

УДК 612.82  
ББК 28.707.3  
Я47

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Honza Hruby / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Яковлев Вайнер, Владимир.**

Я47 Уход за мозгом : [практическое пособие по уходу за самым важным органом] / Владимир Яковлев Вайнер, Марина Собе-Панек. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с. : ил. — (Книги, которые все ждали).

ISBN 978-5-04-094344-9

Мы многого хотим от мозга. Но спросите себя, что вы делаете ДЛЯ него? И знаете ли вообще, что хорошего можно для мозга сделать? Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Как доставить мозгу удовольствие?

Мы следим за кожей, стараемся давать мышцам здоровую нагрузку, проводим чистки, чтобы освободить кишечник, но мозг, несмотря на все его значение, не получает от нас почти никакого ухода.

Мозг — самый важный орган нашего тела. Но даже волосам мы уделяем намного больше внимания.

А нужно ли мозгу наше внимание? Еще как! Если вы хотите, чтобы мозг эффективно работал, надо научиться за ним ухаживать.

Эта книга о том, как правильно ухаживать за мозгом, чтобы он служил вам верой и правдой в богатстве и в бедности, в горе и в радости, в болезни и в здравии, в юности и в старости, пока смерть не разлучит вас.

**УДК 612.82**  
**ББК 28.707.3**

ISBN 978-5-04-094344-9

© Яковлев Вайнер В., Собе-Панек М., текст, 2019  
© Степанцев Ю., обложка, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Мы много хотим от мозга.

Хотим, чтобы ничего не забывал. Хотим, чтобы быстро работал. Хотим, чтобы не мучил нас неприятными воспоминаниями. Чтобы сперва думал, а потом делал. Чтобы спал глубоко и сны показывал хорошие. Чтобы был позитивно настроен.

Мы многого хотим ОТ мозга. Но спросите себя, что вы делаете ДЛЯ него?

И знаете ли вообще, что хорошего можно для мозга сделать? Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Как доставить мозгу удовольствие? Как сделать мозгу приятное? Как помочь мозгу отдохнуть? Как его успокоить? Или, наоборот, ускорить?

Мы следим за кожей, стараемся давать мышцам здоровую нагрузку, проводим чистки, чтобы освободить кишечник, но мозг, несмотря на все его значение, не получает от нас почти никакого ухода.

Мозг — самый важный орган нашего тела. Но даже волосам мы уделяем намного больше внимания.

Хотите, чтобы мозг эффективно работал? Значит, надо научиться за ним ухаживать.

Эта книга о том, как правильно ухаживать за мозгом, чтобы он служил вам верой и правдой в богатстве и бедности, в горе и в радости, в болезни и в здравии, в юности и в старости, пока смерть не разлучит вас.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КАК ПОМОЧЬ МОЗГУ ЗАБЫТЬ О НЕПРИЯТНОМ? .....	11
2. КАК ПРАВИЛЬНО БУДИТЬ МОЗГ? .....	21
3. КАК УСКОРИТЬ МОЗГ? .....	33
4. ЕСТЬ ЛИ У МОЗГА СОВЕСТЬ? .....	45
5. ЧЕМ КОРМИТЬ МОЗГ? .....	57
6. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЗГ ЧЕГО-ТО ОЧЕНЬ ХОЧЕТ? .....	69
7. КАК УЗНАТЬ, ВАШ МОЗГ — МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА? .....	83
8. КАК СДЕЛАТЬ МОЗГ ЕЩЕ УМНЕЕ? .....	93
9. КТО ГЛАВНЕЕ — ВЫ ИЛИ ВАШ МОЗГ? .....	105
10. ЧЕГО БОИТСЯ МОЗГ? .....	117
11. МОЖЕТ ЛИ МОЗГ ПОСТАРЕТЬ? .....	127
12. КАК ПОМОЧЬ МОЗГУ НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАТЬ? .....	137
13. ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА, КАКОЙ МОЗГ ВАМ ДОСТАЛСЯ? .....	151
14. КАК УСПОКОИТЬ МОЗГ? .....	159
15. МОЖНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ МОЗГ БЕЗ ПРИСМОТРА? .....	171
16. НУЖНО ЛИ МОЗГУ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ? .....	181

17. ЛЮБИТ ЛИ МОЗГ ЛЕТАТЬ НА САМОЛЕТЕ? .....	191
18. КАКОЙ ЦВЕТ НРАВИТСЯ МОЗГУ? .....	201
19. ИЗ ЧЕГО СДЕЛАН МОЗГ? .....	211
20. КАК ДАТЬ МОЗГУ ОТДОХНУТЬ ОТ ВАС? .....	227
21. ЗАЧЕМ МОЗГ ПРОИЗВОДИТ НАРКОТИКИ? .....	237
22. ГДЕ У МОЗГА ПРИЗВАНИЕ? .....	247
23. ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬ МОЗГ? .....	259
24. КАК МОЗГ ВЫБИРАЕТ НАМ ДРУЗЕЙ? .....	269
25. КАК ВКЛЮЧИТЬ У МОЗГА ИНТУИЦИЮ? .....	281
26. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЗГ ПОРТИТ ВАМ НАСТРОЕНИЕ? .....	293
27. ЗАЧЕМ МОЗГ НАС ТАК ОБМАНЫВАЕТ? .....	307
28. КАК УЛОЖИТЬ МОЗГ СПАТЬ? .....	319

*Полезно также знать людям, что не из иного места возникают в нас удовольствия, радости, смех и шутки, как именно отсюда (от мозга), откуда также происходят печаль, тоска, скорбь и плач. И этой именно частью мы мыслим и разумеем, видим, слышим и распознаем постыдное и честное, худое и доброе, а также все приятное и неприятное. От этой же самой части нашего тела мы и безумствуем, и сумасшествуем и являются нам страхи и ужасы.*

Гиппократ, врач, V век до нашей эры

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МОЗГЕ ЕГО ВЛАДЕЛЬЦУ?

Мозг не изучен до конца. Возможности мозга известны не полностью. Мозг — это вообще сложно, очень, очень, очень сложно.

И все это правда. И все это было бы совершенно нормально, если бы речь шла о далекой звезде, другой галактике или соседней вселенной.

Но когда эта очень сложная, не до конца изученная штука, возможности которой пока полностью неизвестны, сидит у вас на плечах и определяет в вашей личной жизни почти все — решения, желания, настроения, — то все-таки как-то очень хочется разобраться, как с ней, с этой штукой, жить?

Мозг безостановочно изучают уже много сотен лет. И с каждым годом узнают о нем все больше.

Но только конкретному владельцу конкретного мозга это не очень помогает.

Гугл-поиск по слову «мозг» выдает 44 миллиона результатов, представляющих собой путаницу из актуальной, устаревшей, научной, непроверенной, доказанной, ненадежной и просто ложной информации, щедро приправленной специальной терминологией с единичными вкраплениями удивительных теорий разной степени достоверности.

Что из этого правда, а что — нет? Что было правдой, но успело устареть? Что было правдой и правдой осталось? И более всего — что из этого можно безбоязненно использовать на практике в ваших конкретных личных отношениях с тем конкретным личным мозгом, который вам достался?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МОЗГЕ ЕГО ВЛАДЕЛЬЦУ?

Существует много разных подходов к работе мозга: научный, исследовательский, медицинский, психологический.

Мы решили написать о мозге с точки зрения сугубо пользовательского подхода.

Мы решили ответить на простой вопрос: что нужно знать о мозге его владельцу? Ответить понятным человеческим языком на вопросы, касающиеся каждого «мозговладельца».

Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Чего от него ждать? Как его правильно понимать? Как построить с ним нормальные отношения?

Мозг — это инструмент, сложный прибор, биомеханизм с огромными возможностями.

И, как любому механизму, ему нужна инструкция по пользованию.

Вот она.

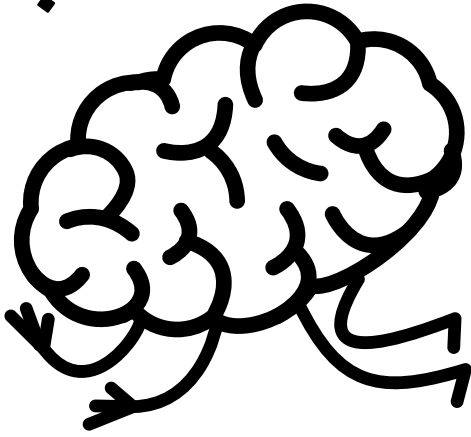
**Владимир Яковлев  
Марина Собе Панек**

## Глава 1

# Как помочь мозгу забыть о неприятном?



...ZZZZZZ



Пароль к почте или пин карточки мозг забывает с легкостью, но при этом часто наотрез отказывается забывать неприятные воспоминания, в которых нет совершенно никакой пользы.

Мозг явно испытывает изощренное удовольствие, напоминая нам о неприятных событиях и заставляя нас снова и снова к ним возвращаться. Больше всего ему нравится мучить нас такими воспоминаниями по вечерам, перед сном, и по утрам, когда мы только начинаем просыпаться.

Почему мозг забывает нужную информацию и хранит ненужную?

Потому что основная задача нашего мозга — наша безопасность. Мозг коллекционирует все наши неприятности, проблемы, огорчения и разочарования — чтобы в будущем их заранее распознавать и избегать.

Мозг очень любит свою коллекцию неприятностей, бережно ее хранит.

И... никогда нам не показывает.

Абсолютное большинство воспоминаний о неприятных и болезненных событиях мозг хранит вне нашего доступа, в пассивной части долговременной памяти.

И есть только очень незначительная часть негативных воспоминаний, которыми мозг позволяет себе побеспокоить нас.

Это те воспоминания, которые мозг не может передать на хранение потому, что в каждом из них есть какое-то несоответствие, какое-то противоречие, которое мозгу не удается разрешить.

Часто ли такое случается?

Часто. Наши защитные механизмы создавались многие тысячи лет назад, когда признаки опасных ситуаций были относительно простыми.

Темные облака — будет буря. Птицы не кричат — рядом хищник.

Но сегодняшняя жизнь неизмеримо сложнее и запутаннее. Сложнее и запутаннее причины проблем, неприятностей и переживаний. Поэтому в наших воспоминаниях о них чаще присутствуют несоответствия и противоречия, которые беспокоят мозг и не дают ему возможности передать воспоминания на хранение в пассивную память.

Такие воспоминания досаждают мозгу не меньше, чем нам. С точки зрения безопасности мозгу важно точно знать, что именно привело к негативному результату, чтобы в следующий раз распознать такую возможность заранее.

Поэтому мозг снова и снова возвращается к противоречивым воспоминаниям, пытаясь устранить противоречия и точно понять на будущее, что именно привело к проблеме или неприятности.

Мозгу важно разобраться. Поэтому, как только появляется возможность и время, свободное от дел и впечатлений — поздно вечером или рано утром, — мозг немедленно подкидывает такие воспоминания нам в надежде, что вы сможете устранить несостыковки или противоречия.

Проще говоря, те неприятные события, о которых мозг постоянно нам напоминает, мучают его не меньше, чем нас. И научиться избавляться от таких воспоминаний — в наших общих с мозгом интересах.

Для этого существуют специальные техники забывания — лета-техники. Их название происходит от имени реки забвения из греческой мифологии — Леты, переправляясь через которую души умерших забывали свою прошлую жизнь.

Все лета-техники работают по простому принципу: для того чтобы что-то забыть, нужно очень хорошо это вспомнить.

В следующий раз, когда ваш мозг снова подкинет вам неприятное воспоминание, не сопротивляйтесь, а, наоборот,

выберите удобный момент и попробуйте сделать то, о чем мозг просит, — то есть полностью и подробно вспомнить неприятное событие, как бы омерзительно это ни было.

Вообразите себе телевизор с огромным экраном. И посмотрите на этом экране в мельчайших подробностях всю ту неприятную историю, о которой вам напоминает мозг и которую вы хотите забыть.

Можете во время просмотра нажимать на «паузу», чтобы взглядеться в ненавистное лицо. Можете отмотать назад, чтобы уточнить цвет ботинок врага или форму ушей. Особенно неприятные фразы, которые вас больно ранили, прослушайте несколько раз.

А потом мысленно отключите звук. И еще раз посмотрите свой фильм как немое кино.

Снова вернитесь к началу. Но теперь вместе со звуком уберите цвет. Черно-белые картинки представлять сложнее, чем цветные. Но вы постарайтесь.

Смотрите свой фильм на воображаемом экране каждый вечер. Пусть этот просмотр станет традиционным, на сон грядущий. Чем более детальными и подробными будут ваши воспоминания, тем спокойнее вы заснете.

Если вам так удобнее, то можно вместо просмотра на экране описать события на большой доске или листе бумаги — воображаемом или настоящем.

Самое главное — вспомнить событие как можно подробнее и детальнее и сделать это несколько раз.

От вечера к вечеру история будет становиться все короче — это хороший признак.

Эффект можно дополнительно усилить за счет замены концовки.

Для мозга нет разницы между воображением и реальностью. Поэтому, если в воображении вы замените концовку с негативной на позитивную, мозг легко поверит в это, и воспоминание сразу потеряет для него прежнюю значимость, поскольку уже не будет связано с безопасностью.

Как изменить концовку неприятного воспоминания? Проще всего это сделать с помощью юмора, в особенности черного.