

1. Это не ваша вина

Почему так трудно достигать целей

Те, кто не способен изменить свое мышление,
не способны изменить ничего.

*Джордж Бернард Шоу,
американский писатель*

Нарисуйте песчинку.

Нарисовали? Давайте помогу. Она размером примерно с эту точку ниже:

→ . ←

Теперь представьте себе, что это не песчинка, а *маленький участок мозга*. Маленькая частичка того, что мы называем серым веществом. Если взглянуть на нее с очень близкого расстояния, то, прежде всего, можно заметить, что эта точка состоит из особых нервных клеток, которые называются *нейронами*. В этой маленькой частичке мозга размером с песчинку *может содержаться порядка ста тысяч нейронов*.

Посмотрим еще ближе.

Нейроны «общаются» между собой, посылая сигналы по связям, которые называются синапсами. Только в одной такой «точечке» может быть до одного *миллиарда* подобных связей. До одного миллиарда!

Сделаем шаг назад.

Уменьшив масштаб, вместо одной «песчинки» мы увидим, что мозг состоит из тысяч и тысяч подобных «песчинок», которые состоят из *миллиардов* нейронов и *триллионов* связей между ними.

Все эти цифры — миллиарды, триллионы — просто ошеломляют! В сумме все описанное делает мозг одной из самых сложных материй в известной нам Вселенной. Многие, впрочем, не считают его столь уж существенным, если вообще задумываются о нем.

Но это чудо весом 1,5 килограмма — очень *существенно*. Мозг выполняет невероятный объем работы: контролирует органы и регулирует температуру тела, управляет иммунной системой, чинит повреждения, постоянно случающиеся в теле. Также он отвечает за мускулатуру и пищеварение, поддерживает биение сердца, заставляет глаза двигаться, а волосы расти. Он предупреждает об опасностях, борется с раковыми клетками и радуется любви и удовольствиям.

И это лишь то, что на поверхности. Есть еще вера, сознание, инстинкты и многое другое. Мозг выполняет все описанное выше, пока вы ведете машину, размышляете о Великом Романе, кото-

рый хотели бы написать, или беседуете о волнующих проблемах с кем-то, кому доверяете.

Всё. От крошечного до огромного, от земного до возвышенного — мозг в ответе за все это. И делает он это все с такой таинственной элегантностью и сложностью, что самые великие умы современности только сейчас приблизились к пониманию его устройства.

За каждым проявлением блестящей гениальности и великолепной изобретательности, за всеми невероятными достижениями в истории человечества стоят люди, мозг которых был устроен точно так же, как *ваш*. Мозг директора компании из списка «Форбс»? Устроен точно так же. Мозг коллеги, которому удалось нехило сбросить вес? Мозг подруги, которая уволилась и начала собственный успешный бизнес? Мозг Линкольна? Мозг Эйнштейна? *Устроен точь-в-точь, как и ваш.* Конечно, имеются некоторые различия: у одних больше развиты доли мозга, отвечающие за творческие способности, у других — за интеллект, у третьих — за эмпатию. Различаются и химические процессы в мозге. Различается ДНК. Но при всем этом мозг устроен одинаково, или, как говорят его исследователи, существует «постоянная молекулярная архитектура мозга».

Я представляю, что многие из вас сейчас качают головой и спрашивают себя: *«Неужели? Если мой мозг такой мощный, почему же у меня столько трудностей с достижением желаемого?»*

Ответ вас впечатлит.

Постановка целей против достижения целей

Вспомните, когда последний раз вы поставили себе какую-то цель. Я не имею в виду простые цели вроде «сделать уборку» или «заплатить за свет» — вспомните что-то большее, более важное. Что-то, что придало бы вашей жизни большее значение и смысл.

Возможно, вы хотите открыть свой бизнес. Увеличить доход. Влюбиться. Чувствовать себя лучше. Какова бы ни была ваша цель, если она по-настоящему *важна* — всегда есть шанс, что что-то внезапно произойдет: *вы провалитесь*. Не поймите меня неправильно. Я неисправимый оптимист, и если жизнь дает мне лимоны, я делаю из них лимонад. Дело не в позитивном отношении — я знаю множество великих людей, которые однажды не смогли. Дело не в таланте — посредственность зачастую весьма ценится в бизнесе и в государственном управлении, особенно когда форма становится важнее содержания. Дело не в усердии — свежее испеченные бизнесмены, согласно статистике, работают по 60–80 часов в неделю, часто имея минимальный доход, при этом 80 % стартапов не живут дольше 36 месяцев.

Безусловно, отношение, талант и усердие крайне важны. Но при этом мы не достигаем наших крупных целей по другой причине: мы заранее нацелены на поражение. Давайте взглянем на статистику по похудению. Или на статистику разводов. А еще лучше, спросите своих друзей,

как часто они выполняют данные новогодние обещания.

Все это лишь подчеркивает: *достичь цели не легко*. Но погодите-ка. Так ли это?

Подумайте вот о чем. Как часто вы представляли себя богаче, стройнее, счастливее? Имеющим нужные связи? Более востребованным? Добрее, щедрее? Подумайте о том, как вам хотелось иметь новую машину, или получить повышение, или встретаться с кем-то, кто вам очень нравится? Постановка целей — процесс такой же естественный для человека, как еда и сон. На самом деле это одно из величайших чудес нашего мозга: мы можем без особенных усилий заглядывать в будущее. Постановку целей можно назвать какой угодно, только *не* сложной. Мы, люди, самые настоящие машины по постановке целей!

Ставить цели — не проблема. Проблема — *достигать*. Предпринимать действия, неустанно двигаться к намеченному, даже если дела идут скверно (а они точно будут идти вкривь и вкось). Только-только, казалось, нас накрывало волной из дофамина, серотонина, эндорфинов, делая нас энергичными, мотивированными, уверенными в себе... а в следующий момент мы уже обнаруживаем себя на диване, лишь мечтающих о том, что *было бы* хорошо сделать. А может, мы уже даже начали действовать, переполненные энергией и прекрасными намерениями, — например, как бывает, когда мы решаем с нового года начать заниматься спортом и сесть на диету. Но где-то

в процессе мотивация теряется, и мы незаметно дрейфуем по направлению к точке старта.

Почему же так тяжело выполнять намеченное?

Два приоритета мозга

Мужайтесь. Это сложнее, чем вы думаете, — так же сложно, как понять, почему тренировки оказались заброшены или почему целевая аудитория для бизнеса мечты так и не была определена.

Да, мозг шедеврален. Но он — неоконченный шедевр. С древнейших времен, когда семь миллионов лет назад на земле жили наши предки, наш мозг медленно, неустанно трансформировался. И продолжает трансформироваться по сегодняшний день.

Чтобы превращение мозга гоминида в *мозг* стало возможным, организм выработал два важных принципа.

Первый — безопасность. Больше, чем что-то еще, мозг хочет выжить. Чтобы жить долго, оставить потомство и передать улучшения следующему поколению, мозг не должен погибнуть слишком рано. Это значит, что он должен постоянно поддерживать вас в безопасности — умственной, эмоциональной и физической.

Второй принцип — эффективность. Вспомните длинный список задач, которые контролирует мозг, от моргания до способности к аналитическому мышлению. Единственный способ выполнить все это — эффективное распределение

энергии. Мозг должен постоянно экономить энергию, чтобы делать больше с меньшими затратами.

Два этих фактора оказывают отчетливое влияние на то, как функционирует современный человеческий мозг. Убегаете ли вы от саблезубого тигра или уворачиваетесь на дороге от невнимательного водителя — все это инстинктивные, автоматические реакции мозга, нацеленные на то, чтобы избежать опасности. А чтобы быть эффективным, вместо того чтобы вырабатывать новые привычки в зависимости от новых впечатлений, мыслей или деятельности, мозг опирается на уже известные ему схемы поведения, которые не требуют особых энергозатрат.

Безопасность и эффективность помогают нам выжить, но не гарантируют при этом *процветания*.

Жизнь на автопилоте

За эти ультрабыстрые реакции — инстинкты и автоматические схемы поведения, мышления и действий, которые так хорошо сохраняют энергию и безопасность, — приходится расплачиваться. Они управляют огромной частью вашей жизни, так что она, по большому счету, представляет собой набор привычек, многие из которых вы даже толком не осознаёте. Другими словами, большую часть жизни вы проводите на автопилоте. Это называется автоматизмом и **является причиной того, что вы раз за разом получаете результаты, которые разочаровывают. Не единожды, не**

дважды, а раз за разом. Когда вы думаете, чувствуете и ведете себя так же, как раньше, когда по привычке идете тем же путем, что раньше, ваша жизнь в большей или меньшей степени также остается такой же, как раньше.

Перемены — угроза для мозга

Выживание — задача всех форм жизни. Каждое живое существо адаптируется и эволюционирует, чтобы отвечать изменяющимся угрозам, условиям среды и потребностям. Исключения встречаются редко; например, на побережье Западной Австралии были найдены серные бактерии, которые, по всей видимости, не менялись под действием эволюции более двух миллиардов лет. Очевидно, что человек не является подобным исключением. По сути, наша эволюция была значительна. Мозг стал в три раза больше мозга наших предков, а его форма менялась и приспособлялась по мере развития языка, аналитического мышления, сознания, достижения культурного и технологического прогресса и так далее.

Да, *мозг* не так хорошо приспособлен к некоторым фундаментальным вещам. По словам моего друга доктора Адама Газзали, профессора нейробиологии из Университета Калифорнии в Сан-Франциско, наш древний мозг пытается приспособиться к миру высоких технологий и выжить в нем.

Проиллюстрирую слова Адама примером. Похудение кажется замечательной и вдохнов-

ляющей целью, но ваш древний мозг требует сохранить текущий вес на случай внезапного наступления голодных времен. Или вот еще пример: от идеи уволиться и начать свой бизнес у вас бегут мурашки восторга по спине, а древний мозг «беспокоится», что из-за потери работы и снижения дохода вас также ждет голодная смерть. Почти все перемены, которые вы хотите произвести, мозг интерпретирует как *риск* — эмоциональный, финансовый, физический, ментальный, социальный. И каждый из этих рисков воспринимается мозгом как потенциально опасный для жизни.

Благодаря этому мы постоянно оказываемся в затруднительном положении. Ставить цели не так сложно. Гораздо сложнее *достигать* их, потому наш древний мозг уверен, что радикальные перемены несут в себе потенциальную угрозу.

Если посмотреть на все перемены с этой точки зрения, мы наконец сможем разглядеть свет в конце темного-претемного тоннеля. Лично нам с вами это дает шанс получить ответы на некоторые болезненные вопросы, например:

- Почему каждый раз, затеяв что-то изменить, я возвращаюсь к начальному состоянию?
- Почему так сложно выйти за рамки привычных шаблонов сознания и поведения?
- Почему я не могу пробить потолок моего дохода?
- Почему так сложно уволиться с работы или покончить с отношениями, которые больше не удовлетворяют и не приносят пользы?

- Почему я саботирую свои попытки каждый раз, когда начинаю новую диету?

И, возможно, наиболее болезненный из всех вопросов:

Почему я не могу достичь тех целей, которые точно принесут мне желаемое?

Всякий раз ответ один и тот же. *Мозг воспринимает существенные перемены как угрозы и делает все возможное для того, чтобы не покинуть свою зону комфорта.*

Вспомним термостат. Он поддерживает температуру в помещении одинаковой, независимо от того, тепло или холодно снаружи. Если зимой открыть окно, чтобы впустить немного свежего воздуха, термостат среагирует на это изменение и повысит нагрев, чтобы привести дом к «норме», которая ощущается как безопасность и уют.

Привычки мыслить и ощущать определенным образом также поддерживают определенную «температуру» в вашей жизни. Комфортно жить с определенным набором ощущений, мыслей и поведенческих схем. Но когда вы пытаетесь поменять способ мышления или действия — приоткрыть окно и впустить немного свежего воздуха, — «термостат» в мозге срабатывает и приводит вас к тому состоянию, которое хорошо вам знакомо как «нормальная» зона комфорта. В результате вы застреваете окончательно или же медленно-медленно взбираетесь в гору маленькими шажками под градом самокритики, вместо того чтобы лететь к цели семимильными шагами, как представляли в самом начале.

Конечно, некоторым удастся преодолеть внутреннее сопротивление и добиться перемен. Они худеют и больше не возвращаются к потерянным килограммам, начинают бизнес, который подпитывает их жизненную энергию, получают повышение, зарабатывают больше, у них любовь и теплые взаимоотношения, они находят истинное *счастье*, пишут книги и берут уроки танцев. Они процветают, а не выживают.

Так можете и вы. Но для начала необходимо осознать: у вас не один мозг, а два.

Итоги

- Мозг — удивительно сложно устроенный и мощный орган. Но, несмотря на всю его мощь, достижение некоторых целей может оказаться невозможным.
- В ходе эволюции мозг очень сильно трансформировался, чтобы обеспечить безопасность и функционировать эффективно. Но сегодняшние приоритеты сильно отличаются от тех, что существовали семь миллионов лет назад. Мозг все еще несовершенен, он постоянно борется с изменениями, которые нужны, чтобы соответствовать изменившимся условиям жизни. Так, старые привычки и автоматические схемы поведения, мышления и ощущения могут препятствовать личному прогрессу.