

УДК 17.021.2
ББК 88.336-42
Я49

Научные редакторы *Светлана Боринская*, д-р биол. наук; *Александр Подъяков*, д-р психол. наук
Редактор *Полина Суворова*
Иллюстрации *Олега Добровольского*
Художественное оформление и макет *Андрея Бондаренко*

Якутенко И.
Я49 Воля и самоконтроль: Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами / Ирина Якутенко. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018. — 456 с.

ISBN 978-5-91671-732-7

Почему одни люди с легкостью отказываются от соблазнов, а другие не в силах им противостоять? Автор книги, собрав самые свежие научные данные, доказывает, что люди, которым сложно сопротивляться искушениям, физиологически и биохимически отличаются от тех, у кого этих проблем нет. Из-за генетических особенностей у таких людей иначе распределяются и работают нейромедиаторы — вещества, которые регулируют работу мозга. Нарушения бывают разными: обладателям одних постоянно не хватает ощущения удовольствия, носители других испытывают от приятных вещей настолько сильные ощущения, что не могут противиться им. Но итог один: "животная" часть мозга — лимбическая система, которая требует удовольствия прямо здесь и сейчас, чаще берет верх над самой "умной" зоной — префронтальной корой, которая помнит, что сиюминутное удовольствие угрожает большим жизненным планам. В книге много тестов, и, хотя по их результатам нельзя сделать выводы о том, есть ли у вас "плохие" варианты "генов самоконтроля" и как их влияние складывается с факторами среды, по косвенным признакам все же можно предположить, какие системы в вашем мозге работают не совсем правильно. Последняя часть книги — это рекомендации, как можно эффективно удерживаться от соблазнов именно вам и добиваться долгосрочных целей, несмотря на проблемы с самоконтролем.

УДК 17.021.2
ББК 88.336-4

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-91671-585-9
(Серия PRIMUS)
ISBN 978-5-91671-732-7

© Якутенко И., 2018
© Добровольский О., иллюстрации, 2018
© Бондаренко А., художественное оформление, макет, 2018
© ООО "Альпина нон-фикшн", 2018

СОДЕРЖАНИЕ

.....

глава 1	Главный критерий успеха	11
глава 2	Ресурс или бесконечный источник?	27
глава 3	Мозг	61
глава 4	Гены	131
глава 5	Влияние среды	243
глава 6	Что же делать?	369
	Глоссарий	437
	Послесловие	449
	Благодарности	453