

д-р Дейвид Пърмътър, д-р Остин Пърмътър
Кристин Лобърг

ПРЕЗАРЕЖДАНЕ НА МОЗЪКА

ОЧИСТВАНЕ НА УМА И ТЯЛОТО

София, 2020

Целта на тази книга е да допълни, а не да замести съветите на лекарите. Ако имате или предполагате, че имате здравословен проблем, задължително се консултирайте с лекар. Авторите и издателят не носят отговорност за възможните рискове или последици за вас самите или за други хора при прилагането на информацията в книгата.

Преводът е направен по изданието:

David Perlmutter, MD, and Austin Perlmutter, MD, with Kristin Loberg

BRAIN WASH

Detox Your Mind for Clearer Thinking, Deeper Relationships and Lasting Happiness

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © 2020 by David Perlmutter, MD, and Austin Perlmutter, MD

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Мария Атанасова, превод, 2020

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2020

ISBN 978-619-01-0646-3

д-р Дейвид Пърлмътър
д-р Остин Пърлмътър
и Кристин Лобърг

ПРЕЗАРЕЖДАНЕ на МОЗЪКА

Очистване на ума и тялото

Превод от английски
Мария Атанасова



*За всеки, който иска отново
да се почувства цялостен*

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор.....	7
Въведение. Нова реалност	9

Част I

Живот под чуждо влияние

Глава 1 Синдромът на отчуждението <i>Тъжната истина</i>	19
Глава 2 Умопомрачителен <i>Невероятната история на вашия мозък</i>	30
Глава 3 Пикове и спадове на мозъка <i>Пътят на възнаграждението.....</i>	46
Глава 4 Високотехнологичното отвличане <i>Как дигиталният живот ни изключва?</i>	61
Глава 5 Дарът на емпатията <i>Освобождаване от синдрома на отчуждението</i>	77

Част II

Да развалим магията

Глава 6 Човекът и природата <i>Завръщане към корените</i>	93
Глава 7 Почисти масата <i>Храна за размисъл</i>	113

Глава 8	Сладки сънища	
	<i>Детоксикиране на мозъка през нощта</i>	136
Глава 9	Щастлив мозък в щастливо тяло	
	<i>Тялото и движението</i>	152
Глава 10	Време в тишина	
	<i>Постигане на осъзнатост</i>	165
Глава 11	Десетдневна програма за презареждане на мозъка	
	<i>Да обобщим казаното дотук</i>	178
Глава 12	Рецепти за презареждане на мозъка	
	<i>Да отидем в кухнята</i>	200
	Заклучение. Нуждаем се от теб	255
	Благодарности	261
	Бележки	263
	Бележки за илюстрациите	286
	За авторите	287

ПРЕДГОВОР

Първото издание на тази книга излезе в Съединените щати само дни преди новият и смъртоносен коронавирус да обхване земното кълбо. Колективната тревожност, паниката и стресът, които се стовариха върху обществото – в допълнение към бремето, което хората вече носеха на гърба си, – направиха нашето послание още по-уместно, по-силно и по-необходимо днес. Нашето послание се основава на дистанциране от страха, повишаване на способността да вземаме добри решения, намиране на устойчивост в нашите мисловни модели и действия, развиване на поведение, което изгражда физическа и психическа стабилност, и признаване на лечебната сила на съпричастността. Както описваме в „Презареждане на мозъка“, когато подходим със съпричастност, печелим всички.

Пандемията Covid-19 повдига безброй въпроси, на които все още нямаме пълни или задоволителни отговори. Едва сега започваме да разбираме биологията и характера на този вирус. Бързото му разпространение разкри големи пропуски в нашите знания и медицинската инфраструктура, различия между нашите общности и поразителното въздействие на решенията на един човек върху здравето на мнозина. В същото време пандемията събуди световна солидарност и научно сътрудничество.

Досега фокусът беше главно върху преките физически последици от вируса, но е ясно, че ориентирането в този нов пейзаж причинява широко разпространен психологически стрес. Проучване от март 2020 г. разкри, че 36% от американците вече изпитват сериозни последици върху психичното си здраве заради вируса. Когато в началото на 2020 г. е проведена анкета сред 1210 китайци за психичното им здраве, над половината определят психологическото въздействие на Covid-19 като умерено до тежко.

Друго проучване, организирано от „Харис Пол“, показва рязко по-качване на самотата – 44% от американците сега са по-самотни от когато и да било като пряк резултат от пандемията на коронавируса. Повече от половината американци (52%) желаят да получат съвети как по-добре да се грижат за психичното си здраве през това време. Като се има предвид до каква степен се промени животът до този момент, вероятно психологическите и икономическите последици от Covid-19 ще продължат десетилетия наред.

Истината е, че може би ще трябва да се научим да живеем с физическите и психическите последици от Covid-19 известно време. Добрата новина е, че всеки един от нас днес може да предприеме действия за справяне с предизвикателството, да процъфтява въпреки непредсказуемостта и да съхрани здравето, безопасността и благосъстоянието си – особено психичното си благополучие. Този процес започва с оптимизиране на мозъка за ясно и последователно мислене. В резултат можем да облекчим страховете и да укрепим съпротивата си срещу всякакъв вид болести. Научнообоснованите практики, които описваме в книгата и ви показваме как да ги прилагате в ежедневието си – ограничаване на времето за новини, въвеждане на медитативни практики, използване на полезните страни на социалните мрежи за създаване на автентична връзка, подобряване на съня, изграждане на здравословни навици на хранене и прекарване на повече време сред природата, – ще спомогнат за обновяване на тялото ви и преназначаване на мозъка ви да навигира в това ново нормално, колкото е възможно по-лесно и по-смело.

Временно се отказахме от известна свобода, борейки се с този невидим враг. Ние обаче запазваме своята способност да правим избор. Да, трябва да признаем, че в момента тече борба. Но също така трябва да търсим възможностите за израстване. Когато инвестираме в нашето мислене и нашето здраве, ние ще постигнем своите най-добри версии и ще можем по-лесно да се справим с предстоящите предизвикателства. Надяваме се, че тази книга ще ви даде благополучие и сила, докато заедно преминем през този период.

*д-р Дейвид Пърлмътър и д-р Остин Пърлмътър,
април 2020 г.*

ВЪВЕДЕНИЕ

НОВА РЕАЛНОСТ

Ако искате да бъдете щастливи, бъдете.

Лев Толстой

Кога беше последният път, когато изпитахте истинско щастие и пълнота, когато мислите ви бяха ясни, чувствахте се добре отпочинали и дълбоко свързани със себе си и с хората и света около вас? Ако е бил отдавна, то тази книга е точно за вас. Вие не сте единствените, които се чувстват така. Днес милиони страдат по същия начин и или не го осъзнават, или не знаят какво да направят, за да не е така. Едни от тях се отказват да се борят и живеят живота си така както могат. А всъщност не бива да е така.

Вие можете да се пробудите от това монотонно състояние и да започнете да се стремите към трайна радост и дълбоко осъзнато съществуване – дори докато сте в трудни периоди на борба, разочарования и предизвикателства. Това е задължително. Но онова, което не е задължително, е да се чувствате хронично отчуждени, като в някаква мъгла, тревожещи се за несигурното бъдеще и дълбоко разочаровани – а може би дори смазани – от самия живот. Работата е там, че наистина има много начини да ликвидирате тези чувства и – което е още по-важно – да постигнете един щастлив живот. Едни от стратегиите, споделени в следващите страници, са по-лесноизпълними от други, но важното е, че всички са изпълними и възможни.

Нека ви признаем нещо веднага: и ние не сме постигнали перфектната реализация на тази цел. Ние също поемаме с вас на това пътешествие. Вярваме, че сме намерили могъщ начин да пре-

осмислим и възстановим своя потенциал да постигнем изключително психическо и физическо здраве, и нямаме търпение и вие да го приложите във вашия живот.

Парадоксът на съвременния свят е следният: днес ние имаме безкрайни възможности. Можем да ядем каквото си поискаме, когато си поискаме. Можем да се потопим напълно в необятния примамлив свят на дигиталните медии. Можем да купуваме стоки и услуги и дори да намерим потенциални съдружници с натискането на бутон или плъзгането на пръста по екрана. Можем денонощно да живеем във виртуален свят, където всичко за нас е публично известно – от нашите мисли и мнения до нашите покупки, снимки, навици за сърфиране, харесвания/нехаресвания, локацията ни. Очакваме тази 24/7 „нова реалност“ да ни направи здрави и щастливи. Но не е така. Системите, които задоволяват, като често дори надвишават всички наши базисни нужди, не създават мечтаната Утопия. Става точно обратното. Днес ние се борим с ръста на болести, които до голяма степен са предотвратими, а много от нас са по-самотни, по-депресирани и по-тревожни, отколкото когато и да е било. Онази чистата, истинска радост продължава да е неуловима.

Шантавото нещо е онова, че независимо какво ни кара да си мислим непрекъснатият поток от новини, съвременният свят е относително спокоен. Ако попитате обаче много и най-различни хора какъв е светът днес, повечето от тях ще кажат, че живеем в опасни времена. Във времена, които са страшни, неспокойни и напрегнати. Ще кажат, че се чувстват в капан. Че животът като цяло е едно неприятно изживяване. Нещо повече, недоверието от човек към човек днес достигна нов връх. Проучване от 2014 г. сред 10 000 американци показва най-голямо разделение в политическите идеологии от десетилетия, а от 2004 г. процентът на хората с негативни възгледи за опозиционната партия се е удвоил.¹ За тези, които следят новинарския поток, тази констатация вероятно не е изненадваща.

Ние ви обещаваме да ви дадем нов модел, по който да живеете живота си. Заедно ще намерим начин да развием и да поддържаме по-пълноценно съществуване дори ако не сте в крепко физическо здраве или не се чувствате психически най-добре. Време е за презареждане на мозъка от един напълно нов тип.

ОБЕЩАНИЕТО И... ПРОБЛЕМЪТ

Представете си за момент, че нямате никакви грижи за нищо. Чувствате се здраво стъпили на земята, пълни сте с енергия, не сте изтощени, претоварени, изцедени или опустошени. Вярвате, че на тялото ви му е вродено да се грижи само за себе си и се самолекува. Не живеете под стрес, защото сте уверени, че пред каквито и предизвикателства да се изправите, те не са проблем за вас. Не знаете какво ще ви донесе утрешният ден, но имате усещане, че ще са добри възможности. Нямате проблеми и с миналото, колкото и травмиращо да е било то. Чувствате се добре дори с приятели, чиито възгледи са съвсем различни от вашите. Всичко е такова, каквото трябва. Вашият вътрешен глас е изпълнен с надежда, спокоен, открит.

Саундтракът на вашия живот е песен, която искате да пускате отново и отново.

Трудно е да си представим такова ниво на мир и удовлетворение, когато натискът на съвременния живот ни се струва все по-неизбежен и по-смазващ с всеки изминал ден. Но вашата нова реалност би могла да изглежда така. Разковничето е в това да знаете какво се случва в главата ви и след това да промените схемата, която ви води по саморазрушителни пътеки. Тази книга е изградена върху едно просто предположение:

Нашите мозъци се манипулират много сериозно и това води до поведение, което ни прави все по-самотни, по-тревожни, по-депресирани, по-недоверчиви, по-склонни към болести и наднормено тегло от всякога. В същото време се чувстваме отчуждени от себе си, от другите и от света като цяло.

Единици биха оспорили факта, че лошите избори, които правим ежедневно, влияят върху здравето ни. Например всички знаем, че нездравословните храни ни вредят и с течение на времето могат да доведат до какви ли не болести. Защо тогава продължаваме да ги ядем? Защо старателно избираме да ядем това, което не бива? Отговорът е комплексен, но част от решението е да разберем една проста истина: нас ни облъчват да поемаме тези отрови.

Хранителният избор, който правим, е един от многото навици на живот, от които зависи дали ще бъдем здрави, или ще развием хронично заболяване. Хроничните болести са причина за 70% от смъртните случаи в САЩ: половината от американците страдат поне от едно хронично заболяване като например диабет, сърдечни заболявания, рак, болест на Алцхаймер.² И докато продължаваме да спорим за промените в системата за общественото здравеопазване, забравяме, че изразходваме 75% от нашите пари за здравеопазване за лечение на предотвратими заболявания.³ Световната здравна организация определя хроничните дегенеративни заболявания – болестите, които току-що споменахме, като причина номер едно за смъртността на планетата наред с глада, инфекциозните болести и войните.⁴

Това може да не е новина за вас, ако сте запознати със съществената връзка между нездравословното хранене и болестите. Но това, което може би не осъзнавате, е, **че храната, която ядете, и напитките, които пиете, променят вашите чувства, мисли и начина, по който възприемате света.** Също толкова важно – вашето настроение и възприятията ви също пряко и мощно се влияят от вашия начин на хранене. Този факт се използва от хранително-вкусовата промишленост и се създава порочен кръг, който накрая ще разруши здравето ви – както и вашия ум. Ние ще ви покажем как да спрете този кръг. Тук обаче говорим за нещо много по-мощно от хранителния избор.

Постоянно облъчвани от реклами хиляди пъти на ден, на вас ви се внушава, че задоволяването на потребностите на момента е пътят към щастието. Това послание ви се налага подсъзнателно. Харчат се милиарди долари, за да ви убеждават да продължавате да преследвате щастието по грешен начин, буквално препрограмирайки мозъка ви да жадува за нещата, които ви доближават до вашата цел. Може би си мислите, че правите всичко, което би трябвало да направите, за да успеете в живота, но животът ви все още не е приказка. Социалните медии ви казват, че всички други си прекарват страхотно. Рекламите ви казват, че като си купите дадено нещо, животът ви ще се промени или че хапчето за отслабване веднага ще ликвидира вашите паласки. Опитите ви да се храните здравословно се осуещават от неограничените предложе-

ния на вкусни и нискокалорични продукти. Чувствате се *виновни* за това, че живеете нездравословно. Този депресиращ сценарий днес е норма и поддържа култура на хроничен стрес. За съжаление, този тип стрес е токсичен за мозъка, като уврежда онези мозъчни зони, които ви помагат да поемете контрола върху своя живот. Опитвайки се да се справите, вие отново се обръщате към удовлетвореността на момента, което прави още по-трудно разбиването на невралните вериги, които задействат и засилват това поведение. Изходът се отдалечава все повече. В следващите глави ще откриете точно как става това и какво можете да направите. **Вие можете да бъдете по-добри.** Вашите тяло и ум искат да се подобрят, просто трябва да знаят как.

От биологична гледна точка много фактори ни водят към капана на незабавното удовлетворение. Ще разгледаме тези фактори натагък в книгата. Може би вече знаете например, че хроничното възпаление е тясно свързано с много от съвременните болести. Но може би не знаете, че хроничното възпаление влияе и върху мозъка – кара ви да вземате лоши решения и да действате импулсивно.

В част 1 – *Живот под чуждо влияние*, ще разкрием менталното отвлечане, което саботира всеки един от нас в нашето търсене на смисъл, радост и трайно добруване. В част 2 – *Да развалим магията*, ще представим средствата, които са необходими, за да се избистрят мислите ни, да се заздравят връзките ни с другите и да развием здравословни навици. За тези от вас, които се нуждаят от план, имаме практическа десетдневна програма, която обединява всички стратегии. На практика за десет дни може да започнете да промените траекторията на вашето здраве и вашия живот.

КОИ СМЕ НИЕ?

Не всеки ден четете книга, написана от баща и син. Ние обединихме силите на две напълно различни поколения, за да намерим отговори на един въпрос: Какво пречи на хората да бъдат здрави и щастливи? По-нататък ще поговорим за нашите различни светове, от които идваме.

Остин: Докато завършвах своята следдипломна квалификация по вътрешна медицина, следвах традиционния подход към здравето, при който акцентът пада върху диагнозата и лечението на болестта. Правех всичко възможно по своите сили, за да определя какви са проблемите на моите пациенти и как да се справим с тях. Но въпреки усилията ми повечето от пациентите ми не проявяваха интерес към моите прилежно изготвени планове. Защо да спрат да пият лекарства или да започнат да се хранят по начин, който – на теория – ще ги предпази от инфаркт?

Грешах, като си мислех, че аз и пациентите ми имаме едни и същи интереси. Осъзнах това, когато започнах да задавам на пациентите си един въпрос: „Кое е най-важното за теб?“ Очаквах пациентите ми да кажат, че здравето е най-важното нещо за тях, но бях шокиран колко много съм грешал. Единици бяха тези, които отговориха, че техният приоритет е здравето. Вместо здравето си хората слагаха на първо място своите семейства, приятели и – колкото и да е изненадващо – дори своите хобита. Да, това им даваше смисъл и радост. *Връзката* – това беше важното за тях. Доброто здраве беше просто средство да я постигнат.

Разбрах, че трябва да пренастроя моето виждане за това как да помагам на другите. Ако наистина исках да направя възможно най-доброто за своите пациенти, трябваше да започна с връзката.

Ето защо се вгледах по-задълбочено в това как общуваме със себе си, с другите, със средата си. Видях, че смислената връзка не се открива в купуването на нови вещи или създаването на бърза дигитална връзка. Но въпреки това нашата култура ни кара да преследваме точно такива неща. Тревожната статистика е, че ние пилеем все повече време, фокусирани върху моментни задачи, и пропускаме онези мигове, които безспорно повишават качеството на нашия живот. Разбрах, че въпросът не беше само в това как да се създаде една връзка, но и как да разпознаем и премахнем онези аспекти от живота, които ни пречат да създадем такава връзка. Започнах да търся начин как да се подобри една връзка и открих, че това да се предпазиш от изключване, е още по-важно. Възможността да изследвам тази значима тема заедно с баща ми и да представим нашите резултати беше едно от най-щастливите преживявания в моя живот.

ДЕЙВИД: Моята мисия през последните четири десетилетия беше да направя всичко възможно, за да впрегна силите на знанието. Основната тема в моите книги и лекции беше как начинът на живот, включително храненето и физическата активност, влияе върху здравето и дълголетие. Постоянно представях събраната информация, която се засенчва от агресивните реклами. Разбрах, че прекъсването на връзката и отчуждението са в основата на това, което ни пречи да бъдем здрави, щастливи и доволни – все напълно постижими цели.

Тази книга е плод на любовта. За мен бе чест да имам възможността да работя заедно със сина ми по този проект и да видя гледната точка на друго поколение. Това ми даде голяма надежда за бъдещето.

ПРОГРАМИРАЙТЕ И ПРЕПРОГРАМИРАЙТЕ ВАШИЯ МОЗЪК ЗА ПО-ДОБРО

Когато започнахме проучвателната работа по тази книга, нямаше как да знаем на какво ще попаднем. През първия месец и двама-та изведнъж се разтревожихме и притеснихме, когато осъзнахме колко е важна нашата задача. Колкото повече задълбочавахме проучването, толкова повече си давахме сметка, че сме попаднали на нещо *голямо* – нещо, което има потенциала да засегне не само отделни хора (включително и нас), но и планетата, и нейното общество като цяло. Това не е нещо тривиално. Става въпрос за съдбата на Земята. Може да звучи като надценяване, но това е важно за нас. Щастливите, свързани хора правят планетата щастлива – в контекста на здравето на отделния човек и в контекста на здравето на околната среда. Когато се огледате и помислите за състоянието на нашата планета, разбирате, че нещата в момента не са устойчиви. **Нуждаем се от теб.** Нуждаем се един от друг.

Напълно оценяваме големите предимства, които ни предоставя съвременният живот. И въобще не те караме да се откажеш от тях. Когато става въпрос за съвременни технологии например, ние не бихме могли да напишем тази книга без съществуването на онлайн база данни и без конферентните видеоразговори, които

провеждахме. Ние всъщност настояваме за различен подход към нашия дигитален свят – подход, при който ние използваме модерните технологии, а не те нас. Нашият свят ни предоставя невероятни възможности да се учим един от друг и да бъдем свързани един с друг чрез цифрови мрежи, но е задължително тези възможности да се използват по правилния начин. Светът предлага много повече и средствата, с които можете да промените живота си – както и своето здраве, – са точно пред вас. Нямаме търпение да ги споделим.

Стратегията ни в тази книга бе да създадем практически модел, който можете да включите в своето ежедневие. Ние живеем и работим в съвременния свят и разбираме ограниченията – наясно сме какво е възможно и реалистично. Добрата новина е, че ние имаме силите да променим много от това, което ни пречи да постигнем трайно здраве и щастие. Знаем, че можете да постигнете това чрез основен ремонт на операционната система на ума ви. Няма защо здравето ни да не е добре, да сме самотни и постоянно да преследваме нови и нови краткосрочни задачи. Този нов модел – повторното свързване, променящото живота „презареждане на мозъка“ – ще ви научи как да проявите ума си и да активизирате мозъчните пътища, които носят ясни мисли, дълбоки взаимоотношения и психическа стабилност.

Готови ли сте? Да се захващаме за работа!

ЧАСТ I

ЖИВОТ ПОД ЧУЖДО ВЛИЯНИЕ

ГЛАВА 1

СИНДРОМЪТ НА ОТЧУЖДЕНИЕТО

ТЪЖНАТА ИСТИНА

В материалистичния начин на живот няма идея за приятелство, няма идея за любов, само работа по двайсет и четири часа на ден, като машина. Затова в съвременния свят и ние накрая ще станем чарк от тази голяма машина.

Негово Светейшество 14-ият Далай Лама,
„Книгата на радостта“

Когато се събудихте тази сутрин, кое беше първото нещо, което направихте? Каква е поредицата от действия, която правите всяка утрин? На бас, че вашите навици са драстично различни от това, което сте правили преди десет или петнайсет години. Колко минути минават, преди да проверите мобилния си телефон или да разгледате мрежите – социални или други? Колко пъти кликвате или плъзгате пръст? Какво ядете обикновено за закуска? Студен корнфлейкс, геврек, кифла или мъфин на крак? Какъв тип комуникация имате с любимите си хора, преди да излезете от къщи?

Докато карате към работата си по маршрута, по който карате всеки ден, вглеждате ли се в душата си, или си мислите единствено за предстоящия ден? Чувствате ли се напрегнати, разконцентрирани или претоварени? Дали си чатите, проверявате имейлите си, или говорите по мобилния телефон, докато би трябвало да внимавате за пътните знаци? Когато пристигнете на работа, можете ли

да се фокусирате или да се концентрирате за продължително време, преди да ви разсеят дигиталните устройства? Обяда на бюрото си ли изяждате? Докато изпълнявате многобройните си задачи през деня, наблизо ли е телефонът ви? Общувате ли по-често чрез имейли, съобщения и телефонни разговори, отколкото лично?

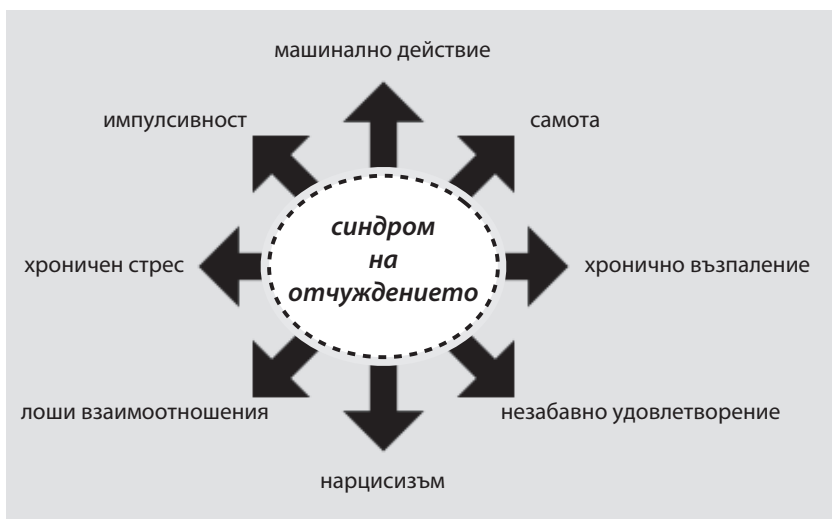
След работа отделяте ли време за освежаваща разходка или някаква работа навън? Или се прибирате у дома, сипвате си едно питие и сядате да вечеряте – и то вероятно някакъв полуфабрикат или готова храна? Случва ли ви се да си легнете изтощени и да не можете да заспите? Събуждате ли се през нощта? И когато сутрин станете, събуждате ли се уморени и ставате ли от леглото само за да повторите същите рутинни действия?

Нашето общество преживява фундаментална промяна от началото на ХХІ век най-вече заради достъпността на личните технологии, благодарение на които сме свързани в мрежата. Статистиката е, че 70% от населението на планетата имат собствен смартфон.¹ Данните сочат, че среднестатистическият интернет потребител прекарва повече от два часа на ден в социалните мрежи.² Изследване показва, че 42% от времето, в което американците са будни, гледат в телевизор, смартфон, компютър, таблет или друго устройство.³ По презумпция, че среднестатистическият американец спи осем часа на ден, това означава, че хората прекарват по около шест часа и четирийсет и три минути на ден пред някакъв екран. За един човешки живот това са 7956 дни, или приблизително двайсет и две години.

Тази огромна промяна доведе до повсеместна култура на отчуждение – ние вървим с глава, забита надолу в екрана, фиксирани в нашите устройства, не приемаме различни от нашите идеи, като през същото време непрекъснато ни се казва какво да правим (яжте повече, купувайте повече, поствайте повече, бъдете „харесвани“ повече). Но ако се вгледаме, ще усетим това отчуждение. Истина. Самотата. Неудовлетвореността на копнежите. Включването ни в днешното консуматорско съществуване физически променя нашите мозъци. Как обаче става всъщност? Като се отрязва достъпът до онази силно развита част на мозъка, която ни позволява да виждаме голямата картина и да вземаме добре обмислени решения. В същото време се укрепват онези мозъчни пътища,

които ни правят импулсивни, тревожни, изпънени със страхове и непрекъснато жадуващи за моментални решения, които обаче са краткосрочни. Това препрограмиране ни кара да харчим времето и парите си за неща, които ни правят щастливи за един миг. Ето защо ние сме постоянно неудовлетворени. Да бъдем точно такива са корпоративните интереси, защото тогава корпорациите имат по-големи печалби. Страшната истина е, че мозъкът ни все повече работи по програма, контролирана от друг – а именно търговските интереси, чийто стремеж е да се впрегне примитивният копнеж на мозъка за непосредствено удовлетворение.

Вашето внимание и вашите решения са продадени на онзи, който е дал най-много, на компаниите, които знаят най-добре как да манипулират вашата психика и физиологията ви за тяхна собствена печалба. Тези компании знаят как да въздействат върху мощните неврологични пътища, създавайки почти неустойима зависимост от краткотрайните удоволствия и комерсиализирана илюзия за устойчива радост. Наричаме това състояние на отделяне от устойчивото щастие *синдром на отчуждението* и е време да вземем да се изправим срещу него. По-надолу сме илюстрирали основните осем характеристики на този синдром. Ще разгледаме подробно всяка една от тях в контекста на здравето и функциите на мозъка.



СЪВРЕМЕНЕН ПАРАДОКС

Първата стъпка срещу синдрома на отчуждението е да се вгледаме внимателно в разликата между света, в който ни карат да вярваме, и действителните факти. Това, което видим, може да е обезсърчаващо. Но чрез този процес се събужда истинска сила. Виждайки нещата такива, каквито са, вие започвате да си връщате контрола над своя живот. Разбирайки как и защо мозъкът ви е бил отвлечен, можете да направите избора да промените живота си. Когато започнете да правите нови избори, ще имате свободата да преследвате дългосрочно удовлетворение и трайна пълноценност. А когато си върнете контрола над своите мозъчни вериги, ще можете да изградите система, чрез която да продължите да правите тези добри избори.

На пръв поглед изглежда, че никога не сме имали повече възможности да бъдем щастливи, отколкото имаме днес. Всички в социалните мрежи се усмихват, а телевизионните реклами ни карат да вярваме, че има лекарство, което може да поправи всяко разстройство на настроението, което и ние можем да пробваме. Но въпреки това тревожността и депресията продължават да нарастват. Процентът на самоубийствата се е увеличил в почти всеки щат от 1999 до 2016 г., а сред подрастващите ръстът от 2007 до 2016 г. е 56%.⁴ Още по-лошо е положението при антидепресантите, предписвани в САЩ, където увеличението е с над 400% от 90-те години на XX век насам.⁵ Като цяло вземаме много повече дроги – легални или нелегални. Около половината от по-възрастните хора (тези над 65-годишна възраст), които страдат от тревожност, са на бензодиазепини (като ксанакс, валиум и ативан) – медикаменти с добре известни и потенциално опасни за живота странични ефекти.⁶ От безсъние страда около една четвърт от американците, като мнозина прибегват до различни приспивателни лекарства.⁷ И не е само това – световните тенденции показват, че употребата на алкохол нараства, и то особено в икономики, в които влиянието на Запада става все по-голямо – като в Индия и Китай.⁸ Увеличават се и хроничните напивания сред подрастващите и младите хора в световен мащаб.⁹ Със сигурност тези стряскащи статистически данни не говорят за една култура на удовлетвореността.

Човек може да очаква, че вманиаченото използване на социалните мрежи би могло да ни накара да се чувстваме по-свързани с другите, но почти половината от американците споделят, че понякога или винаги се чувстват самотни. Най-висок е процентът при хората на възраст 18–22 години.¹⁰ Наред с това само около половината американци казват, че имат смислени лични социални контакти.¹¹ Аристотел е бил прав, когато е написал: „Човекът по природа е социално животно“, но ние трябва да се върнем към това как се е социализирал Аристотел. Обзалагаме се, че не е страдал от синдром на отчуждението.

За да разберем причините за тези съвременни проблеми – и начина за тяхното разрешаване, – трябва да се обърнем към най-мощния инструмент, който имаме. Нашият мозък е оформен от най-могъщата сила на земята: еволюцията. Той се е приспособявал към промените в продължение на няколко милиона години, за да може да процъфтява при различни условия. Колкото повече знаем за неговата устойчивост и пластичност, толкова повече осъзнаваме колко е изумителен. Трябва да разберем обаче и че мозъкът, въпреки целия си блясък, изпълнява написани много отдавна програми, които могат да бъдат превзети или „хакнати“ от съвременните технологии – нещо много подобно на това как компютърният вирус може да зарази софтуера и да промени неговата функционалност. Нашият древен глад за сладки храни и нуждата ни от социално приемане например били много важни в далечните хилядолетия, когато човек се е притеснявал от недостига на хранителни ресурси през зимата или опасността да бъде отлъчен от племето. **Това, което някога са били ценни адаптации, помагачи ни да оцелеем, днес са входни точки за експлоатация.** Тези основни системи за оцеляване отдавна са станали част от мозъчната мрежа, но днес точно в тях се прицелват корпоративните усилия за манипулиране на вашите процеси за вземане на решения, за да спечелят парите ви, вниманието ви и вашата лоялност. Най-важното е, че губим разбиране за самите себе си и за собствената си стойност – нашата идентичност е под атаката на постоянен поток съобщения, които ни казват как трябва да изглеждаме и да се чувстваме и към какво трябва да

се стремим. Така ние започваме да се чувстваме неадекватни. Време е да се свържем отново с по-високите нива на мислене и функциониране на нашия мозък.

Вашите мисли и решения са застрашени, защото са ценни – те се превръщат в корпоративна печалба.

Човешкият мозък е невероятен дар от изглеждащи безкрайни сложност и способност. Хората се отличават по непропорционално голямата *префронтална мозъчна кора*, която се намира в предната част на черепа и заема почти една трета от неокортекса – последно еволюиралата част от мозъка, която се състои от сиво мозъчно вещество, ограждащо по-дълбокото бяло мозъчно вещество на главния мозък. На префронталната кора дължим мозъчните функции от по-висок ред като способността ни да планираме бъдещето, да изразяваме съпричастност, да виждаме нещата от гледната точка на другия, да вземаме обмислени решения и да участваме в положително социално поведение – кажи-речи всички неща, които ни правят човеци. (За сравнение: префронталната кора на шимпанзето съставлява само 17% от неокортекса, а на кучето – само 13%.) Префронталният кортекс дирижира мислите и действията, които ни помагат да постигнем целите си – от прости цели като готвене на храна до сложни задачи като писане на книга. Терминът за дейността, изпълнявана от префронталната кора, е *изпълнителна функция*. Изпълнителната функция включва способността да разграничаваме противоречащите си мисли; да определяме кое е добро и кое лошо, по-добро и най-добро, еднакво и различно; да разбираме бъдещите последици от настоящите си дейности; да работим за постигането на определена цел; да предвиждаме резултатите от действията си въз основа на предишен опит и да имаме социален „контрол“ (т.е. способността да потискаме пориви, които, ако не бъдат потиснати, биха могли да доведат до социално неприемливи действия). В момента се наблюдава бум на научни проучвания върху изпълнителната функция. Тези проучвания показват,

че действително много фактори на околната среда, които са под наш контрол, влияят върху здравето и функциите на префронталната ни кора и в крайна сметка повлияват на нашето поведение и добруване.

За съжаление, в съвременния живот до голяма степен се осъществява заговор, целящ да не се дава възможност на нашия мозък да се възползва максимално от префронталната си кора. Вместо това откриваме как нашите действия се задвижват от импулси, страх и нужда за незабавно удовлетворение, които са предизвикани от *свърхактивирането на амигдалата* (емоционалния център на мозъка), както и от постоянното стимулиране на мозъчните схеми за възнаграждане (повече за тях след малко).

Има начин да се измъкнете от това. Ще ви покажем как, като подобрите хранителните си избори, хигиената на съня, контактите с природата, физическата си активност, съзнателната консумация, медитативните практики и междуличностните отношения, ще окажете благотворно влияние върху собствения си ум и ще се свържете отново с префронталната кора, буквално изграждайки по-добър мозък, с който ще вземате по-добри решения и в крайна сметка ще бъдете свое по-добро издание. Представили сме визуално това, за което говорим:



БИОЛОГИЧНАТА ВОЙНА

Производителите на преработена храна твърдят, че са ни дали възможност да станем хората, които искаме да бъдем – бързи и работещи, а не роби на печката. Но в техните ръце солта, захарта и мазнините, които са използвали за задвижването на тази социална трансформация, вече не са хранителни вещества, а оръжия – оръжия, които те мобилизират, определено, за да победят конкурентите си, но и за да ни накарат да купуваме повече.

Майкъл Мос, „Сол, захар, мазнина“

Най-бързият начин да разберем дълбочината на нашите зависимости е да разгледаме биологичната война, която се води в нашите чинии. С готовност приехме идеята за „магазини за здравословни храни“, но това със сигурност поражда въпроса: Какви тогава са храните в другите магазини?

В света на нутриционизма станахме роби на перверзно предефиниране на това какво всъщност означава думата *храна*. Храната, която ядем, е претърпяла главозамайваща трансформация през последните 10 000 години. Идеята за храната като източник на хранителни вещества днес направо е изчезваща концепция. Днес вече не ядем храна, а консумираме енергийнокалорични, богати или бедни на хранителни вещества хранителни продукти и напитки, които объркват нашето здраве, особено здравето на мозъка. Излишъкът от калории хвърли телата ни в низходяща спирала от хронични, предотвратими заболявания, сред които затлъстяване, хипертония, сърдечни заболявания, диабет, рак и в крайна сметка преждевременна смърт. Изследвания, проведени от Училището по наука и политика на храненето „Фрийдман“ към университета „Тъфтс“, сочат, че непълноценното хранене е причина за близо 1000 смъртни случая всеки ден в Съединените щати в резултат на инфаркт, инсулт или диабет.¹² Но кое е най-лошото? Консумирането на бедни на хранителни вещества храни вкарва организма и мозъка в порочен кръг, в който ставаме пристрастени и искаме още и още, преструктурирайки мозъка. А това излиза

много скъпо: през 2016 г. преките и непреките разходи, свързани с хронични заболявания в резултат на затлъстяване, са били 1,72 трилиона долара.¹³ Това са почти 10% от brutния вътрешен продукт на САЩ.

За съжаление, всеки с наднормено тегло в резултат на консумирането на храни с нулеви калории се смята за неуспял, а всъщност е жертва на токсичната и пристрастяваща система, която де факто поражда това патологично състояние. Ако вие се борите с наднормено тегло, моля, разберете, че играта е срещу вас и вашата воля. *Вината не е ваша*. В глава 7 ще покажем как и защо съвременните храни, лишени от всичко здравословно в тях, са толкова пристрастяващи и примамливи. Тази зависимост не е по-малко силна от зависимостта към наркотици като хероин или кокаин. Можем да направим много паралели между опиоидната криза и епидемията от затлъстяване. Пристрастеността към болкоуспокояващите е като пристрастеността към захарта.

Захарта, свръхпреработените храни и затлъстяването се демонизират ежедневно. Но може би вие нямате тези проблеми. Може би вие се храните достатъчно добре, не бихте се определили като пристрастени към нездравословните храни и поддържате здравословно тегло. Всеки посяга към тази книга с различни сили и слаби страни. За вас може би безсънието и липсата на достатъчно време с близките хора влошават здравето ви и предизвикват синдрома на отчуждението. Може би сте работохолик, който не е излизал от града или не е бил на разходка сред природата от години. Или сте пристрастени към цифровите си устройства и знаете, че почивка от социалните мрежи би ви се отразила добре. Тази книга предоставя различни уроци на различните хора. Ще ви дадем множество стратегии за адаптирането на тези уроци към вашия живот – инструментите, които са ви нужни, за да минете на друга предавка.

Дори в дни, когато сме изправени пред сериозни предизвикателства и затруднения или преживяваме разочарование или загуба, пак е възможно да живеем с оптимизъм и удовлетвореност. Щастие и раздразнение не са взаимно изключващи се. Не можем обаче да се чувстваме истински радостни, докато сме неудовлетворени, самотни, нарцистични, безразлични и безстрастни.

ПРЕМИНАВАНЕ НА ДРУГА ПРЕДАВКА

Дейвид: Научих много житейски уроци през първата си година на специализация по неврохирургия. Беше средата на 80-те години на ХХ век и към нас се отправяха огромни изисквания. Ние, специализантите, трябваше да работим 36 часа и след това да имаме 12 часа почивка, често в продължение на няколко седмици. Ако кажа, че не си доспивах, ще е много меко казано. Тази липса на сън, съчетана със стреса на работата, безспорно вредеше на здравето ми. Нямах и време да се занимавам с яденето на качествена храна и скоро се разболях. Първият здравословен проблем, който развих през тази година, беше езофагит – възпалително заболяване на хранопровода, при което преглъщането е невероятно болезнено, дори и да се преглъща вода. След това дойде дизентерията – тежко заболяване, характеризиращо се с висока температура и диария. Стигнах до такова обезводняване, че ме сложиха на системи няколко дни. Когато започнах да се възстановявам, се заразих с варицела.

Това беше моментът, в който се замислих за промяна в специалността. Скоро след това, докато бях на вечеря при родителите ми, се прояви още една болест. По време на вечерята ми ставаше все по-лошо, докато накрая изпитах невероятна болка в тестисите. Болката беше по-силна

от всичко, което някога съм изпитвал, макар че преди играех контактни спортове, и затова с родителите ми решихме, че трябва да отида в спешното отделение. Именно там ми поставиха диагнозата заушка – заболяване, от което можех да стана стерилен.

Здравето ми беше сериозно застрашено от недоспиването, хроничния стрес, нездравословното хранене и почти пълното отсъствие на контакт с природата. Въпреки че не си направих кръвни изследвания, за да определя нивото на възпаление в организма си, не се съмнявам, че маркерите ми биха били изключително високи. За щастие, беше ясно каква промяна трябва да направя. Реших да премина от неврохирургия към неврология, специалност, в която бих могъл да имам по-добър контрол върху своето време (и живота си). Наистина вярвам, че това просто решение ме спаси. И макар в живота ни да има редица нездравословни фактори, с годините научих, че не всички нездравословни фактори стават причина да се прояви дадена болест. Непълноценното хранене обаче, недостигът на възстановителен сън и стресът, който не може да бъде контролиран, това са факторите, които заедно и поотделно могат да бъдат пагубни за нашето здраве.

Тези характеристики не могат да съществуват едновременно. Те ни държат в състояние на отчуждение и ни разболяват.

Здравословните проблеми на съвременния свят не са просто списък със заболявания, изваден от учебник. Истинското здраве е витално състояние на психическо и физическо благополучие, което надхвърля всяка конкретна диагноза. Това положение на благополучие се постига чрез дълбока връзка със себе си, с другите и с жизненото пространство, което споделяме с всички хора. За да го постигнем, трябва да разгледаме отблизо основния играч: мозъка.

ГЛАВА 2

УМОПОМРАЧИТЕЛЕН

НЕВЕРОЯТНАТА ИСТОРИЯ НА ВАШИЯ МОЗЪК

Много малко е нужно за щастлив живот; всичко е вътре в нас, в нашия начин на мислене.

Марк Аврелий

За една-единствена секунда мозъците ни изстрелват зашеметяващ брой сигнали, задвижвайки жизненоважна информация през нашите неврони със скорост 431 км/ч. Невроните – основните клетки на нервната система, които предават химически и електрически импулси, чрез които общуват с другите клетки – продължават да стрелят с поразителен темп, подобен на скоростта на туптенето на сърцето. Мозъкът е наистина забележителен дар, затворен в кутия 1,5-килограмов орган, който съдържа повече връзки, отколкото са звездите в познатата ни галактика. Той създава целия ни житейски опит, като постоянно ни помага да осмислим невероятно сложния и променящ се свят и да вземаме решения, преди дори да сме го осъзнали. Нашите фино настроени мозъци ни дават възможност да процъфтяваме на тази планета, справяйки се с безброй предизвикателства, включително и реални заплахи за нашето оцеляване.

В развитите страни днес основните нужди на хората са задоволени и няма застрашаващи живота заплахи. Теоретично това ни дава възможността да се съсредоточим върху нашите мисия, радост и крепко здраве. Но както видяхме в предишната глава, днес сме изправени пред епидемии от самота, депресия, тревожност, зависимости и предотвратими хронични заболявания. Стигнали сме до това тъжно състояние, защото древните мозъчни процеси, благодарение на които сме оцелявали милиони години, бяха „отвлечени“ от някои аспекти на съвременния живот. Това ментално отвлечане ни държи в състояние на постоянно търсене на незабавно удовлетворение и във вечно и ненужно състояние на стрес, страх и недоволство. Както казахме в глава 1, наричаме това състояние синдром на отчуждението. Ще ви покажем как точно се случва това на ниво мозъчна мрежа и ще ви научим как да си върнете контрола, за да можете да живеете по-пълноценен, по-щастлив и по-присъствен живот.

Безспорно вашето всекидневно съществуване се дефинира с преживяванията и взаимодействията, запълващи часовете, в които сте будни. Всички тези моменти изискват процес на обработка, преди да бъдат осмислени. Мозъчните един милиард и нещо неврона могат да направят това чрез невротрансмитери – сигнални молекули, които осъществяват пренос на съобщения през мозъка. Върху тези съобщения оказват влияние и хормоните – друг набор от химични посредници, които въздействат върху мозъка и останалата част от тялото. Невротрансмитерите и хормоните работят в екип, събуждайки чувства като радост, гняв, блаженство, глад, похот, копнеж. Тези молекули се повлияват абсолютно от вашите храна, сън, физическа активност и взаимодействието ви с околната среда и другите хора. Молекулите зависят и от нивата на стрес, чувството на благодарност и чувството на съпричастност и състрадание към другите. Когато някой сигнален път – било то в мозъка, или другаде в тялото – дефектира или някак излезе от равновесие, може да настъпят нежелани последици за вашето здраве и дори за поведението ви. Нека разгледаме тази биологична схема, като обърнем основно внимание върху главния команден център: мозъка.

КОЕТО СЕ ЗАПАЛИ ЗАЕДНО, ГОРИ ЗАЕДНО

Мозъкът е едно електрическо чудо. Във всеки един момент електрически сигнали възбуждат вашите неврони, за да предават информация между мозъчните ви клетки. Когато сигналната молекула достигне края на неврона, в малкото пространство между невроните, наречено синапс, прескача химически пратеник – невротрансмитер. Тези пространства са сложните зони на постоянна комуникация между невроните, като силата на комуникация зависи от това колко плътно са свързани невроните. Често срещани невротрансмитери, за които ще чуете повече, са допамин, серотонин, адреналин, норадреналин и ендорфини.

Всеки неврон може да образува хиляди връзки към съседните мозъчни клетки, създавайки трилиони синапси в един обикновен човешки мозък. Невротрансмитерите се приемат от съседната клетка от дендрити, които ги трансформират отново в електрически сигнали, и съобщението се предава нататък. Тази сложна мрежа позволява на невроните да комуникират един с друг и да генерират биологични чудеса като мисли, усещания и движения.

Едно от най-проникновените открития в живота ни е, че мозъкът е невероятно пластичен, което означава, че може да реструктурира самия себе си, като образува нови невронни връзки през целия ни живот. Той е пластичен, възприемчив и *моделлируем*. Това означава, че можете да промените своята мозъчна мрежа във всеки момент. Както се казва в средите на невролозите, невроните, които се запалват заедно, горят заедно: когато една мозъчна клетка изпраща сигнали към друга, връзката между двете става по-здрава. Колкото повече сигнали се изпращат между двете клетки, толкова по-стабилна става връзката им. Всеки път, когато изпитате нещо ново, мозъкът ви леко променя мрежата си, за да преработи новото преживяване. И колкото повече се занимавате с определена дейност, толкова по-незаличими и *влияещи* стават връзките, необходими за извършването на тази дейност. Най-просто казано, ***колкото повече правиш нещо, толкова повече правиш нещо***. Това е вярно, независимо дали това „нещо“ е добро, или е лошо за вас.