

БРЭД СТАЛБЕРГ

СТИВ МАГНЕСС

КАК ПОЙТИ ВА-БАНК, ДОБИТЬСЯ УСПЕХА  
И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ БЕЗ БАЛАНСА



ГОРИ,  
НО НЕ  
СГОРАЙ

МИФ Саморазвитие

Брэд Сталберг

**Гори, но не сгорай**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.923  
ББК 88.352

**Сталберг Б.**

Гори, но не сгорай / Б. Сталберг — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ Саморазвитие)

Многие великие люди отличаются безграничной любовью к своему делу. Стоит ли вам идти по их стопам, полностью поддавшись своему влечению? Или лучше стремиться к балансу, немного остужая пыл своих желаний? Эта книга предлагает неожиданный ответ – основанный на результатах научных исследований. Авторы объясняют, как управлять страстью и культивировать ту ее сторону, что зажигает в душе огонь, а не иссушает ее, уничтожая вашу жизнь. Книга для тех, кто хочет превратить свою страсть в животворящую энергию и жить яркой жизнью. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923  
ББК 88.352

© Сталберг Б., 2019  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2019

## Содержание

Вступление. Почему мы решили написать книгу о страсти?	6
Глава 1. Страсть: обращаться с осторожностью!	8
Глава 2. Эволюция страсти: от страдания к любви	11
* * *	11
Химическая реакция: биология страсти	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Брэд Сталберг, Стив Магнесс Гори, но не сгорай. Как пойти ва-банк, добиться успеха и наслаждаться жизнью без баланса**

*Издано с разрешения Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC и литературного агентства Synopsis Literary Agency*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Brad Stulberg and Steve Magness, 2019 This translation is published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

\* \* \*

*Посвящается Кэтлин. Я тебя люблю.*

*Эрику и Брук. Спасибо, что помогли мне тогда, когда я больше всего в этом нуждался.*

*И всем коучам, которые разожгли во мне страсть: Джеральду Стюарту, Майклу Дель Донно и Бобу Дакворту*

## Вступление. Почему мы решили написать книгу о страсти?

В нашей предыдущей книге «На пике»<sup>1</sup> мы максимально глубоко погрузились в анализ искусства и науки человеческой продуктивности. Мы по полочкам разложили действенные, основанные на фактах практические методы повышения эффективности; описали, как их применяют известные спортсмены, художники и мыслители, и объяснили, что и вы, наши читатели, тоже можете это сделать. Однако в ходе проводимых многочисленных исследований и анализа их результатов мы не могли не понять, что, акцентируясь на практике, упускаем из виду один очень важный момент. Мы заметили, что у всех упомянутых в книге великих людей есть нечто общее – неослабевающий драйв. Вечный голод. Ненасытность. Страстная увлеченность любимым делом.

Как писателям и коучам – а мы работаем с лучшими спортсменами, топ-менеджерами и предпринимателями – нам посчастливилось общаться со многими людьми, страстно преданными своему делу. Их не удовлетворяет сложившееся положение вещей, и они неизменно стремятся к большему, постоянно балансируя на грани. Они расширяют границы возможного и выходят за общепринятые рамки, отдаваясь своей цели без остатка.

Не считите за бахвальство, но иногда мы замечаем этот драйв и в себе. Возможно, и вы тоже. В мире не так много вещей, которые нам как писателям нравятся больше, чем погружение в творческий процесс. Наши доверенные советники предупреждали, что приступать к новой книге, не окончив предыдущую, – не самая удачная идея, но мы ничего не могли с собой поделать. Естественно, сомнения вроде «наверное, пока рановато» возникали, но искушение было так велико, что мы оказались не в силах ему противостоять. Поэтому просто последовали зову сердца и начали писать книгу.

И хотя мы этому рады, было бы нечестно не признать, что у нашего неумного стремления есть и темная сторона, выходящая за рамки разумных сомнений. Истинная страсть требует больших затрат времени и энергии, которые в ином случае мы потратили бы на семью, друзей и другие виды деятельности, в том числе и на простые радости жизни. Всепоглощающая страсть, особенно без столь же мощного самосознания (о чем мы подробно поговорим позже), может привести к сильнейшему эмоциональному выгоранию и разрушить вашу жизнь. С такой проблемой столкнулись почти все увлеченные люди, которых мы знаем, и способа избежать ее нет. Когда вы охвачены муками страсти и действительно чего-то сильно хотите, кажется, что все остальное не имеет значения. Это может быть как хорошо, так и плохо, но чаще и то и другое одновременно.

Итак, воочию наблюдая за пассионарным драйвом спортсменов-олимпийцев, изобретателей-новаторов, креативных художников и преуспевающих предпринимателей и порой тоже испытывая его, мы не могли не задаться вопросами: *откуда берется страсть? Как ее найти и что ее питает? Что заставляет человека с головой ей отдаться, несмотря на неизбежный конфликт с другими важными обязательствами? Почему страсть угасает? Она всегда позитивна, или это нечто сродни наркомании? Есть ли правильный способ жить со страстью и идти ва-банк, отдаваясь любимому делу (или человеку) целиком?*

**Обычно нам советуют найти свой путь в жизни и следовать ему, быть увлеченным и страстным.** К этому, как правило, нас призывают родители, учителя, наставники и великие лидеры. Тем не менее сегодня все громче слышны голоса тех, кто утверждает, что сле-

---

<sup>1</sup> Сталберг Б., Магнесс С. [На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

довать за своей страстью безответственно, а то и безрассудно, поскольку это верный путь к *неудовлетворенности*, ухудшению здоровья и тревожности. Правда в том, что обе точки зрения имеют право на существование. Хотя в нашей культуре и любят все упрощать – делить на черное и белое, плохое и хорошее, – со страстью так не получится. Да, страсть может быть благословением – это признак подлинного мастерства и предвестник большого успеха. Но если не отдаваться ей вдумчиво и не обращаться с осторожностью, она может очень быстро стать проклятием, превратившись в нечто разрушительное, а не продуктивное. Темная сторона страсти особенно ярко проявляется тогда, когда человек жаждет быстрых результатов и немедленного вознаграждения и оценивает себя по количеству подписчиков или «друзей» в социальных сетях; когда нам постоянно твердят, что «победа – это не главное, а единственное, к чему нужно стремиться в жизни»<sup>2</sup>; когда заставляют сосредоточиваться исключительно на достижении результата любой ценой.

К счастью, как вы узнаете далее, выбор своего пути и то, как это скажется на вашей жизни (позитивно или негативно), в значительной степени зависит от вас. Страсть, при правильном подходе, станет постоянной практикой, обеспечивающей превосходный опыт не только в работе, но и в личной жизни.

Мы начинаем книгу с небольшого рассказа о себе, чтобы вам было проще понять, как нам, Брэду и Стиву, удалось укротить страсть, сделав ее конструктивной и поставив себе на службу<sup>3</sup>. Мы тщательно изучали литературу по биологии, психологии, антропологии и философии; опрашивали ведущих исследователей из самых разных областей деятельности со всех уголков мира; встречались и изучали не только людей, чья страстная увлеченность любимым делом вознесла их на недостигаемые вершины, но и тех, кого она сломала; заглядывали глубоко в себя, обнаруживая хорошее, плохое и безобразное в собственных взаимоотношениях со страстью.

Возможно, вы уже имеете некоторое представление о том, с какой стороной страсти столкнулись. Скажем, у вас сложился определенный взгляд на карьеру или есть бизнес-идея, которую вы очень хотите реализовать, но терзаетесь сомнениями или страхами. Не исключено, что вы даже подумываете пойти ва-банк, поставив на какую-то перспективную идею, будь то создание бизнеса или интенсивные тренировки, чтобы стать профессиональным спортсменом. Возможно также, что вы уже следуете за своей страстью, но почувствовали начало эмоционального выгорания, или поняли, что стали пренебрегать остальными аспектами своей жизни, как то отношения с родными и друзьями, или в последнее время вас радует что-то другое. А может, интерес к тому, что вы считали делом своей жизни, начал угасать. В какой бы из этих ситуаций вы ни оказались, знайте: эта книга поможет вам двигаться в правильном направлении. Она научит вас управлять страстью и культивировать ту ее сторону, которая зажигает в душе огонь, а не разрушает вашу жизнь.

---

<sup>2</sup> Распространенное в спортивных кругах высказывание, приписываемое знаменитому футболисту и тренеру Винсу Ломбарди и футбольному тренеру Генри Сандерсу. *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Первым шагом к написанию этой книги стала статья Брэда для журнала Outside под названием «Что лежит в основе неустанного стремления к совершенству». Некоторые ее разделы включены в книгу практически в том же виде, что и другие материалы, написанные Брэдом для журнала New York и газеты New York Times. Брэд благодарит эти издания за возможность досконально изучить некоторые идеи, подробно изложенные в книге.

## Глава 1. Страсть: обращаться с осторожностью!

*На свете нет ничего важнее страсти. Что бы вы ни хотели сделать со своей жизнью, делайте это со страстной увлеченностью. В мире и так полно серости, а вот цветов не хватает. Никто не стремится к посредственности, но и нацеливаться на совершенство не стоит. Мы никогда не будем идеальными. Но помните: страсть плюс настойчивость равно возможностям<sup>4</sup>.*

*– Джон Бон Джови, американский музыкант и поэт*

Скорее всего, страсть, о которой говорит Бон Джови, – или умение заниматься чем-то с безграничным энтузиазмом, огнем и рвением – вам знакома. Она поощряется и приветствуется практически во всех средах, от школьного класса до рабочего кабинета и спортивной площадки. Нам говорят, что, если мы найдем свой путь в жизни и будем следовать ему, все остальное приложится. На самом деле так бывает далеко не всегда. Даже если вы поняли, в чем ваше призвание, вряд ли вам кто-то подробно расскажет, что делать дальше. Да, многие наперебой твердят, что нужно *найти* свой путь, но практически никто не объясняет, как со страстной увлеченностью по нему идти.

На самом деле кажущаяся поначалу простой и прямой дорога к успеху, счастью и самореализации, которые сулит нам страсть, почти всегда гораздо труднее. Она полна изгибов и поворотов, которые ведут не в том направлении. По словам миллиардера из Кремниевой долины и основателя Tesla и SpaceX Илона Маска, «реальность – это стремительные взлеты, ужасные падения и непрерывный стресс»<sup>5</sup>. Рассмотрим лишь несколько негативных сценариев, к которым может привести вас страсть.

- **Вы становитесь рабом результатов и признания.** После первого успеха неумное желание большего – денег, славы, последователей – может охватить вас целиком. И тогда искренний интерес к *занятию* превращается в страсть к достижениям и результатам. Вы привязываете самооценку к признанию и подтверждению своих заслуг, и опыт любой неудачи или просто рядового успеха становится для вас разрушительным, потрясая до глубины души. Удовлетворение от выполнения любимого дела уменьшается (в лучшем случае), и вы становитесь беспокойным, подавленным и даже готовым на неэтичные поступки (в худшем случае).

- **Вы не замечаете ничего, кроме своей страсти.** Вы настолько отдаетесь любимому делу, что пренебрегаете всем остальным. Ваш брак разваливается. Дети растут, а вы этого не видите. Вы игнорируете собственное здоровье. Какое-то время вы даже можете чувствовать себя хорошо – в конце концов, вы же занимаетесь тем, что действительно любите, – но проходят годы и, оглядываясь назад, вы сожалеете о том, как их прожили.

- **Вы становитесь жертвой эмоционального выгорания.** Полностью, с головой отдаваться страсти можно день, месяц или даже год. Но если пустить дело на самотек, в большинстве случаев костер страсти горит ярко, но недолго. И не потому, что вы не хотите охладить свой пыл – вы просто не можете. Вы слишком сильно охвачены острой притягательностью страсти, чтобы понять, что ваши эмоциональные и физические ресурсы не безграничны. И запал заканчивается прежде, чем вы успеваете это осознать. В итоге то, что могло бы стать увлече-

---

<sup>4</sup> C. Jordan, “Gown Alert: Bon Jovi to Address Rutgers-Camden Commencement,” app., April 3, 2015, <http://www.app.com/story/entertainment/2015/04/03/gown-alert-bon-jovi-to-address-rutgers-camden-commencement/70873794/>.

<sup>5</sup> Elon Musk (@elonmusk), “The reality is great highs, terrible lows, and unrelenting stress. Don’t think people want to hear about the last two,” Twitter, July 30, 2017, 1:23 p.m., <https://twitter.com/elonmusk/status/891710778205626368>.



нием и смыслом всей вашей жизни, начинает больше походить на краткосрочный всплеск безрассудного энтузиазма.

• **Уходит радость.** Существует также риск, что искра страсти со временем погаснет. Типичная история выглядит примерно так: вы превращаете свое замечательное хобби в работу (*повезло так повезло!*), но вскоре понимаете: то, что когда-то было увлечением, теперь воспринимается как работа (*а вы ожидали совсем не этого*). И вот вы уже недоумеваете: как еще совсем недавно обожаемое дело стало повседневной рутинной – *как же, черт возьми, это произошло?!* Вы и подумать не могли о таком повороте, но теперь начинаете опасаться своей страсти.

Конечно, есть и другая, лучшая страсть. Она возникает, когда вы погружаетесь во что-то с головой прежде всего ради той радости, которую вам это приносит. Когда вы принимаете успех со смирением, а неудачи со сдержанной решимостью. Когда конечная цель становится путем, а путь – целью. Когда для страсти есть веские основания и она гармонично вписывается в вашу остальную жизнь. Когда вы практикуете осознанность для преодоления мощной волны инерции, которую часто создает страсть, что позволяет вам контролировать ее, а не наоборот. Когда вы чувствуете себя энергичным и полным жизни не несколько месяцев или лет, а на протяжении всей карьеры и даже жизни. *К такой* страсти мы все стремимся. Это ее *наилучшее* проявление.

Нужно сказать, что страсть почти всегда начинается с обычного энтузиазма. Никто не думает ни о каком эмоциональном выгорании, не собирается терять равновесие или радость в жизни. Позитивные и негативные пути страсти – ее хорошее и плохое проявление – начинаются в одном и том же месте. Просто если вы не будете активно препятствовать отклонению от нужного курса, это обязательно произойдет, причем незаметно для вас. Иными словами, страсть непостоянна, и с ней нужно обращаться очень осторожно. Вот почему, согласно исследованиям, настоящая увлеченность и любовь к своему делу (или человеку) ассоциируются не только со счастьем, здоровьем, работоспособностью и удовлетворенностью жизнью, но и с беспокойством, депрессией, выгоранием и неэтичным поведением.

Хотя о поиске своего призвания написано немало, многое из этого ошибочно, изобилует клише и недостаточно подтверждено фактами. К тому же, как вы, очевидно, уже поняли, это только половина дела. Вторая, не менее важная половина – умение эффективно поддерживать и направлять свою страсть. К сожалению, этот навык обсуждается крайне редко. В результате слишком часто все идет наперекосяк и люди страдают от тех или иных негативных последствий страсти. Наша книга призвана исправить такое положение вещей. Она покажет вам, как найти и взрастить свою страсть и управлять ее огромной мощью во благо. Мы докажем вам, что то, в каком направлении она вас поведет, исключительно *ваш* выбор и он не предопределен судьбой. Мы вложим вам в руки практические инструменты, чтобы благодаря им ваша страсть не угасала и гармонично вписывалась в остальные стороны жизни. И все это, заметьте, без использования банальных клише, которыми изобилуют книги на эту тему. Мы будем с вами честны и откровенны и подтвердим свои слова не только новейшими научными данными, но и мыслями самых уважаемых поэтов и философов.

Чтобы достичь этой цели, мы проведем тщательное и всестороннее исследование страсти. Обсудим порождающие ее биологические и психологические факторы и расскажем истории из жизни страстно увлеченных своим делом людей. Одни истории будут в высшей степени позитивными – как у олимпийской пловчихи Кэти Ледеки или великого инвестора Уоррена Баффета, – другие станут предостережением, например, как у знаменитого бизнесмена-мошенника Джефффри Скиллинга из Enron и бейсболиста Барри Бондса. Мы оспорим преимущества «сбалансированной» жизни; рассмотрим, как самосознание предотвращает сожаления о прошлом; обсудим огромную важность нарративов, или историй, которые мы рассказываем о себе. Вы

узнаете, что страсть нельзя пускать на самотек, а нужно целенаправленно контролировать. Но прежде чем все это сделать, чтобы заложить фундамент для жизни со страстью в ее наилучшем проявлении, нам необходимо понять ее истоки. И начнем мы с путешествия в те далекие времена, когда впервые зародилось это понятие.

### **Резюме**

- Все советуют нам найти свою истинную страсть, но никто не объясняет, как это сделать и, тем более, как с нею жить.
- Хотя в большинстве случаев страсть начинается как нечто позитивное, со временем все нередко меняется к худшему.
- Не управляя своей страстью намеренно, вы рискуете:
  - стать рабом признания и результатов;
  - подвергнуться эмоциональному выгоранию;
  - мучиться сожалениями о прошлом;
  - лишиться радости.
- Умение активно управлять своей страстью способствует улучшению здоровья, достижению счастья и большей удовлетворенности жизнью.
- Иными словами, есть хорошая и плохая страсть. И то, какой оттенок она примет, во многом зависит от вас.

## Глава 2. Эволюция страсти: от страдания к любви

\* \* \*

Английское слово *passion* («страсть»), происходящее от латинского слова *passio* («страдание»), раньше в подавляющем большинстве случаев как раз и означало страдания, невзгоды и муки. Поначалу понятие было очень узким: слово *страсть* использовалось для описания страданий конкретного человека в конкретном случае, а именно страшных мучений, пережитых Иисусом Христом во время распятия. «Изначально это слово связывалось исключительно с Христом и его страданиями»<sup>6</sup>, – объясняет профессор Тимоти Бил, заведующий кафедрой религиоведения Западного резервного университета Кейза. Одни люди считали смерть Христа трагической, другие же верили в то, что она символизирует огромную, величайшую цель – Спасение. Так или иначе, на протяжении почти тысячелетия слово *passio* применялось исключительно для описания страданий Христа, например страсти Христовы. В те времена пожелание человеку найти свою страсть и решительно следовать ей расценивалось бы не как поддерживающее или вдохновляющее, а как нечто опасное и губительное для жизни.

Однако с течением времени понятие страсти существенно расширилось. Начиная с XI века слово вышло за рамки религиозного контекста, и его начали использовать для обозначения всех видов страданий, мук и боли – как физических, так и душевных – и в отношении любого страждущего. Хотя значение слова «страсть» все еще сильно отличалось от нынешнего, оно уже не связывалось исключительно с Иисусом Христом. А несколько столетий спустя, когда в Европе закончились темные времена Средневековья, понятие страсти тоже лишилось своего темного, мрачного ореола. Это произошло незадолго до того, как европейское Возрождение привело к буквальному превращению слова *passio* в *passion*. Постепенно оно впитало в себя новые смыслы, переходя от *страдания* к *ярости*, затем к *любви* и наконец к *непреодолимому желанию*. Кстати, за эту трансформацию как минимум отчасти следует благодарить художественную литературу. Все началось с Джеффри Чосера, который в своем эпическом сборнике «Кентерберийские рассказы» назвал этим словом не муки и страдания, а всеохватывающую, неконтролируемую эмоцию в целом. Другие авторы, последовав его примеру, начали употреблять это понятие в совершенно новом тогда значении. Так, в 1588 году Шекспир назвал словом «страсть» не негативное, а весьма желанное для каждого человека чувство. В драме «Тит Андроник» он употребил его для обозначения романтического, любовного влечения и желания, написав так: «Насытьте страсть, от взоров неба скрыты, сокровищем Лавинии натешьтесь»<sup>7</sup>. Благодаря Шекспиру слово «страсть» окончательно избавилось от своего первоначального мрачного смысла, сменив его на гораздо более привлекательный и позитивный.

Тем не менее лишь в XVIII веке это понятие стали ассоциировать с любовью и желанием не только в отношении другого человека, но и какого-то увлечения или вида деятельности. Впрочем, вхождение слова в этом значении в широкий обиход проходило довольно медленно. Выражения типа «следуй за своей страстью» или «найди свою страсть» стали общеупотребительными только в середине 1970-х годов, однако с тех пор остаются невероятно популярными. Дело в том, что во второй половине XX века поколение беби-бумеров достигло совершеннолетия и сделало своим главным жизненным принципом фразу «что вкладываешь, то и получаешь».

---

<sup>6</sup> Интервью с Тимоти Билом, 12 августа 2016 года.

<sup>7</sup> W. Shakespeare, Titus Andronicus, Act II, Scene I, <http://shakespeare.mit.edu/titus/full.html>.

Вторая мировая война уже казалась историей, а война во Вьетнаме подходила к концу. Западные идеалы постепенно смещались от стремления к безопасности к самореализации, и эта тенденция усилилась с появлением поколений *X* и *Y* (миллениум)<sup>8</sup>. К тому моменту, когда Бон Джови в 2001 году произносил перед студентами Монмутского университета процитированную в начале главы напутственную речь, позитивные и вдохновляющие фразы, включающие слово «страсть», приобретали все большую популярность. Сегодня может сложиться впечатление, что страсть – это ключ к хорошей и продуктивной жизни. Нам говорят, что мы должны сделать все возможное, чтобы найти ее и упорно ей следовать, что наша карьера, взаимоотношения и хобби улучшатся, если будут подпитываться ею. Но, как вы скоро убедитесь, пока не стоит сбрасывать со счетов первоначальное значение этого слова, так как во многих смыслах страсть и страдания все еще тесно переплетены.

---

<sup>8</sup> Поколение *X* и поколение *Y* – демографические термины для обозначения людей, родившихся в период с середины 1960-х до начала 1980-х и с конца 1980-х по 2000-й соответственно. *Прим. ред.*

## Химическая реакция: биология страсти

Ощущение, которое испытываешь, когда полностью поглощен каким-то делом, идеей или человеком, знакомо каждому, кто хотя бы раз страстно танцевал. Неважно, чем или кем вы увлечены, – реакция организма будет практически одинаковой. Ваш мир сужается, и единственное, что кажется важным, – это предмет страсти, будь то человек или вид деятельности. Вы больше ни о чем не можете думать. Вы не в состоянии ни на шаг отойти от холста. И даже если ваше тело ужинает в столовой в кругу семьи, разум находится совсем в другом месте. Вы думаете о новом продукте, который компания выводит на рынок, или о том, как переписать второе предложение в пятом абзаце на тридцать четвертой странице книги, над которой вы сейчас работаете. Словом, туннельное видение (как его называют психологи) во всей красе! Полное и абсолютное погружение! Поздравляем, вы – в плену страсти!

Всепоглощающее чувство привязанности к чему-либо или кому-либо формируется в мозге, где подпитывается мощным нейрохимическим веществом под названием дофамин. Этот нейромедиатор пробуждает и возбуждает нас, всецело сосредотачивая наше внимание на объекте желания. Под его воздействием мы чувствуем себя живыми и энергичными. Вырабатываясь в мозге и пробивая себе путь из примитивных зон в недавно развитые, дофамин запускает каскад нейронных реакций, которые подталкивают нас к достижению цели, попутно формируя ожидание скорого вознаграждения: *как только я закончу писать эту книгу, мое эмоциональное состояние улучшится. Вот выведу наконец продукт на рынок и сразу же испытаю полное удовлетворение. Если у меня получится добиться расположения этой женщины, я буду счастлив. Я успокоюсь только тогда, когда мои работы выставят в галерее.*

И все же, когда человек ослеплен страстью, наградой, к которой он, по его мнению, стремится – как правило, чувство удовлетворения или эмоционального насыщения, – это не более чем иллюзия. Достигнув своей цели в понедельник, вы, возможно, почувствуете на мгновение удовлетворение, но, скорее всего, уже во вторник снова будете голодны как волк.

У этого неослабевающего стремления и ненасытности есть биологические корни. В отличие от других порождающих позитивные чувства нейромедиаторов, выброс которых происходит *после* достижения цели, гораздо более мощный дофамин высвобождается также *до* и *во время* этого процесса, что обусловлено особенностями эволюции нашего вида. Древние люди были охотниками-собирающими и не могли себе позволить довольствоваться сиюминутным удовлетворением базовой потребности в пище. Насытившись, они должны были продолжать охотиться и накапливать пищу, чтобы подготовиться к неизбежным временам ее дефицита. В результате наш биологический вид эволюционировал так, что дофамин – нейрохимическое вещество, побуждающее человека к чему-то стремиться, – порождает в нас сильнейшее желание и часто препятствует синтезу других нейромедиаторов, благодаря которым мы чувствуем удовлетворенность и счастье. Нам свойственно кайфовать не от достижения цели, а от погони за ней. Дофамин – это «молекула» желания и мотивации. И этот простой, но важнейший биологический факт ответственен за величайшие достижения в истории человечества – от выживания нашего вида в целом до ряда последних революционных научных открытий. Короче говоря, мы просто не запрограммированы довольствоваться тем, что есть, а настроены добиваться большего.

**Когда легендарной американской бегунье на сверхмарафонские дистанции Энн Трейсон было два года, родители привязывали к ее туфелькам колокольчики. «Я всегда повсюду бегала, и им нужно было как-то за мной уследить», – вспоминает она. Хотя во времена ее детства еще массово не диагностировали синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ), Трейсон, которой сейчас пятьдесят девять лет, считает, что была бы стопроцентным кандидатом на постановку такого диагноза. По мнению представителей пока еще**

молодого направления психологии, люди со склонностью к СДВГ могут быть менее восприимчивы к дофамину, а это означает, что им нужна большая «доза» нейромедиатора<sup>9</sup>, чтобы почувствовать удовлетворение. Возможно, именно этим объясняется их предрасположенность к повышенной активности: так их организм вырабатывает дофамин. Для Трейсон, которая очень хорошо помнит, чего ей стоило спокойно сидеть в школе за партой и быть внимательной, бег стал отдушиной, позволяющей маленькой непоседе дать выход своей неуемной энергии и испытывать бесконечный драйв.

Вскоре после окончания школы Энн открыла для себя бег на сверхмарафонские дистанции – вид спорта, в котором забеги длятся более двадцати часов; обычный марафон на этом фоне кажется детской игрой. Тренировочные забеги (почти по 300 километров в неделю) и участие в забегах на 150 километров обеспечивали ей ни с чем не сравнимые чувства удовлетворения и самореализации. Но они всегда были мимолетными. Конечно, за свою спортивную карьеру бегуны наслаждались ими неоднократно – и в 1985 году, когда выиграла забег на выносливость American River на дистанцию 80 километров; и в 1989-м, когда стала победительницей ультрамарафона Western States на 160 километров; и в 1994-м, когда ею были установлены рекорды на трассах Western States и Leadville Trail 100 (все это чрезвычайно трудные соревнования, в которых большинство ультрамарафонцев участвуют только один раз, не говоря уже о победе). Но Трейсон продолжала ставить перед собой все более амбициозные цели. «Мне всегда было свойственно желание узнать, на что еще я способна», – говорит она. Именно это качество сделало ее самым титулованным ультрамарафонцем за всю историю этого вида спорта и позволило преодолеть гендерные барьеры, что впоследствии вышло за пределы бега и сильно повлияло на все виды спорта, где требуется выносливость. За свою грандиозную карьеру Энн Трейсон побила более двадцати мировых рекордов, *четырнадцать раз* выиграла престижнейший ультрамарафон Western States и установила множество рекордов на разных дистанциях, многие из которых так до сих пор и не перекрыты.

Мы спросили великую спортсменку, которая, помимо всего прочего, еще и высокообразованный и глубокий человек, что она думает о своей врожденной «программе», о той непоседливой маленькой девочке, чьи родители вынуждены были привязывать колокольчики к ее обуви. На что она ответила: «Я часто думаю о дофамине. У меня всегда было стремление ставить перед собой грандиозные цели и достигать их; мне всегда хотелось понять, из какого теста я сделана, выкладываться на все сто, получать результат и продолжать стремиться к большему. Так было всегда. Биохимия, конечно же, не все, но, как мне кажется, это очень важный фактор»<sup>10</sup>.

Последние научные исследования подтверждают догадку Трейсон. По данным некоторых из них, человек наследует до 40 процентов личностных характеристик. Не так давно профессор Клод Роберт Клонингер, психиатр медицинского факультета Вашингтонского университета в Сент-Луисе, разработал систему оценки наследственной части личности, называемой *темпераментом*. В ходе исследований он выявил связь между врожденным темпераментом и чувствительностью к определенным нейромедиаторам<sup>11</sup>. В частности, ученый обнаружил, что упорство – один из четырех основных показателей темперамента по Клонингеру – тесно связано с пониженной чувствительностью к дофамину. Как вы помните, дофамин вырабатывается в организме на этапе достижения целей, поэтому неудивительно, что людям с пониженной

<sup>9</sup> A. Dreber et al., "The 7R Polymorphism in the Dopamine Receptor D4 Gene (DRD4) Is Associated with Financial Risk Taking in Men," *Evolution and Human Behavior* 30, no. 2 (March 2009): 85–92, [http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090513\\_808001165](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090513_808001165).

<sup>10</sup> Интервью с Энн Трейсон, conducted by Brad for his article "What's Behind the Relentless Pursuit of Excellence?" *Outside*, March 7, 2016.

<sup>11</sup> D. H. Zald et al., "Midbrain Dopamine Receptor Availability Is Inversely Associated with Novelty-Seeking Traits in Humans," *Journal of Neuroscience* 28, no. 53 (December 31, 2008): 14377, <http://www.jneurosci.org/content/28/53/14372.short>.

чувствительностью к нему (которым, соответственно, нужно его больше, чтобы почувствовать себя хорошо) свойственны решительность, активность и энергичность. Чем больше дофамина нужно человеку, тем усиленнее он готов бороться за порой кажущееся недостижимым вознаграждение и делать ради этого все, даже если это каким-то образом наносит ему вред. Иными словами, этот человек постоянно нуждается в очередной дозе дофамина. Хотя нам нравится думать, что такое замечательное качество, как упорство, – результат напряженного труда или правильного воспитания, это далеко не вся правда. Некоторые из нас, в том числе Энн Трейсон, рождаются с предрасположенностью к страсти. Однако верно и то, что ее биологический механизм может повлиять на каждого из нас.

Чем чаще человек повторяет какое-то действие, особенно то, которое обеспечивает позитивную отдачу, будь то золотые медали, повышение по службе или романтическое свидание, тем больше он жаждет очередной дозы дофамина. Каждый раз, когда мы делаем что-либо для достижения важной цели, в организме вырабатывается дофамин, вновь и вновь усиливая нашу активность, внимание и мотивацию. Со временем, как и в случае с приемом других вызывающих привыкание веществ, мозг становится менее чувствителен к дофамину, а это значит, что нужно получать его все больше и больше, чтобы чувствовать себя хорошо. Эта тяга раз за разом возвращает нас к занятию, запускающему высвобождение очередной, большей, дозы дофамина. И цикл ощущения острого голода, причем ненасытного, повторяется многократно. Тут стоит еще раз подчеркнуть, что этот цикл абсолютно естественный и обусловлен он эволюционным «программированием», которое подталкивает нас к зависимости от погони за желанным вознаграждением, а не от чувства, вызываемого получением результата.

В книге «Биология желания»<sup>12</sup> нейробиолог Марк Льюис пишет, что изменение потребности в дофамине, когда вам нужно его все больше и больше для хорошего самочувствия, обусловлено «повторением... мощных, глубоко влияющих на нас переживаний». Льюис объясняет, что по мере того, как этот опыт становится все более значимым, соответствующие изменения в мозге закрепляются, по сути, опираясь на самих себя. Кстати, аналогичный механизм действует и в отношении наркотиков и алкоголя. «Алкоголь и героин, безусловно, не вызывали бы такого сильного привыкания и стоили бы намного дешевле, если бы их прием сопровождался скучным опытом»<sup>13</sup>, – пишет Льюис. А разве влюбленность или стремление к великим достижениям в спорте, искусстве или бизнесе не следует отнести к мотивированному повторению определенных действий? Несомненно, они могут быть столь же привлекательны, как и наркотический кайф. И хотя итоги таких занятий кардинально отличаются от употребления алкоголя или наркотиков, в мозге происходит один и тот же процесс: мы «подсаживаемся» на острые ощущения. Как мы обсудим далее, грань между тем, что мы считаем деструктивной зависимостью и продуктивной страстью, чрезвычайно тонка, если вообще существует.

<sup>12</sup> Льюис М. Биология желания. Зависимость – не болезнь. СПб.: Питер, 2018.

<sup>13</sup> М. Lewis, PhD, The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease (New York: PublicAffairs, 2016), 42.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.