда, очень люблю повторять. В ней, на мой взгляд, скрыт действительно секрет успеха для каждого. Но цитата, как я ее понимаю, вовсе не о том, что выше головы не прыгнешь, она — рецепт того, как правильно прыгать. Сейчас очень модно проходить разнообразные мотивирующие курсы, активно продвигаются «марафоны желаний» и прочие сомнительные программы успеха. Все это, на мой взгляд, просто инфобизнес, не имеющий под собой никакой серьезной методологической базы, и эффекта от соответствующих практик, как я вижу, не много.

В цитате же, которую вы вспомнили, речь идет по большому счету просто об адекватности, без кото-

рой и правда никуда. Вы находитесь в тех обстоятельствах, в которых находитесь, и использовать нужно ресурсы этого момента, а не какого-то гипотетического. Сейчас мы здесь, и у нас те возможности, которыми мы располагаем, а поэтому нам необходимо для начала реализовать их, чтобы продвинуться дальше. И если мы сделаем это хорошо, то у нас появятся новые возможности. «Возможности, — как говорил Уинстон Черчилль, — всегда являются нам в рабочем комбинезоне и с лопатой в руках». Многих это отпугивает, ведь существует миф, посеянный теми самыми инфобизнесменами, что стоит просто захотеть, и все получится.

Но, во-первых, «просто захотеть» — это глупость, так мозг не работает. А во-вторых, и одного «захотеть» тоже недостаточно, придется засучить рукава и делать то, что можно делать в предложенных обстоятельствах. Именно такой подход позволяет человеку перейти на новый уровень, но оказавшись там, ситуация повторится — ему придется делать то, что он может, с тем, что имеет, там, где он есть сейчас.

**Когда я писал книгу «Пиши рьяно, редактируй резво», я искал пресловутую формулу, используя которую, можно закончить большой художественный текст. Выяснилось, что такая формула существует. Она предельно проста: «писатель — тот, кто не бросил». В «Красной таблетке-2» вы пишете, что единственный известный вам сценарий — работать, работать, работать, через поражения и опыт менять нейронные связи мозга и добиваться успеха. Выходит, все давным-давно известно и рецепт успеха и правда существует?**

В целом, да. Но немногим хватает духа и психического потенциала резво действовать, а потом с той же собранностью и самоотверженностью переделывать,

понимая, что этого требует ситуация — клиент, потребитель вашего продукта, читатель, зритель.

Успех в любом деле — это результат технологии, которая получила название «дизайн-мышление». Вы изучаете область, в которой собираетесь добиться результата, у вас формируется гипотеза о том, что может сработать, после чего вы создаете прототип, проверяете свою идею в боевых условиях, вносите необходимые исправления и только после этого идете в тираж.

Это большая и трудная работа, но не просто работа, а работа по определенной технологии, которую нужно понимать. Мне часто приходится слышать, мы, мол, и так работаем, не покладая сил, а результата нет. Что на это ответить? Давайте включим голову и посмотрим, как действовать правильно, раз та стратегия, которую вы избрали, не дает ожидаемых результатов.

**«Подлинное желание — это не приобретение чего-то, а восполнение недостатка». Есть ли способ распознать в себе эти недостатки? Я понимаю: это неправильная постановка вопроса, однако многие ровно так и говорят, что я не знаю, чего я хочу (какие недостатки мне нужно восполнить).** Действительно, сейчас буквально пандемия этого — «я не знаю, чего я хочу», буквально мысливирус какой-то. И ответить на это риторическое причитание можно только одно: если вы и в самом деле чего-то хотите, вы не можете не знать, чего вы хотите. А если вы не знаете, чего вы хотите, то дело не в незнании, а в том, что вы, на самом деле, просто ничего не хотите.

Скорее всего, такой человек хочет, чтобы все в его жизни случилось само собой — по моему хотению, по щучьему велению. Но это не желание дела, это

## ЧТО ПРОЧИТАТЬ. ВЫБОР РЕДАКЦИИ



### «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА-2»

Как обхитрить мозг? Как преодолеть лень и найти свое предназначение? По мнению Андрея Курпатова, два этих вопроса — симптом страшной современной болезни: надежды на легкий успех. «Успех», уверен Курпатов, — не в деньгах или славе, а в умении использовать интеллектуальный потенциал.

### «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»

Простым языком книга объясняет читателю, каким образом работает человеческий мозг. Без сложной терминологии автор говорит о самой природе сознания — емко, просто и с долей юмора. Почему мы недооцениваем возможности собственного мозга, неправильно воспринимаем окружающий мир и людей в нем? А главное — почему большинству современников так тяжело найти самих себя?



### «ЧЕТВЕРТАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА»

XXI век — время активной трансформации человеческой цивилизации. Фундаментальные изменения происходят уже сейчас, а в ближайшие десятилетия они станут еще заметнее. В этой книге Андрей Курпатов рассказывает, какие технологические прорывы ожидают нас в ближайшем будущем и как они повлияют на жизнь человека.

желание результата, а хотеть результата — это, пусть и логично, но глупо.

Хотеть нужно действовать, создавать, творить, самореализовываться. Результат — это следствие вашей работы, и она должна стоять во главе угла. До тех пор, пока у вас нет желания работать, действовать, рассчитывать на результат по меньшей мере наивно.

**Вы говорите: «У вас или есть стремление, или его нет». Это генетика? Воспитание? Социальные взаимоотношения? Что влияет на наличие или отсутствие стремления?**

Это большой вопрос. Но если коротко: да, активность ретикулярной формации — это то, что предопределено генами. Если вы от природы человек пассивный, нелюбопытный, зависимый или, например, очень тревожный — то это в каком-то смысле судьба. Ничего особенно тут не поделаешь.

С другой стороны, очень важно, в какой социальной среде и в каком информационном поле мы существуем. Одно дело, когда у общества есть кумиры, герои, которым другие люди хотят подражать, и другое дело, когда в обществе не уважают тех, кто добивается успеха, где нет идеалов, пусть даже и слегка подретушированных.

К сожалению, в современном обществе если и есть какие-то знаковые фигуры, то все они, по большому счету, фрики, берущие публику эпатажем. А информационное поле представляет собой тот самый эпатаж в квадрате — все какое-то сиюминутное, несистемное, бессмысленное.

Откуда в такой ситуации у молодых людей возникает стремление делать что-то значительное и серьезное? И это вызов для всех нас: общество или сможет снова консолидироваться, или мы потеряем целое поколение, которое застрянет в хайповых аккаунтах звезд-однодневок из социальных сетей.

**Вы говорите, что фрустрация важна для достижения целей. Или я неправильно понял вашу мысль, озвученную в книге?**

Мы учимся у тех людей, которых внутренне и по-настоящему уважаем. И не просто так, а за то, что они делают. Или второй вариант. Если нет таких людей, учимся на собственном опыте, на тех самых ошибках. А как иначе?

К сожалению, современная культура — это не культура уважения к профессионализму других людей, скорее наоборот. Так что вы правы, нам остаются собственные ошибки, а дальше все зависит от того, как мы переживаем эту фрустрацию.

Надо признать, что у современных молодых людей, и это мы видим в результате проведенных исследований, толерантность к провалам значительно

ниже, чем у представителей прошлых поколений. Переживая фрустрацию, они пасуют и отказываются от дальнейших действий.

Ошибки — это нормально и неизбежно. Важно не терять присутствие духа, когда что-то пошло не так. Важно находить в себе силы перестраиваться, когда прежняя стратегия не работает. Важно инвестировать знания, которые мы извлекаем из своих ошибок, в будущее, в новые проекты.

**Да, вы говорите еще и про информацию: «изучи и делай не бросая». Таков рецепт успеха?**

Честно говоря, я не большой поклонник слова «успех» в принципе. Так сложилось, что я лично хорошо знаю многих успешных людей из самых разных сфер: бизнеса, политики, науки, шоу-бизнеса, классического искусства. И они, конечно, успешными себя не считают.

Прежде всего потому, что их «успех» — это труд, боль, необходимость жертвовать отдыхом, личным комфортом, часто непонимание со стороны близких, злословие недоброжелателей, агрессивные действия конкурентов и просто завистников. «Успех» медом не намазан, в нем куда больше дегтя.

Почему же они продолжают делать то, что они делают? Почему не бросают? Ответ до банальности прост: они не могут иначе, их мозг иначе не может. Оставь их без дела, которым они живут, они просто сойдут с ума, полезут на стены, им будет куда хуже. Так что в каком-то смысле это некоторая обреченность. Как тут бросишь?..

**На что стоит обратить внимание сейчас тем, кто хочет добиться реализации целей?**

Прежде всего, необходимо ограничить информационное потребление и понять, что умение думать, умение быть эффективным в деятельности — это навык, и от рождения он нам не выдается, его необходимо формировать, этому нужно учиться.

Во-вторых, очень важно определиться с тем, кому нужно то, что ты делаешь. Сейчас очень любят рассуждать о том, что «работа должна приносить удовольствие», что «работа — это способ самореализации» и т. д., но это все от лукавого.

Работа — это то, что мы делаем для других людей, это то, за что другие будут готовы нам заплатить. Поэтому если вы не понимаете потребностей своего клиента (не важно, в производстве или в сфере культуры), вы целитесь в молоко.

Наконец, нужно знать, что добиться успеха в одиночку в современном мире практически невозможно. Для этого нам необходима команда, мы должны уметь быть ее частью. И тут уже встает вопрос эффективной социальности — то есть о том, насколько хорошо мы

умеем выстраивать отношения с другими людьми, понимать их, поддерживать, вдохновлять и т. д.

К сожалению, подавляющее большинство людей сейчас действуют прямо противоположным образом: погрязли в цифровой зависимости, глупеют, работать хотят только в качестве развлечения, а про навыки эффективного социального взаимодействия я и вовсе молчу...

**Каковы, на ваш взгляд, признаки зависимости от смартфона?**

Зрелые, так скажем, люди в среднем проводят за смартфоном порядка трех часов в сутки. Молодые — около восьми. Специалисты рекомендуют час-полтора. Исходя из этого можно сделать выводы.

Если говорить о симптомах зависимости, то это чувство тревоги в случае отключения уведомлений, отсутствия интернета, конфискации телефона. Причем тревога у цифрозависимых диагностируется буквально на физиологическом уровне — у людей поднимается уровень кортизола (гормона стресса) в крови.

Если посмотреть на мозг человека, зависимого от гаджетов, с помощью современных методов исследования (например, фМРТ — функциональной магнитно-резонансной томографии), то мы обнаружим, что и нейрофизиологические, и биохимические изменения в мозге цифрозависимых идентичны тем, что наблюдаются у наркоманов.

**Насколько тесное общение с гаджетами влияет на психологическое состояние человека?**

Эта тема сейчас активно изучается. Мы знаем, что если человек проводит в социальных сетях больше 2,5 часов в день, то у него резко растет количество депрессивных мыслей, а также возникает ощущение бессмысленности жизни, вплоть до появления суицидальных тенденций.

Зависимость от гаджетов приводит к снижению чувства доверия к другим людям, у цифрозависимых растет раздражительность, враждебность. С другой стороны, усиливается конформизм, то есть готовность соглашаться с мнением большинства, отсутствие критического мышления и т. д.

**Расскажите, пожалуйста, о мобильной гигиене? Чего нельзя делать ни в коем случае, помимо того что брать телефон первым делом после пробуждения?**

Правил достаточно много, причем есть для детей, о чем я написал в книге «Счастливый ребенок», а есть для взрослых. Да, после пробуждения желательно дать себе час без телефона. Но и перед отходом ко сну лучше им не пользоваться хотя бы час-два.

Вторая важная рекомендация — отключение всех уведомлений на телефоне, а желательно и звука (можно оставить виброзвонок). Телефон лучше не носить с собой по квартире или офису, не держать перед глазами, не брать его в руки, если у вас нет заранее определенной цели — зачем конкретно он вам понадобился.

**Мы активно переходим в фазу виртуального общения. При этом вы пишете: «Единственное,**

**что на самом деле имеет значение в жизни, — отношения с другими людьми». Почему это так важно?**

К сожалению, виртуальное общение, как показывают исследования, не только не может заменить нам реального, но и делает фактически наши отношения с людьми субъективно менее значимыми, как бы профанирует их. Это новая, токсичная для нашей психики реальность — «цифровой аутизм».

Мы, как ни крути, стайные животные, социальные, как говорил еще Аристотель. Мы нуждаемся в поддержке и одобрении со стороны своих близких, в чувстве защищенности, благодаря общности с другими людьми. Виртуальное общение создает лишь иллюзию понимания и поддержки, и все это мнимое социальное благолепие, к сожалению, слишком быстро превращается в тыкву.

Общение с другими людьми важно и не только на таком — психологическом уровне. Оно важно еще и потому, что именно благодаря деятельному, прямому общению с другими людьми, в нас тренируются те области мозга (прежде всего, префронтальная кора, клиновидная извилина и теменная доля), которые самым непосредственным образом вовлечены в процесс мышления и принятия решений.

В условиях отсутствия навыков социального общения, умения строить «ментальную модель другого», мы фактически становимся глупее, чем могли бы быть. А это, на мой взгляд, очень большая потеря. Ведь от того, насколько хорошо мы мыслим, и от того, насколько мы нужны другим людям, зависит и качество нашей жизни, и ощущение ее смысла.