

Санджай Гупта

Кристин Лобърз

БУДНИЯТ УМ

Как да развиваме ума си
на всяка възраст

Превела от английски
НАДЕЖДА РОЗОВА

ОБСИДИАН
СОФИЯ

УВОД

Не е толкова сложно

Умът е по-обширен от небето... [u]... от морето по-дълбок.

Емили Дикинсън

За разлика от повечето си колеги аз не съм искал да ставам лекар от дете, още по-малко – мозъчен хирург. Най-ранният ми порив беше да стана писател вероятно заради момчешкото ми увлечение по учителката по английски в отделенията. Избрах медицината, когато бях на тринайсет и дядо получи инсулт. Двата бяхме много близки, затова бях дълбоко потресен от светкавичното влошаване на мозъчните му функции. Най-неочаквано той вече не можеше да пише и да говори, но разбираше какво му казваме и четеше без затруднения. С други думи, възприемаше с лекота устните и писмените съобщения, но не можеше да отговори по същия начин. Бях поразен от сложния и загадъчен начин, по който функционира мозъкът. Прекарвах много време в болницата, бях досадното хлапе, което обстрелва лекарите с безброй въпроси. Чувствах се възрастен, докато те търпеливо ми обясняваха точно какво се е случило. Пред очите ми тези лекари съумяха да върнат доброто здраве на дядо, след като отвориха ка-

ротидната му артерия, за да възстановят притока на кръв към мозъка и да предотвратят нови инсулти. За пръв път прекарвах толкова много време в компанията на хирурзи и се влюбих в тази професия. Започнах да чета каквото ми попаднеше за медицината и за човешкото тяло. Не след дълго интересът ми се фокусира върху мозъка, и по-конкретно – върху паметта. Все още ме удивява фактът, че нашите спомени – самата тъкан на нашата същност – се свеждат до невидими с просто око неврохимични сигнали между малки участъци в мозъка. За мен онези ранни набези в света на мозъчната биология бяха едновременно вълшебни и просветляващи.

Години по-късно, когато следвах медицина в началото на 90-те години на ХХ в., общоприетото разбиране беше, че мозъчни клетки като невроните например не се възстановяват. Че се раждаме с определен брой нервни клетки, и толкова, че през живота си постепенно изчерпваме своите запаси (ускорявайки процеса с лоши навици като прекалената консумация на алкохол или пушенето на марихуана – истината за това ще споделя по-нататък). Наречете ме непоправим оптимист, но никога не повярвах, че мозъчните ни клетки просто престават да растат и да се възстановяват. Та нали непрекъснато ни хрумват нови мисли, имаме силни преживявания и ярки спомени, добиваме нови познания цял живот! Струваше ми се, че мозъкът няма да залинее просто ей така, освен ако не престанем да го използваме. Когато завърших обучението си по неврохирургия през 2000 г., вече разполагахме с богати данни за реалната възможност да бъде стимулирано раждането на нови мозъчни клетки (т.нар. неврогенеза) и дори да бъде увеличена големината на човешкия мозък. Настъпила беше шеметно оптимистична промяна в представата ни за главната управляваща система на тялото. Всъщност във всеки един ден от живота си ние бихме могли да правим мозъка си по-съвършен, по-

бърз, по-пригоден и, да – по-буден. Твърдо съм убеден. (По-нататък ще говоря за лошите навици – те невинаги убиват мозъчни клетки, но ако се прекали, може да предизвикат промени в мозъка, особено в паметовите способности.)

Нека заявя още от самото начало: аз съм непоколебим привърженик на академичното образование, но книгата „Будният ум“ не е просто учебник. В нея става въпрос не толкова за усъвършенстване на интелекта или за повишаване на коефициента на интелигентност, колкото за създаването на нови мозъчни клетки и по-ефективната функция на онези, които вече имате. Не говоря толкова за способността за запаметяване на разни списъци, за доброто представяне на изпити или за умелото изпълнение на задачи (макар че такива цели са по-лесно постижими от по-буден ум.) Тази книга ще ви покаже как да приучите мозъка си да прави връзки, които други хора вероятно ще пропуснат, и ще ви помогне да управлявате живота си по-добре. Ще подготвите мозъка си да превключва бързо между краткосрочни и дългосрочни представи за света и – може би най-важното – ще го направите много устойчив на изпитания, които биха извадили от строя някой друг. В тази книга ще дам точна дефиниция на устойчивостта и на начините да я изградите. Именно тя беше главният елемент за моето лично израстване.

Контекстът има значение, когато говорим за нещо толкова важно като функцията или дисфункцията на нашия мозък. Разбиранията ни относно когнитивните нарушения се променят из основи с течение на времето. Деменцията е документирана още през 1550 г. пр.н.е., когато египетски лекари за пръв път я описват в папируса „Еберс“ – ръкопис от 110 страници, който съдържа същината на древноегипетската медицина. Заболяването получава име едва през 1797 г. – *деменция*, което на латински буквално означава „без ум“. Терминът е създаден от френския психиатър Филип

Пинел, почитан като баща на съвременната психиатрия заради усилията си в полза на по-хуманен подход към психичноболните. Първоначално като *деменция* се определя състоянието на хора с интелектуален дефицит („премахване на мисленето“) от всички възрасти. Едва в края на ХХ в. значението на термина се ограничава до хора със специфична загуба на познавателни способности. През същия век британският лекар д-р Джеймс Каулс Причард въвежда и термина *сенилна деменция* в книгата си „Трактат върху лудостта“. Думата „сенилен“, която буквално означава „стар“, се отнася за всеки тип умствено разстройство при хората в напреднала възраст, но тъй като загубата на памет е главният симптом за деменция, терминът се свързва предимно със старостта.

Дълго време възрастните хора с деменция са смятани за прокълнати или за болни от заразна болест като сифилис (защото симптомите на сифилис понякога са сходни). Затова думата „деменция“ в миналото е възприемана като оскърбителна. Всъщност, когато казах на децата си, че пиша тази книга, те ме попитаха дали е за дименторите – онези тъмни същества от книгите за Хари Потър, които изсмукват душата. Деменцията, която не е конкретно заболяване, а група от симптоми, свързани със загуба на памет и лоша преценка, рядко се възприема в толкова негативна светлина, че си струва да отделим известно внимание на тази нагласа.

Вярно е, че учените и лекарите използват думата в медицински смисъл, вярно е също, че пациентите и техните близки невинаги са наясно как да я разбират, особено непосредствено след поставянето на диагнозата. Първо, терминът никак не е прецизен. Деменцията обхваща цял спектър от леки до крайнотежки състояния, освен това понякога причините за нея са напълно обратими. Вниманието почти изцяло е насочено към болестта на Алцхаймер, каквито са повече от половината случаи на деменция, в резултат на което тер-

мините „деменция“ и „алцхаймер“ се използват взаимозаменяемо. А не бива. Само че думата „деменция“ се е настанила трайно в разговорния език, асоциирането ѝ с болестта на Алцхаймер – също. В тази книга използвам и двата термина с надеждата езиковата практика и названията, с които описваме най-общо когнитивните нарушения, в бъдеще да се променят.

Убеден съм, че се поставя прекалено силен акцент върху болестта на Алцхаймер като начин да се говори най-общо за деменцията, но подходът още повече задълбочава разпространения страх, че загубата на памет е неизбежна част от остаряването. Напълно здрави хора на трийсет и четиресет години се тревожат какво вещаят незначителни случаи, в които паметта им изневерява, например когато не си спомнят къде са оставили ключовете си или са забравили нечие име. Ще научите, че този страх е неуместен и че загубата на паметта не е неизбежна част от остаряването.

Когато започнах да пътувам по света и да разговарям с различни хора във връзка с тази книга, си дадох сметка за още един невероятен факт. Според проучване на *AARP* почти всички американци на възраст между трийсет и четири и седемдесет и пет години (93 процента) разбират огромното значение на това мозъкът да бъде здрав, но същите тези хора обикновено нямат представа как да подобрят менталното си здраве и дали изобщо е възможно постигането на такава цел. Повечето са убедени, че този загадъчен орган в своята кухня от кост е своеобразна черна кутия, недосегаема и неподлежаща на усъвършенстване. Не е вярно. Мозъкът може да бъде непрекъснато и последователно обогатяван през целия ви живот независимо от възрастта и от достъпа до средства. Аз съм отварял тази черна кутия и съм докосвал човешкия мозък, и в книгата си ще ви разкажа невероятните си впечатления. В резултат от образованието си и допълнителните познания, трупани с десетилетия, съм убеден повече от

всякога във възможността мозъкът да бъде градивно променен – усъвършенстван и настроен по-прецизно. Само си представете. Сигурно така мислите за мускулите си – дори за сърцето си, то също е мускул. Ако четете тази книга, вероятно сте човек, който вече активно се грижи за своето здраве. Време е да проумее-те, че същото е възможно и по отношение на мозъка ви. Способни сте да повлияете на мисловните и на паметовите способности на мозъка си в много по-голяма степен, отколкото съзнавате. А повечето хора дори не се опитват. Тази книга ще ви помогне да създадете своя собствена програма за „буден ум“, която лесно да се превърне в част от ежедневието ви. Аз съм изградил такава програма за себе си и с радост ще науча и вас.

В качеството ми на преподавател по неврохирургия и репортер голяма част от моята работа е да образовам и да обяснявам. Разбрал съм, че за да въздейства моето послание, е важно да обясня не само какво и как, но и защо. Затова в цялата книга обяснявам *защо* мозъкът работи така, както работи, и *защо* понякога не успява да се справи така, както сте се надявали. След като вникнете в тези вътрешни механизми, конкретните навици, които ви насърчавам да добиете, ще се изпълнят със смисъл и най-вероятно с лекота ще ги включите в ежедневието си.

По отношение на общото ни физическо здраве на хората не се предлагат сериозни обяснения как всъщност функционират телата ни и какво ги кара да работят по-добре. Още по-лошо е, че дори сред медиците не съществува единомислие кои храни са най-полезни, към кои занимания и дейности трябва да се насочим и от колко сън се нуждаем всъщност. Донякъде това е причината да битуват толкова много противоречиви послания. Днес кафето е суперхрана, а на следващия ден е потенциално канцерогенно. Глутенът непрекъснато е обект на ожесточени спорове. Куркуминът, съдържаш се в куркумата, се рекламира като чудодейна

храна за мозъка, но какво означава това в действителност? Статините имат сякаш раздвоена самоличност поне в изследователските среди: някои изследвания сочат, че те снижават риска от деменция и подобряват когнитивните функции, а според други изследвания е точно обратното. Под непрекъснат обстрел е и допълнителният прием на витамин D – някои са категорично убедени в ползата, но многобройни изследвания показват, че такава няма.

Как да се ориентира средностатистическият човек в тези противоречиви послания? Цари почти пълно единомислие, че токсините и патогените – от живака до плесента – са вредни, но какво да кажем за някои изкуствени съставки или дори за чешмяната вода? Ново канадско проучване показва, че при прием от бременни майки флуоридът в чешмяната вода може да предизвика леко понижение на коефициента на интелигентност на техните деца на по-късен етап от живота.¹ Само че обогатената с флуор вода е доказано полезна за зъбите и водещи медицински организации продължават да я препоръчват. Понякога е обърквашо. И отгоре на всичко почти всеки преглед при лекар завършва с дежурната и най-обща препоръка: „Да си почивате много, да се храните правилно и да правите физически упражнения“. Звучи ли ви познато? Ами да, съветът е хубав, но проблемът е почти пълната липса на консенсус какво означава той от гледна точка на реалния живот. Кой е идеалният хранителен режим и доколко е различен при различните хора? А физическата активност? Интензивна или бавна и балансирана? Наистина ли всеки се нуждае от седем-осем часа сън нощем, или някои хора са добре и с много по-малко? Защо? Какви лекарства и хранителни добавки да приема човек с оглед на индивидуалните рискови фактори? Конкретно по отношение на здравето на мозъка се наблюдава още по-голяма липса на разбиране и от страна на пациентите, и от страна на медицинската общ-

ност. Случвало ли се е лекар да ви посъветва да се грижите добре за мозъка си по друг начин, освен просто да ви напомни, че е важно да носите каска, когато карате велосипед или мотор? Вероятно не.

Е, аз като лекар ще ви кажа онова, което трябва да знаете, и ще ви науча как да го постигнете. Ако ви звучи сложно, не се тревожете. Ще ви превода стъпка по стъпка. Ще разберете повече неща за мозъка си, отколкото сте знаели някога, а в края на книгата ще бъдете съвсем наясно как да поддържате менталното си здраве. Представете си прочита на книгата като майсторски клас по усъвършенстване на мозъчните функции, който ще ви отвори вратата към онова, което желаете да получите от живота – включително как да станете по-добър баща или син, по-добра майка или дъщеря. Възможно е да бъдете по-продуктивни и ведри, както и да присъствате по-пълноценно в живота на хората, с които общувате. Ще развиете много важно качество на мозъка – устойчивост, за да го направите издръжлив на ежедневните изпитания. Тези цели са взаимосвързани в голяма степен.

Вярата, че утрешният ден ще е по-добър, говори за едно дръзко отношение към света, но именно тя ми е помогнала да моделирам собствения си живот. Още от юноша се грижа усърдно за физическото си здраве – старая се да направя тялото си по-силно, по-бързо и по-устойчиво към болести и травми. Мисля, че всеки има различни мотиви да се грижи за здравето си. Мнозина искат да се чувстват по-добре, за да бъдат по-продуктивни и да могат да подкрепят децата си. За други целта е постигането на определен външен вид.

С напредването на годините вдъхновението за подобни усилия нерядко се дължи на мимолетна среща със собствената ни тленност и непосредствен контакт с крехкостта на живота. При мен се случи точно така. Когато баща ми беше на четиресет и седем години, по време на разходка внезапно изпита болка в гърдите.

Помня паниката на майка ми, когато ми се обади, и гласа на телефонния диспечер, с когото разговарях броени секунди по-късно. След няколко часа направиха на баща ми спешна сърдечна операция с байпас на четири кръвоносни съда. Беше ужасно изпитание за семейството ни, тревожихме се, че баща ми може и да не издържи операцията. Тогава още бях студент по медицина и вярвах, че имам вина за случилото се. Трябваше да забележа предупредителните симптоми, да го посъветвам да се погрижи за здравето си и да му помогна да избегне сърдечното заболяване. За щастие, баща ми оцеля и тази близка среща със смъртта промени живота му из основи. Той отслабна с петнайсет килограма, започна да подбира грижливо хранителния си режим и превърна в приоритет редовната физическа активност.

Вече съм надхвърлил неговата възраст в онзи труден момент, имам свои деца и приоритет за мен е не само да се науча да предотвратявам болести, но и непрекъснато да следя здравословното си състояние, за да съм сигурен, че ще мога да реализирам пълния потенциал на способностите си. През последните няколко десетилетия изследвам и дълбоката връзка между сърцето и мозъка. Вярно е, че каквото е полезно за едното, е полезно и за другото, но вече съм убеден каква е тайната: всичко започва от мозъка. Предстои да научите, че когато мозъкът ви работи гладко и ефективно, всичко останало функционира по същия начин. Ще вземате по-добри решения, ще станете по-издръжливи и ще имате по-оптимистична нагласа, тялото ви ще се подобри и във физическо отношение. Проучвания сочат, че се увеличава и търпимостта към болка, намалява нуждата от лекарства и се ускорява процесът на лечение. Почти всеки лекар, с когото съм разговарял във връзка с тази книга, сподели с мен нещо в следния дух: за да се погрижите за тялото си по най-добрия възможен начин, най-напред трябва да се погрижите за ума

си. Вярно е, а най-хубавото е, че не е толкова трудно. Представете си го като дребно регулиране и настройване от време на време, а не като основни житейски промени.

Преди да обясня какво регулиране имам предвид и защо то върши работа, ще ви запозная със своето разбиране за духа на тази книга. През годините съм работил в различни обществени сфери: заемал съм академични университетски постове по неврохирургия, бил съм на държавна служба към Белия дом, работил съм като журналист в различни медии, женен съм и съм баща на три силни, здрави и красиви момичета. Неизменно съм се придържал към принцип, който усвоих още като млад: не използвай страха, за да подтикнеш хората към нещо. Не се получава и не трае дълго. Уплашиш ли някого, активираш неговата амигдала – емоционалният център на мозъка. Когато човек е под заплаха, реагира бързо и бурно. Проблемът е, че реакция, която тръгва от емоционалните центрове на мозъка, заобикаля централните за преценка и за изпълнение. Понякога това води до силна и незабавна реакция, рядко преходна и некоординирана. Ето защо заплахата към някого, че ще получи инфаркт, ако не отслабне, може да тласне съответния човек към едностранна крайна диета и физически упражнения, последвани от рязко връщане към лошите навици. Посланията, основани на страх, не пораждаат дълготрайна ефективна стратегия, защото ние, хората, не сме построени така. Това е от огромно значение, когато съобщаваш на някого, че има вероятност да развие алцхаймер.

Статистиката сочи, че хората се страхуват много повече да не изгубят ума си, отколкото от нещо друго, дори от смъртта. За мнозина това състояние е най-големият бич на старостта. В един период от живота си и аз се тревожех да не получа когнитивни нарушения и деменция, докато пред очите ми другият ми дядо навлизаше в напредналите стадии на алцхаймер. Отна-

чало вмяташе някакви безсмислици в разговора, но тъй като беше веселяк, ние мислехме, че се шегува по неразбираем за нас начин. Накрая го издаде празният поглед, който преминаваше в учудване, а после и в паника, когато си даваше сметка, че не е в състояние да се справи с основни дейности и да изпълнява начертан план. Никога няма да забравя този поглед – поне се надявам да не го забравя.

Мотивът ви да прочетете тази книга обаче не трябва да бъде страхът от деменция, а знанието, че на всяка възраст можете да усъвършенствате ума си. Ще ви науча как да го постигнете и ще обясня защо тези стратегии работят. Не бих искал, докато четете книгата, да бягате от нещо. Иска ми се да бягате *към* нещо – към ум във върхова форма, способен да издържи изпитанието на времето, отредено ви на тази планета.

Когато започнах да работя като неврохирург преди повече от двайсет и пет години, идеята за „усъвършенстването“ на собствения ум ми приличаше на заблуден гост. Та нали бях обучен да отстранявам тумори, да клипсирам аневризми, да облекчавам напрежението на места, където има събиране на кръв или на течност, и тъй нататък! Дори днес не е възможно неврохирург да проникне в човешкия мозък и да нагласи около стоте милиарда неврона, за да направи този орган по-интелигентен и по-защитен от влошаване на функциите. Сърдечният хирург може да отстрани натрупани в сърцето плаки, но аз не мога да отстраня неврофибриларни възли, които често се свързват с болестта на Алцхаймер. Няма операция или лекарство, които да лекуват деменция или да превърнат някого в по-умен или по-самобитен творец, по-паметлив или по-подготвен да направи следващото голямо световно изобретение.

Мозъкът не прилича на друг орган. Не е възможно да се трансплантира мозък, както се трансплантира сърце (или черен дроб, бъбрек, дори лице). Нашите