

# WHY AM I LIKE THIS

## The Science Behind Your Weirdest Thoughts & Habits

Dr. Jen Martin

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
М29

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Валерия Башкирова  
Редактор Любовь Макарина

### Мартин Дж.

М29 Это просто я: Как наука объясняет наши странности и привычки / Джен Мартин ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2023. — 128 с.

ISBN 978-5-9614-8000-9

«Познай самого себя» было написано на стене храма Аполлона в древнегреческих Дельфах. Двадцать четыре века спустя мы все еще пытаемся это сделать, но уже с помощью достижений психологии, нейробиологии, социологии и других наук. Порой к самопознанию нас подталкивают не философские, а вполне бытовые вопросы: как мы принимаем решения? Почему страдаем от прокрастинации и любим фильмы ужасов (ведь они же страшные)? Отчего нам так трудно избавиться от дурных привычек и укрепить полезные? Правда ли, что с годами время движется быстрее? И зачем, наконец, мы так часто врем по мелочам? В своей работе ученая из Мельбурнского университета Джен Мартин, вооружившись данными современных научных исследований, дает ответы на эти и сотню других вопросов. Эта легкая и остроумная книга с блестящими иллюстрациями художницы Холли Джолли поможет читателям узнать больше об устройстве самого сложного в мире прибора — нашего мозга и лучше понять самих себя.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

*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](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Elwin Street Limited 2021  
10 Elwin Street, London, E2 7BU UK  
Conceived by Elwin Street Productions  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Пабlishер», 2023

ISBN 978-5-9614-8000-9 (рус.)  
ISBN 978-1-6489-6173-1 (англ.)

# Содержание

Предисловие автора.	
Вопросы к нашему мозгу	6

## Часть I Кто я?

Почему я не помню раннего детства?	10
Почему мне неловко вспоминать себя подростком?	14
Почему время летит так быстро?	16
Почему за год до юбилея я задумываюсь о жизни?	20
Почему некоторые запахи заставляют тосковать о доме?	22
Почему тишина успокаивает?	26
Почему мне нравятся фильмы ужасов?	30
Почему цвет влияет на настроение?	32
Почему я ненавижу бездельничать?	36
Почему зверята такие милые?	38
Почему мне кажется, что я все упускаю?	43
Почему мне кажется, что за мной следят?	44
Почему у всех моих знакомых больше друзей, чем у меня?	49
Почему мне кажется, что меня вот-вот разоблачат?	50
Почему я не мастер своего дела?	54
Почему я помню то, чего не было?	56





## Часть II

### Откуда берутся привычки?

Почему я люблю поспать по утрам?	62
Почему я так люблю кофе?	66
Почему лучше всего работает в состоянии потока?	70
Почему я высовываю язык, чтобы сосредоточиться?	72
Почему я боюсь лифта?	76
Почему я все время откладываю дела?	78
Почему я не могу делать несколько дел одновременно?	82
Почему я не помню, зачем зашел в комнату?	86
Почему я так часто моргаю?	88
Почему я краснею?	92
Почему трудно долго смотреть человеку в глаза?	96
Почему трудно избавиться от навязчивой мелодии?	98
Почему мне всюду мерещатся лица?	102
Почему я делаю так много фотографий?	104
Почему на совещаниях я рисую закорючки?	108
Почему я так часто лгу по мелочам?	110
Почему ночью хочется жирного, сладкого и соленого?	114
Об авторе	118
О художнике	119
Источники	120

