Научный редактор Ольга Ивашкина, нейробиолог
Редактор Ахмед Новреслі

УДК 159.92
ББК 88.3
Т65

Травкина Н.

Т65 Homo Mutabilis: Как наука о мозге помогла мне преодолеть стереотипы, поверить в себя и круто изменить жизнь / Настя Травкина — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 262 с.

ISBN 978-5-9614-3846-8

Заложены ли наши способности с рождения или мы можем продолжать эффективно обучаться и во взрослом возрасте? Способны ли мы избавиться от навязанных семьей и обществом ролей и преодолеть травмы трудного детства? Возможно ли победить вредные привычки? Все это вариации одного из самых главных вопросов, который задает себе каждый из нас: «Могу ли я измениться?» От ответа на него зависит, какой жизнью мы будем жить. Научная журналистка Настя Травкина отвечает на эти вопросы с помощью нейробиологии. Рассказывая о своих трудностях: учебной неуспеваемости и парализующем страхе показаться глупой, столкновении со стереотипами о женщинах, об опыте бедности и борьбе с зависимостью, — она объясняет, как опыт влияет на наш мозг и как особенности мозга определяют будущий опыт. Книга помогает понять, какие факторы, влияющие на работу мозга, возможно контролировать, а какие нет, и предлагает методы, чтобы управлять первыми и справиться с последствиями вторых.

УДК 159.92
ББК 88.3

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.

© Настя Травкина, 2021
© Таисия Бонапартова, фотография на обложке, 2021
© bojemoi, иллюстрации, 2021
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-3846-8

Купить книгу на литрес

Содержание

Введение **11**

Почему нам интересен мозг 11
Почему не просто мозг, а ваш мозг. 13
Почему нейробиология похожа на шар 14
Почему в этой книге больше вопросов, чем ответов 17
Что вы прочтете в этой книге 19

Глава 1
Нейробиология для всех – и для меня

Почему мозг казался мне скучным. 25
Глиальные клетки 25
Где рождается кино 29
Смысл кадра и мозг зрителя 30
Искусство нравится мозгу 32
Вилейанур Рамачандран и его научная интуиция 34
Почему нам нравится лицо 36
Манифест научного дилетантизма 38
Что вас ждет дальше 41
Что почитать 42

Купить книгу на литрес

Найдите все материалы на LitRes.ru

Глава 2
Нейробиология против фатализма

Проклятие «уже поздно» 47
Похож ли мир на механизм. 56
Младенцы учатся сразу после рождения 60
История моей когнитивной деградации. 68
Нельзя заставить мозг учиться — да и не нужно. 76
Усилия тела меняют работу мозга. 86
Как я научилась учиться. 94
Нейропластичность побеждает
проклятие «уже поздно». 97
Что почитать 99

Глава 3
Нейропластичность против одаренности

Вред мифа о врожденных способностях. 103
Фиксированное мышление и установка на рост 106
«Нет» оценкам способностей,
«да» попыткам, ошибкам и росту! 115
Что почитать 122

Глава 4
Обучение – но не только хорошему

Да что же такое этот ваш дофамин? 127
Зависимость — обратная сторона нейропластичности . . 131
Почему трудно перестать смотреть порно 137
Благими намерениями
выстлана дорога к зависимости. 146
Дофаномика — среда, которая «взламывает» мозг 166
Менеджмент удовольствий 175
Переосмысливая понятие обучения 183
Что почитать 185

Найдите все материалы на LitRes.ru

Приобрести версию книги для Litres

Глава 5
Нейропластичность против стереотипов

Становится ли женщина бесплодной, занимаясь наукой 189
Проблемы исследований половых различий 194
Чем опасны стереотипы 206
Как я решила внутренний сексизм 217
Что почитать 223

Глава 6
Бедность, мозг и наши возможности

Опыт, который мы не можем контролировать. 227
Моя бедность 228
И снова о стрессе 232
Остановим домашнее насилие 236
Как относиться к своему прошлому 239
Как относиться к нейропластичности 253
Что почитать 258

Эпилог **259**

Благодарности **261**

Приобрести версию книги для Litres