



*Моим детям, Колину и Софии.  
В вас я вижу многое от себя.  
Но почти все лучшее  
вы унаследовали от матери.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы о книге «Познакомьтесь с собой» . . . . .	8
Введение. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С СОБОЙ . . . . .	9
Глава 1. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ СОЗДАТЕЛЕМ . . .	16
Глава 2. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМИ ВКУСАМИ . . . .	37
Глава 3. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ АППЕТИТОМ . . .	66
Глава 4. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМИ ЗАВИСИМОСТЯМИ . . . . .	98
Глава 5. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ . .	128
Глава 6. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМИ ДЕМОНАМИ . .	162
Глава 7. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОЕЙ ПАРОЙ . . . . .	196
Глава 8. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ МОЗГОМ . . . .	236
Глава 9. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ . . . . .	263
Глава 10. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ БУДУЩИМ . . .	294
Заключение. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С НОВЫМ СОБОЙ . . .	322
Благодарности . . . . .	326
Избранные источники . . . . .	330
Алфавитный указатель . . . . .	356
Об авторе . . . . .	365

## *Отзывы о книге «Познакомьтесь с собой»*

От микробов, которые вас опьяняют, до генетических демонов, скрытых в вашей ДНК: «Познакомьтесь с собой» — головокружительное путешествие по биологии человека. Будет очень сложно отложить эту легкую для чтения книгу, в которой искусно переплетены современные научные данные и популярная культура!

*Шарон Моалем, доктор медицины,  
степень PhD по физиологии человека  
(со специализацией в нейрогенетике),  
автор книги «Выживает слабейший»*

«Познакомьтесь с собой» настолько близка к философии, насколько вообще возможно для естественно-научных книг. Насыщенная остроумием Салливана, книга представляет нас в виде биологических машин, которыми мы на самом деле и являемся. Вы будете цитировать ее своим друзьям.

*Аланна Коллен, степень PhD  
по эволюционной биологии, автор книги  
«10% Нитан. Как микробы управляют людьми»*

«Познакомьтесь с собой» заставит вас посмотреть на мир по-новому. Нам нравится думать, что мы полностью контролируем то, как думаем и как действуем, но Салливан убедительно доказывает, что дела обстоят не так.

*Мэтт Саймон,  
популяризатор науки, пишущий  
для журнала Wired, и автор книги  
«Трудная жизнь зомби»*

## ВВЕДЕНИЕ

# ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С СОБОЙ

**Л**юди делают самые странные вещи, не так ли?

Каким бы нормальным человеком вы себя ни считали, найдутся люди, которые сочтут вас чудачком. Человечество невероятно разнообразно — от рациона питания до привычек и убеждений.

Чем это оборачивается? Ну, одним людям нравятся экзотические блюда и тонкие вина; другим достаточно простого гамбургера и пива. Одни люди — вегетарианцы, другие не выносят вкуса брюссельской капусты. Одни всю жизнь остаются тощими, другие ощущают, что их бедра раздаются при одной только мысли о чизкейке. Одним нравится работать, другим — расслабляться.

Точно так же разнообразны и наши привычки. Одни надевают футболки и наносят раскраску на щеки, чтобы болеть за любимую спортивную команду; другие изображают цивилизацию Борг на собраниях фанатов сериала «Звездный путь». Одни любят ночью потусоваться в городе, другие предпочитают ночь в музее. Одни любят путешествовать по миру, другие не отважатся добраться до магазина *World Market*\*. Одни люди модно одеваются, другие шокировали бы ведущих телешоу «Это лучше не носить»\*\*.

---

\* *World Market* (полностью *Cost Plus World Market*) — американская сеть розничных магазинов. Название буквально означает «мировой рынок». — *Здесь и далее прим. пер.*

\*\* Шоу *What Not To Wear* выходило в США в 2003–2013 годах.

Познакомьтесь с собой

А что насчет нашего поведения? Кого-то алкоголь и наркотики совершенно не интересуют, а кого-то — просто притягивают. Кто-то всегда честен, а кто-то лжет, жульничает и крадет без угрызений совести. Кому-то плевать на расовые различия, а кто-то желает видеть только белых. Кто-то не обидит и мухи, а кто-то психует и выходит из себя. Кто-то борется за войну, а кто-то за мир.

То же самое касается и личных отношений. Одни верны своим партнерам, другие только притворяются. Одни полагаются на внешность и деньги, другим важнее то, что находится «за фасадом». Одни хотят найти вторую половину на всю оставшуюся жизнь, другие считают это пожизненным заключением. Одни помнят юбилейные даты, другие забывчивы.

А как насчет самой нашей природы? Одни — добряки, а другие — злюки. У кого-то энергия бесконечна, а кто-то выглядит ленивым. Есть люди бесстрашные, а есть те, кто опасается собственной тени. Есть люди, считающие стакан наполовину полным, и есть такие, для кого он наполовину пуст, да еще и протекает.

И между всеми этими крайностями есть множество людей посередине.

Все мы из плоти и крови, однако какое колоссальное разнообразие заключено в том, как мы живем! И тем не менее я верю, что у всех нас есть одна общая черта — желание понять, почему каждый из нас так разительно отличается от других.

\* \* \*

Веками люди наблюдали, как философы, теологи, гуру самопомощи и Фрейзер Крейн\* пытались разгадать загадки человеческого поведения, часто — почти безуспешно.

---

\* *Фрейзер Крейн* — психиатр, персонаж ситкомов «Веселая компания» и «Фрейзер» в исполнении актера Келси Грэммера.

Однако практические ответы на вопросы, почему мы такие, какие есть, и почему мы делаем то, что делаем, поступают сегодня из неожиданных источников — исследовательских лабораторий.

Ученые недавно узнали о нас весьма многое — темные секреты, о которых на самом деле должен знать каждый. Чем лучше вы познаете себя, тем проще будет идти по жизни. Зная, что движет другими, вы лучше поймете тех, кто не похож на вас.

Всем нам нравится думать, что мы пляшем исключительно под собственную дудку. Однако наука показывает, что музыку играют исполнители, не видимые невооруженным глазом. Мы шагаем по жизни, полагая, что сами задаем ритм, однако шокирующие факты показывают, что это всего лишь иллюзия. Истина состоит в том, что существуют скрытые силы, дирижирующие каждым нашим движением.

Чтобы проиллюстрировать этот момент, давайте взглянем на один из моих личных пунктиков: отвращение к овощам наподобие капусты брокколи. Я всегда ненавижу брокколи, поскольку она кажется мне слишком горькой; запах при ее приготовлении может вызвать у меня рвотные позывы. А вот моя жена уплетает ее за обе щеки. Добровольно! Почему? Ключ в том, как на брокколи реагировали наши дети в младенчестве: сын любил ее, а дочь реагировала так, словно мы пытались ее отравить. Мы не учили детей любить или ненавидеть брокколи: они такими получились. Предполагается, что такое поведение записано в нашей ДНК (в главе 2 мы объясним, как это работает).

Итак, именно гены высказывают свою точку зрения на то, любим мы что-нибудь или нет. Я оправдан! Мое отвращение к брокколи — вовсе не моя вина, и мне надо прекратить извиняться, потому что я не отвечаю за то, какие гены мне достались.

## Познакомьтесь с собой

Но если мы не контролируем даже такие простые вещи, как личные вкусы, то что еще находится вне рамок нашего контроля? На страницах этой книги я отправляюсь в путешествие, рассказывающее, насколько велик вклад генов в наше поведение. Как мы увидим, ДНК определяет гораздо больше, нежели физические черты вроде цвета глаз и наличия рук. Она также влияет на то, что мы делаем со своей жизнью, насколько быстро выходим из себя, есть ли у нас тяга к алкоголю, сколько мы едим, в кого влюбляемся и нравится ли нам выпрыгивать из совершенно исправного самолета\*.

ДНК часто называют планом жизни, поскольку она содержит инструкции по созданию организма. Когда дело доходит до создания людей, ДНК в большинстве случаев проектирует биологический эквивалент скромного жилища, хотя одни люди получают настоящий особняк, а другие — дом, требующий ремонта. А некоторые, похоже, сконструированы по чертежам «Звезды Смерти».

Но, конечно, мы нечто большее, чем просто куча генов, не так ли? Например, у ваших родственников ДНК имеет много общего с вашей, но вы можете резко от них отличаться. Даже однояйцевые близнецы, которые фактически являются генетическими клонами и гены которых совпадают на 100 процентов, часто различаются внешним видом и поведением. Телевизионное шоу о ремонте домов *Property Brothers* ведут близнецы Дрю и Джонатан Скотты, однако они вовсе не зеркальные отражения друг друга. Один одержим модой и любит носить костюмы, другой обходится повседневной одеждой. Один любит прорабатывать детали бизнеса, другой предпочитает махать молотком. Один следит за своей едой, другой относится к рациону питания расслабленно. Такие различия заставляют предполагать, что гены строят дом, но в жилье этот дом превращает что-то еще. В этой книге мы рассмотрим фак-

---

\* Популярное выражение, означающее прыжки с парашютом.

торы окружающей среды, которые могут повлиять на работу наших генов, а также воздействие среды на нашу ДНК, последствия которого могут перейти к будущим поколениям. Способы взаимодействия внешнего мира и наших генов — это новая область исследований, которая называется *эпигенетикой*.

Эпигенетика может оказывать колоссальное влияние на наше поведение, и, что примечательно, ее воздействие на ДНК начинается еще до нашего рождения. Например, никотин или иные вещества могут химически изменить гены в сперме будущего отца. Пожизненные изменения в ДНК ребенка могут явиться следствием того, что делала мать во время беременности. Эпигенетика играет важную роль в вопросах ожирения, депрессии, тревоги, интеллектуальных способностей и так далее. Ученые выяснили, как может повредить ДНК, а потом неблагоприятно воздействовать на поведение нескольких поколений стресс, плохое обращение или бедность. Эти удивительные открытия эпигенетики показывают еще одну скрытую силу, которая управляет нашим поведением и которую мы также не можем контролировать.

Недавно было установлено, что в дополнение к нашим собственным генам в наши тела попадают и гены других организмов, которые, вероятно, также влияют на поведение. Это делают микроскопические захватчики. Вы когда-нибудь слышали о микробиоме? Что ж, садитесь поудобнее, потому что мы собираемся рассказать об этом. Первые микроорганизмы, попавшие к нам тайком и устроившие лагерь у нас в кишечнике, пришли к нам от матери. С возрастом мы собираем все больше микробов — из пищи, от домашних животных и других людей. Новые исследования показывают, что триллионы микробов, обитающих в нашем кишечнике, могут воздействуют на нашу тягу к пище, настроение, личные качества и прочее. Например, ученые могут превратить

Познакомьтесь с собой

обычно бойкую мышь в унылое создание, заменив бактерии в ее кишечнике взятыми у особи, которая страдает депрессией. Мы изучим, как западная модель питания, которая многим нравится, может радикально изменить состав кишечных бактерий; это заставляет некоторых предполагать, что рацион питания вполне может оказаться фактором, способствующим таким проблемам со здоровьем, как аллергия, депрессия и синдром раздраженного кишечника, которые чаще встречаются в богатых странах.

Существует также один шанс из четырех, что некий обычный паразит, передаваемый кошками (он изучается в моей лаборатории), может захватить ваш мозг, ослабить ваши когнитивные способности и предрасположить вас к зависимости, приступам ярости и невротизму.

Мы обсудим появляющиеся подтверждения того, что все эти крохотные микробы влияют на наше поведение, действуя для своей пользы, и это заставляет еще раз задуматься, действительно ли мы сами полностью контролируем свои действия.

\* \* \*

Работа в области биологии в течение последних 25 лет позволила мне приобрести уникальный взгляд на то, как на самом деле устроена жизнь. Мои исследования тех скрытых сил, которые лежат в основе нашего поведения, убедили меня в том, что почти все, что мы думаем о себе, неверно. И мы дорого за это платим. Ложное самоощущение вредит нашей личной, профессиональной и социальной жизни. Коллективное непонимание человеческого поведения препятствует прогрессу и отрицательно сказывается на образовании, психическом здоровье, системе правосудия и мировой политике. Выявление этих скрытых сил позволяет по-новому взглянуть на наше поведение,

а также лучше понять людей, которые делают то, о чем мы даже не мечтаем.

В следующих главах мы подробнее рассмотрим то, насколько сильно — а на самом деле слабо — мы можем контролировать свои собственные действия. Это знание поможет нам стать лучше, оно способно изменить наше поведение и привести к более счастливому и здоровому миру. Мы рассмотрим биологические причины, лежащие в основе ожирения, депрессии и зависимости; мы узнаем, как такие знания прокладывают путь к возможности излечиться в этих ситуациях. Мы исследуем настоящие причины, по которым люди становятся агрессивными или кровожадными, и расскажем о потенциальных способах предотвратить такое омерзительное поведение. Также мы узнаем, что наука говорит о любви и влечении и как эти уроки могут улучшить наши взаимоотношения. Наконец, мы заглянем в психологию убеждений, включая политические разногласия, — в надежде, что сможем понять, что именно заставляет нас действовать, следуя слепой вере, а не с помощью разума.

Не могу дождаться, когда смогу рассказать вам о вас! Но прежде чем погружаться в чрезвычайно широкий разброс человеческого поведения, нужно понять стоящие за сценой скрытые силы, которые нас оживили.

Начнем путешествие со встречи с создателем.