

Керуй гормонами щастя  
Лоретта Граціано Брюнінг

Досить звинувачувати у всіх своїх проблемах і негараздах близьке оточення чи суспільство взагалі. Досить страждати через вселенську несправедливість! Виявляється, наше життя майже цілковито залежить від нас самих і можна навчитися сприймати навколишній світ позитивно. І допоможе навчитися цьому чудова книжка Лоретти Граціано Брюнінг.

Лоретта Бройнинг

Керуй гормонами щастя

Шановний читачу!

Спасибі, що придбали цю книгу.

Нагадуємо, що вона є об'єктом Закону України «Про авторське і суміжні право», порушення якого карається за статтею 176 Кримінального кодексу України «Порушення авторського права і суміжних прав» штрафом від ста до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, з конфіскацією та знищенням всіх примірників творів, матеріальних носіїв комп'ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення та обладнання і матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Повторне порушення карається штрафом від тисячі до двох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або позбавленням волі на той самий строк, з конфіскацією та знищенням всіх примірників, матеріальних носіїв комп'ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення, аудіо -і відеокaset, дискет, інших носіїв інформації, обладнання та матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Кримінальне переслідування також відбувається згідно з відповідними законами країн, де зафіксовано незаконне відтворення (поширення) творів.

Книга містить криптографічний захист, що дозволяє визначити, хто є джерелом незаконного розповсюдження (відтворення) творів.

Щиро сподіваємося, що Ви з повагою поставитеся до інтелектуальної праці інших і ще раз Вам вдячні!

Вступ

Присвячується моїм дітям Лорен та Кайлу, що допомогли мені дізнатися про механізми функціонування мозку

Будь-хто може мислити позитивно. Будь-хто може насолоджуватися хімічним коктейлем мозку, що призначений для створення позитивного настрою. Такі твердження можуть здатися дурницею, адже існування зла у світі є більш ніж очевидним. У цьому контексті пошук негативу може здатися найрозумнішим способом дії. Але якщо ви знаєте, що саме ваш мозок створює таку відповідь, то отримуєте можливість сформувати новий тип реакції.

Ми успадкували мозок, що від самого початку свого існування був схильним до негативу. І справа не в тім, що ми дійсно хочемо почуватися погано, – навпаки, у процесі еволюції наш мозок постійно прагнув до позитивних вражень. Ми занурюємося в негатив, бо саме в такий спосіб він очікує на отримання приємних відчуттів. Цей парадокс набуває сенсу, якщо мати уявлення про оперативну систему, яку ми успадкували від наших прашчурів-тварин. Усі ссавці, зокрема люди, мають однаковий набір хімічних речовин у головному мозку, котрі контролюються тими самими його базовими структурами. Ваш мозок ссавця винагороджує вас приємними відчуттями, коли ви робите те, що забезпечує виживання. При цьому мозок самостійно вирішує, що має відношення саме до виживання, і це іноді відбувається в досить несподіваний спосіб. Тому, прагнучи до позитивних емоцій, ми нерідко отримуємо зворотний ефект.

Ви здатні подолати природну, успадковану від ссавців схильність до негативу. Ви здатні налаштувати свій мозок на позитивне мислення. Ця книжка демонструє способи, за допомогою яких ви зможете переналаштувати себе на позитивний лад за шість тижнів, приділяючи цьому лише три хвилини на день. Позитивне мислення зовсім не означає ігнорування реального життя. Воно означає можливість коригування природного прагнення мозку ігнорувати позитивні моменти реальності. Неважливо, засмучує вас власний негатив чи негатив тих, хто вас оточує, – «Керуй гормонами щастя» зможе вам допомогти.

Спочатку ми ознайомимося з «негативними» та «позитивними» хімічними речовинами, що контролюють ваш мозок. Потім ви навчитеся ОПАНОВУВАТИ негативність за допомогою Суб'єктності та Реалістичних Очікувань. Ви зможете прищепити та розвинути в собі звичку до позитивного мислення, яка базуватиметься на всій тій купі позитиву, що її ігнорує ваш внутрішній ссавець.

Імовірно, вам буде важко повірити, що існує безліч добрих речей, які ви просто не помічаєте. Вірогідно, ви схильні думати, що ваші внутрішні реакції спричинені реальними зовнішніми факторами, бо саме так каже кора – вербальна частина вашого мозку. Але та частина вашого мозку, що походить від ссавців, не має власної мови, тож вона не бере участь у формуванні слів та речень. Отже, зрештою виникає ситуація, коли дві системи вашого мозку просто не здатні домовитися. Характер ваших думок визначається нейронними зв'язками, що сформувалися внаслідок більш ранніх нейрохімічних підйомів та спадів. Електричні імпульси в мозку рухатимуться тими самими нейронними ланцюжками, поки ви не сформуєте нові шляхи. З цієї книжки ви дізнаєтеся, як вибудувати нові нейронні зв'язки та спрямувати електричні імпульси за новим напрямком!

## Розділ 1. Чому ваш мозок підтримує негативне мислення

Негатив добре відчувається у ваших старих схемах, але ви здатні сформувати нові, що будуть спрямовані на підтримку позитиву

Чи відчуваєте ви смуток і розпач, коли дивитеся на світ навколо себе? Чи здається вам, що ті, хто вас оточує, налаштовані виключно на сприйняття дефектів середовища? Чи бажаєте ви бути налаштованими на краще, але боїтеся, що це буде нерозумним або неможливим?

Ваша реакція на те, що вас оточує, є не більше ніж засвоєна звичка. Людські звички важко помітити, оскільки це природні нейронні ланцюжки в структурі головного мозку. Цими ланцюжками від органів чуття передається електричний імпульс, що стимулює синтез «позитивних» або «негативних» речовин. Ці нейронні зв'язки формуються в процесі набуття особистого життєвого досвіду. Позитивний або негативний досвід у минулому сформував ті нейронні ланцюжки, за допомогою яких передається електричний імпульс сьогодні.

Якщо ви використовуєте негативні патерни для сприйняття реальності, це зовсім не означає, що з вами щось негаразд. Негативне сприйняття є природним. Наука позитивного мислення демонструє, чому саме успадкований нами мозок схильний до негативного сприйняття, якщо тільки не скоригувати цей процес. У цій книжці не йдеться про те, від чого саме ви маєте отримувати позитивні почуття, – це ви маєте вирішувати самостійно, – але вона пояснює, як було сформовано стійкі нейронні зв'язки всередині вашого мозку, та розповідає про способи, що з їхньою допомогою можна збудувати нові. І це здатен зробити будь-хто!

У цьому розділі ви матимете можливість ознайомитися з власним внутрішнім ссавцем, чиї підйоми й спади в настрої ми пояснимо.

Окуляри, крізь які ви споглядаєте на власне життя

Можливо, ви думаєте: погані речі, що я їх бачу довкола, здаються досить реальними. Проте простий приклад, що його буде наведено нижче, демонструє, як легко мозок налаштовується на негативне мислення. За часів моєї молодості собачі екскременти на тротуарі були явищем пересічним та звичним. Важко було уявити собі світ, у якому господарі прибирали б за своїми тваринами. Сьогодні абсолютна більшість вулиць радує чистотою. І що, усі стали щасливими? Де там. Ми обурюємося з приводу поодиноких випадків, замість помітити величезний, неймовірний прогрес. Лаяти одного дурня, який залишив у громадському місці відходи життєдіяльності свого

песика, здається більш природним, ніж радити, що всі інші господарі тварин поведуться відповідально. Цей «природний» шлях мислення аж ніяк не додає об'єктивності у вашу картину світу. Ви просто почуваетесь... е-е... гидотно.

Ви можете заперечити: домогтися цього прогресу неможливо було без невдоволення та обурення. Імовірно, ви вважаєте, що негативне мислення надає сили. Але дуже часто ви мислите негативно виключно за звичкою. Це стає очевидно в історичній перспективі, і ось показовий приклад. 1896 року у виданні London Spectator з'явилася стаття, де йшлося про те, що винахід велосипеда стане катастрофою для суспільства. Автори попереджали: свобода пересування, що її дарує велосипед, дозволить переміщатися між різними соціальними групами, замість залишатися в одній групі і вести довгу змістовну бесіду. Крім того, на думку авторів статті, повноцінному спілкуванню завадить і той факт, що люди, утомлені після поїздки на велосипеді, лягатимуть спати раніше. Ось він, людський мозок у дії: невтомно вишукує, що поганого може статися! Імовірно, ви заспокоєте себе тим, що не купилися б на цю маячню. Але хто знає, можливо, ви вже потрапили на гачок сучасних помилок.

Більшість людей пишається своєю обізнаністю щодо недоліків навикишнього світу, тому їм складно ставитися до своїх висновків як до нейронних зв'язків, що їх можна замінити новими. Але ви сприйматимете реальність по-іншому, якщо зрозумієте механізм дії системи, яку людина успадкувала від тварин-пращурів. Речовини, завдяки яким людина відчуває приємні емоції (дофамін, серотонін, окситоцин й ендорфін) і які успадковані від ссавців, слугують в організмі для передачі хімічних сигналів до клітин.

Вони мотивують тварину забезпечувати власне виживання, винагороджуючи її поведінку, що спрямована на виживання, приємними емоціями. Якщо розібратися, яким саме є механізм дії цих речовин, негативне мислення звичайних людей стає зрозумілим. Але спочатку визначимося, що ми розуміємо під негативним мисленням.

Дещо про мозок ссавця...

Хімічні речовини мозку, що змушують нас почуватися добре (наприклад, дофамін, серотонін, окситоцин й ендорфін), були успадковані від пращурів-ссавців.

Негативне мислення та цинізм

Негативне мислення може набувати різноманітних форм. Проілюструємо це, розглянувши одну з найпоширеніших – цинізм. Звичка вважати, що «щось із цим світом» не так або що «усе котиться під три чорти», зустрічається повсякчас. Можливо, власне ви так не вважаєте, але напевно знаєте багатьох людей, що постійно так кажуть.

Я зрозуміла, що таке цинізм, доволі раптово. Це трапилося в албанській кав'ярні під час бесіди з місцевою журналісткою. Тоді я давала інтерв'ю з приводу своєї нової книжки, що була присвячена протидії корупції. Ми обидві мали власних перекладачів, тому всі наші слова проходили доволі довгий ланцюжок. Після того як у своїй промові я використала слово «цинізм», між моєю співрозмовницею та її перекладачем виникла жвава дискусія. Я не мала змоги зрозуміти, про що саме йдеться, але почула, як пролунало слово «песимізм».

«Hi! Цинізм – це не те саме, що песимізм», – утрутилася я, а потім наче замерла. Як я могла пояснити різницю, щоб після цього «зіпсованого телефону» зберігся первісний зміст?

Відповідь прийшла, коли я згадала цікавість на обличчях тих, хто стверджує: «Світ котиться під три чорти». Песимісти, безумовно, нещасливі. Однак люди мають навдивовижу щасливий вигляд, коли демонструють свою цинічну позицію.

Мені хотілося зрозуміти, чому так відбувається, тож я стала обговорювати цинізм усюди, де це тільки було можливо. І найчастіше я отримувала ту саму відповідь: «Який тип цинізму ти маєш на увазі?» Люди схильні проводити жорстку межу між «добрим» цинізмом та «поганим» цинізмом. При цьому «добрий» цинізм вважається властивим їхнім соціальним прибічникам, а «поганий» – соціальним опонентам. Тобто, коли цинічне ставлення демонструють друзі – це ознака реалізму, а коли супротивники – це прояв небажаного егоїзму. Самі ж якості тієї чи іншої групи людей значення не мають. Це здається неправильним, тому що кожному з нас властива переконаність у власній правоті. Подолати це допомагає простий ментальний експеримент.

Уявіть, що ви стоїте на перехресті, де встановлено знак «Стоп». Інший водій проїжджає повз, ігноруючи знак заборони, і ви думаете: «Ганьба! Він міг у такий спосіб спровокувати аварію. Куди дивиться поліція? Куди котиться цей світ!» А наступного дня ви самі проїжджаєте повз знак. Поліція з'являється вчасно, і вам виписують штраф. Це провокує викид кортизолу, який активує нейронні зв'язки, через що у вас виникає думка: «Усі так роблять! Чому ж оштрафували тільки мене? Гнила система! Куди котиться цей світ?»

Упевненість у власній правоті веде до того, що в даній ситуації ваша реакція в будь-якому разі буде негативною: ви відчуваєте небезпеку на дорозі і несправедливість системи. Позитивний погляд на життя згенерував би інший тип реакції. Ви б звернули увагу на те, що правила дорожнього руху забезпечують безпеку на дорозі, і визнали б, що жодна система контролю не в змозі відстежити абсолютно всі порушення, але ви самі позначили свою готовність понести покарання, коли зробили усвідомлений вибір порушити правила. Ваша реакція в обох випадках була б позитивною: ви б відчували, що правила дорожнього руху захищають вас від порушників за кермом, а ваш усвідомлений вибір дотримуватися цих правил захищає вас від штрафів.

Ви не побачите позитивних моментів, якщо налаштовані на пошук негативних. Бути насторожі цілком природно: мозок не витрачає енергію на відстеження того, що йде правильно і добре. Перебуваючи в безпеці, ми не звертаємо

уваги на снаряди важкої артилерії, що пролітають над нами на високій швидкості. Ми не хвалимо систему, коли вона працює як годинник, без хабарів і кумівства. Наш мозок зосереджений на пошуку загроз.

Мозок людини сприймає правильне і неправильне крізь призму своєї потреби у виживанні. Ми схильні до виправдовування власних спроб вижити якимись високими мотивами і піддаємо цинізму аналогічні спроби наших супротивників. Добрі наміри наших соціальних прихильників здаються очевидними – так само, як і корисливі наміри наших соціальних опонентів. (У психології цей феномен отримав назву «фундаментальна помилка атрибуції».) У цій книжці ми уникатимемо говорити про «хороших» і «поганих» людей, а зосередимося на тому, що нас об'єднує: мозку, який сформувався внаслідок природного відбору.

Ваш внутрішній ссавець

Система виживання у ссавців є цілком простою: речовина, що викликає позитивні відчуття, синтезується в той момент, коли мозок бачить те, що є добрим для виживання, а в момент, коли він фіксує загрозу, синтезується речовина, що викликає негативні відчуття. Гормони щастя мотивують тварин рухатися в напрямку того, що стимулює продукування цих гормонів, а гормони стресу мотивують їх уникати того, що стимулює їх синтез. Виживання ссавця визначається тим, що він прагне до позитивних відчуттів і уникає негативних.

Дещо про мозок ссавця...

Гормони щастя мотивують тварин рухатися в напрямку того, що стимулює продукування цих гормонів, а гормони стресу мотивують їх уникати того, що стимулює їх синтез.

Ви можете вважати себе занадто високорозвиненою істотою, щоб турбуватися про питання виживання. Можливо, вам говорили, що неправильно концентруватися виключно на виживанні. Але ця думка сформована корою головного мозку, яка не контролює гормони щастя. Якщо ви хочете почуватися добре, вам доведеться домовитися зі своєю лімбічною системою (мозком ссавця). Цей термін використовується тут для позначення структур мозку, які присутні у всіх ссавців, зокрема гіпокампа, мигдалеподібного тіла, гіпоталамуса і рептильного мозку, що розташований під ними. У всіх ссавців є кора головного мозку – справа в її розмірі. Розвинена кора головного мозку (кортекс) забезпечує людині можливість вибудовувати взаємозв'язки між минулими, сьогоднішніми і майбутніми подіями. На ці зв'язки людина спирається, коли прагне до хорошого, подалі від поганого. Проте вона не може ігнорувати свій мозок ссавця, оскільки той пов'язує кору головного мозку з тілом. Тож вам ніяк не вдасться обійтися без нейрохімічної реакції своєї лімбічної системи. Два наші «мозки» мають діяти скоординовано.

Ваш мозок ссавця не відповідає кортексу за допомогою слів, бо слова є абстрактним явищем, а він не пристосований до абстракцій. Коли ви розмовляєте самі із собою, діалог відбувається всередині кори головного мозку. Ви можете вважати, що справа у внутрішньому голосі, але насправді все набагато складніше. Тварини постійно приймають рішення, що стосуються їхнього виживання, і при цьому не оформляють ці думки в слова. Вивчення поведінки тварин допомагає зрозуміти позитивні та негативні сигнали, що їх виробляє наш внутрішній ссавець.

Уявіть собі, що ви зебра, яка насолоджується соковитою та свіжою зеленою травою. Раптом ви відчуваєте запах лева. Що ви робитимете? Якщо ви намагатиметеся втекти, то залишитеся без їжі, що є вкрай необхідною для вашого існування. Але якщо ви залишитеся, на вас чекають відчуття, які набагато страшніші за біль від голоду. На щастя, мозок ссавця (лімбічна система) пристосований для вирішення саме таких дилем. Він розпізнає, що дистанція до місця знаходження лева є досить безпечною. Зебра знає, що вона має змогу їсти доти, доки лев залишається там, де він зараз є. Під час їжі вона постійно спостерігає за левом та його переміщеннями. У нас немає таких великих спостережливих очей, що їх має зебра. Проте люди мають велику кору головного мозку, що призначена для аналізу потенційної небезпеки. За аналогією з голодною зеброю люди почуваються в більшій безпеці, коли бачить загрозу, ніж коли загроза є прихованою. У людини може виробитися звичка спостерігати за загрозою. Людина спокійна, коли спостерігає за нею, оскільки у цей час вона може зайнятися задоволенням інших своїх потреб.

Ми успадкували свій мозок від тих створінь, що вижили в процесі еволюції. Цей факт здається очевидним, але якщо замислитися над ним, то він набуває значення справжнього дива. Рівень виживання в природному середовищі був дуже низьким, проте давні пращури людини зробили все, щоб залишити нащадків, які, своєю чергою, теж залишили нащадків, і так далі. Людина успадкувала мозок, що забезпечує прагнення до виживання за рахунок того, що це викликає приємні відчуття.

Після задоволення своєї потреби людина почувається добре. Але вона почувається ще краще, коли їй вдається уникнути загрози. Це є логічним, оскільки загроза може миттєво припинити людське існування, тоді як без задоволення потреб людина здатна ще якийсь час жити. Вона відчуває величезне полегшення, коли звільняється від стресу, що був викликаний загрозою, – неважливо, удалося їй втекти від злочинця або знайти загублений мобільний телефон. Чи варто дивуватися, що на загрози мозок звертає увагу в першу чергу.

Приємні відчуття маскують, перекривають загрозу, але вони не розраховані на те, щоб «працювати» повсякчас. Ці відчуття еволюціонували так, щоб «умикатися» лише тоді, коли людина зробила дію, яка допомогла їй вдовольнити ту чи іншу потребу. Потім вони просто «вимикаються», і ви маєте зробити ще щось, щоб вони знову «запрацювали». Коли «гормони щастя» вичерпано, у поле зору знову потрапляють потенційні загрози. Може виникнути відчуття, ніби щось не так, хоча мозок просто повертається до нейтрального режиму. Якщо ставитися до цього як до частини природного циклу, ви напевно розумітимете, що це не криза. Але якщо чекати, що дія гормонів щастя триватиме вічно, то природну циклічність легко прийняти за дуже серйозну проблему. Тоді виникне термінове й непереможне бажання

зробити щось, щоб це припинилося. Людина може вдатися до засобів, які в довгостроковій перспективі виявляться для неї навіть більш небезпечними. Варто розуміти, що гормони щастя призначені для того, щоб звертати вашу увагу на питання, які пов'язані з виживанням, – вони не виробляються в організмі просто так.

Мозок ссавця (лімбічна система) має власне уявлення щодо виживання, і, на жаль, це часто ускладнює життя. Ваш внутрішній ссавець піклується про виживання ваших генів (хоча ви про це спеціально не думаете!) та спирається на нейронні зв'язки, що формуються у вас від народження. Це є логічним з точки зору виживання в природному середовищі, де все, що вам приємно, добре для виживання ваших генів. При цьому у тварини, яка щойно народилася, немає навичок виживання її прашурів. Ці навички виробляються за рахунок формування нейронних ланцюжків щоразу, коли тварина отримує певний досвід. На той час, коли старі тварини помирають, у молодих особин нейронні зв'язки, що необхідні для задоволення їхніх життєвих потреб, уже сформовані.

Як утворюються нейронні зв'язки

Людина народжується з мільярдами нейронів, що слабо пов'язані між собою. Ці зв'язки формуються на базі індивідуального життєвого досвіду, починаючи від моменту зачаття. При цьому необов'язково навіть пам'ятати той досвід, що згодом впливатиме на вас. Електричний імпульс усередині мозку рухається так само, як вода в морі під час шторму, – за напрямком найменшого опору. Позитивні та негативні емоції впливають на створення нейронних шляхів. Нові нейронні шляхи дозволяють електричним імпульсам вільно пересуватися ними та вказувати, як отримувати позитивні відчуття або уникати неприємні.

Дещо про мозок ссавця...

Усе, що було доброго або поганого в минулому, пов'язувало всі нейрони, які активні сьогодні. Наразі нові нейронні шляхи дозволяють електричним імпульсам вільно пересуватися ними та вказувати, як отримати більше позитивних відчуттів або уникнути негативних.

Завдяки речовині під назвою «мієлін» деякі нейронні ланцюжки перетворюються на справжні «автостради». Мієлінова оболонка нейронів, наче ізоляція дроту, дозволяє електричним імпульсам рухатися з підвищеною швидкістю. Будь-яка діяльність, що в ній задіяні нейронні ланцюжки з мієліною оболонкою, сприймається як проста та природна. Усе, що ви робите, коли задієте нейронні ланцюжки без мієлінової оболонки, здається складним і незрозумілим. Найактивніше мієлінізація нейронів усередині людського мозку відбувається до восьми років та в підлітковому віці. Отже, ви все життя дивитеся на світ крізь призму того сприйняття, що



припинило формуватися, коли ви вчилися в університеті. Звичайно, ви щось додаєте, але це, вірогідно, додавання листочків на нейронних гілках, а не заміна самих гілок. Якщо дивитися на світ крізь «мієлінізовані» лінзи, може виникнути відчуття, ніби щось не так.

## Проблеми з гормонами щастя

Рівень цих речовин в організмі людини постійно змінюється – у такий спосіб вони виконують свої функції. Коли рівень гормонів щастя підвищується, людина відчуває радість, що її потреби задовольнятимуться, усе здається їй чудовим. Однак коли їхній рівень падає, людині здається, що в неї неприємності і терміново потрібно щось зробити. Швиденько розглянемо, що саме сприяє синтезу кожного з гормонів щастя і чому їхній рівень із часом у природний спосіб знижується.

## Дофамін

Дофамін виробляється в організмі людини, коли вона очікує на отримання того, що є для неї необхідним. Наш доісторичний пращур постійно боровся за виживання, і цей нейромедіатор йому в цьому допомагав. Коли він бачив удалині дерево зі стиглими плодами, дофамін мотивував іти до цього дерева. Цей нейромедіатор стимулює приплив енергії в очікуванні на нагороду, під його впливом формуються нейронні зв'язки, що допомагають знаходити цю нагороду в майбутньому.

Однак коли наш пращур знаходив дерево зі стиглими плодами, це не робило його щасливим навечно. Рівень дофаміну знижувався, оскільки речовина зробила свою справу. Мозок не витрачає дофамін на вже відому інформацію. Наш пращур мав знайти спосіб задовольнити якусь іншу потребу, щоб у нього знову синтезувався дофамін. Життя здається таким непростим, бо те, що людина має, мозок сприймає як належне і заощаджує дофамін для чогось нового і покращеного. Звичайно, можна звинувачувати в цьому сучасне суспільство, що всі й роблять. Але якщо зрозуміти механізм дії лімбічної системи, ви навчитеся створювати реалістичні очікування. В іншому разі щоразу, коли рівень дофаміну у вас знижуватиметься, ви сприйматимете це наче повномасштабну кризу.

## Окситоцин

Синтез окситоцину відбувається тоді, коли людина відчуває підтримку з боку оточення. Під дією окситоцину тварини почуваються в безпеці в групі

собі подібних. На жаль, життя в групі ссавців аж ніяк не створює відчуття тепла й затишку. Інші члени групи можуть вступити в конкуренцію за їжу або партнера, що на нього ви поклали око. Якщо відмовитися від них, рівень окситоцину впаде, а рівень кортизолу, навпаки, підвищиться. Виникне відчуття, що взагалі все, що відбувається, погано. У природних умовах це мотивує тварин триматися зграї, щоб уникнути миттєвої смерті від іклів хижака. У сучасному суспільстві людина відчуває занепокоєння, коли позбавляється соціальної підтримки. Такого занепокоєння можна позбутися, приєднавшись до тієї або іншої соціальної групи, але нерідко це не приносить очікуваного полегшення. Врешті-решт людина відчуває розчарування і перебуваючи в групі, і поза нею. Їй постійно хочеться знайти групу, де можна почуватися на 100 % у безпеці, але це ніяк не вдається. Створюється враження, що світ котиться під три чорти. Але якщо знати принцип дії окситоцину, можна навчитися створювати реалістичні очікування тоді, коли рівень окситоцину знижується.

## Серотонін

Серотонін виробляється в організмі людини, коли вона знаходить можливість у чомусь просунутися вперед. Знову ж таки, можна звинувачувати у всьому сучасне суспільство з його високим рівнем конкуренції, але ієрархічна поведінка є частиною повсякденного життя більшості тварин. Життя в групі передбачає, що слабкі і сильні істоти співіснують пліч-о-пліч. Коли одна тварина бачить ласий шматок або привабливу можливість для продовження роду, інша тварина теж їх бачить. Мозок, що було створено внаслідок природного відбору, постійно порівнює себе з іншими. Якщо тварина бачить, що вона слабкіша за іншу, то стримує себе, щоб уникнути конфлікту і потенційної поразки. Якщо ж вона бачить, що сильніша за інших, у неї відбувається викид серотоніну, який супроводжується приємним відчуттям. Серотонін не провокує агресію – він викликає приємне відчуття, що можна отримати бажане і це безпечно.

Однак рівень серотоніну дуже швидко знижується, і мозок постійно шукає нові способи стимулювати приємні відчуття. Якщо у тварини є якісь переваги, то її шанси на поширення генів підвищуються. У сучасному світі людина не прагне поширювати свої гени. Вона шукає інші способи підвищити рівень серотоніну – так, щоб не уславитися нездаром. Найпоширеніший варіант – відчути свою моральну перевагу. Однак рівень серотоніну швидко падає, і людина намагається самостверджуватися знову і знову. Якщо не розуміти природного прагнення до соціального домінування, можна уявити, що світ котиться під три чорти.

## Ендорфін

Якщо людина відчуває фізичний біль, рівень ендорфіну в організмі підвищується. Його нерідко порівнюють із другим диханням, що

відкривається в бігунів, коли вони перебувають на межі своїх можливостей. Під дією ендорфіну поранена тварина здатна не звертати уваги на біль, щоб зробити все можливе для свого порятунку. Ця дія минає дуже швидко, оскільки біль несе інформацію що є життєво важливою. Він сигналізує про те, що не треба торкатися до гарячої плити або бігти на зламаній нозі. Мозок приберігає ендорфін для екстрених ситуацій, а не для того, щоб ми самі завдавали собі болю у гонитві за задоволенням. Той, хто намагається йти цим шляхом, виявляє, що мозок швидко звикає і з кожним разом біль повинен бути все сильнішим. Це дуже погана стратегія виживання, і краще залишити її для екстрених випадків. На жаль, люди намагаються отримати ендорфін різноманітними способами, й іноді це закінчується трагічно. Ми більше не торкатимемося теми ендорфіну у нашій книжці, щоб нікого не провокувати.

## Дещо про кортизол

Біль стимулює й вироблення кортизолу. У сучасному світі кортизол називають «гормоном стресу». Стрес – це очікування болю з точки зору вашого внутрішнього свавця. Малий мозок пов'язує запах лева і біль, котрий виникне, якщо потрапити до нього в пашу. Великий мозок здатен прогнозувати широкий спектр сигналів, які потенційно призводять до болю. Коли мозок свавця фіксує потенційну загрозу для задоволення своїх соціальних потреб, це теж викликає неприємні відчуття. Коли світ людини відносно вільний від фізичного болю, вона переключається на соціальний біль.

Кортизол можна порівняти з природною системою оповіщення про надзвичайні ситуації. Унаслідок викиду кортизолу формуються нейронні ланцюжки, тому все, що колись викликало у вас біль, залишається у вигляді нейронного зв'язку всередині мозку. Коли в майбутньому ви потрапите в подібну до минулого ситуацію, ментально увімкнеться «кортизолова тривога». Великий мозок здатен знайти схожість у надзвичайно великій кількості деталей. Через це навіть за відносно благополучного життя рівень кортизолу в людини може бути досить високим. Це мотивує її терміново шукати способи знизити рівень цього гормону. Те, що допомогло вам знизити рівень кортизолу в минулому, сформувало нейронні зв'язки всередині мозку, які запускають очікування аналогічного зниження в майбутньому.

Коли людина каже собі: «Щось негаразд у світі», це приносить несподіване полегшення. Знизити рівень кортизолу йому допомагає уявлення стосовно об'єкту, що за ним необхідно спостерігати. Це стимулює синтез серотоніну, оскільки людина відчуває моральну перевагу над тими, хто ще не зрозумів, що не так із цим світом, і приводить до вироблення окситоцину, коли людина об'єднується з тими, хто розділяє її позицію. Це, своєю чергою, стимулює викид дофаміну, оскільки людина зосереджує увагу на тому, що хоче отримати. На жаль, приємні відчуття дуже скоро зійдуть нанівець і знову відбудеться занурення в переживання з приводу навколишнього світу – до нової стимуляції. Потрапити в пастку цієї звички досить легко.

## Налаштовуємося на позитив

Коли в людини виникає відчуття кризи, їй здається, що все це сталося завдяки зовнішнім чинникам. Однак якщо вона усвідомлює внутрішні причини, що провокують негативне мислення, то може змінити свій настрій на позитивний. Простий метод, як це зробити, описаний у розділі 6. Завдяки йому ви навчитесь обмежувати негативне мислення за рахунок суб'єктності і реалістичних очікувань. Під суб'єктністю мається на увазі усвідомлення, що людина здатна задовольнити власні життєві потреби, роблячи для цього відповідні дії. Реалістичні очікування можна описати як розуміння того, що винагорода може бути дуже непередбачуваною, а розчарування не становить загрози для виживання. Ця стратегія поведінки неодмінно принесе позитивні плоди, оскільки реалістичні очікування мотивують людину до дії. Керуючись реалістичними очікуваннями щодо хімії мозку, людина сама активно діє, щоб домогтися бажаного, а не чекає на те, що їй неодмінно повинні принести все, чого їй заманеться. Можливо, їй не завжди вдається отримати те, чого вона прагне, але вона насолоджується почуттям свободи і контролю, замість нарікати на те, що все навколо не відповідає її очікуванням.

У розділі 6 наведено просту вправу, яка потребує лише трьох хвилин. Якщо виконувати її щодня, за шість тижнів ви матимете можливість сформувати в себе звичку мислити позитивно. Почніть сьогодні. Не треба чекати, поки світ навколо вас зміниться. Не треба чекати схвалення від тих, хто вас оточує. Треба лише свідомо звертати увагу на все хороше навколо вас, поки не закріпляться нові нейронні шляхи для проведення електричних імпульсів. З розділу 7 ви дізнаєтеся, який вигляд матиме дійсність, що вас оточує, якщо відмовитися нарешті від негативного мислення.

Я отримала напрочуд приємний досвід позитивного мислення в природному парку «Долина мавп» у Франції. Я спостерігала за поведінкою мандрилів. Співробітниця парку пояснила, що самки мандрилів прагнуть вступити в стосунки із самцями, що мають найяскравіше забарвлення шкіри. Колір шкіри самця-мандрила на голові і на сідницях може варіювати від червоно-синього до блакитного та фіолетового. Звичайно, вони не контролюють забарвлення безпосередньо, але в процесі еволюції склалося так, що колір стає яскравішим, коли мандрил домінує в групі родичів. Груба правда про конкуренцію в тваринному світі некомфортна для багатьох людей, які надають перевагу думкам про те, що в природі панують благородство та рівноправність. Шкода сумних блякло-сірих самців, що спостерігають, як їх більш яскраві родичі купаються в променях уваги. І сумно уявити, скільки самок мандрилів залишатимуться без пари, оскільки всі вони шукали уваги одного кавалера. Однак у всьому цьому є серйозний позитивний момент. Я запитала співробітницю парку, чи не є мандрили родичами павіанів, оскільки помітила схожість. Та відповіла, що мандрили менш агресивні. Конкуруючи за самку, павіани вступають у фізичний конфлікт, тоді як у мандрилів прояв фізичного насильства – велика рідкість, оскільки вони конкурують яскравістю забарвлення. Яка приголомшлива новина! Якщо в повсякденному житті ми постійно звертаємо увагу, хто як одягнений, і іноді дуже засмучуємося з цього приводу, розрадою може слугувати те, що

конкуренція за зовнішнім виглядом є ефективним заміщенням фізичного насильства.

Співробітниця парку пояснила, що в природних умовах забарвлення мандрилів буває набагато яскравішим, ніж у неволі. У дикій природі ці мавпи живуть у великих зграях, де суперництво є інтенсивнішим, ніж у малих групах. Це стимулює більш активний синтез гормонів, що веде до більш виразної демонстрації сексуальності. Самки теж активно беруть участь у конкурентній боротьбі: сильніші прагнуть отримати кращий генетичний матеріал для потомства, у якого буде більше яскравий окрас і яке зможе залишити більше копій батьківських генів. Зрозуміло, мандрили не розмірковували над власною поведінкою в подібний спосіб. Вони просто роблять усе необхідне, щоб стимулювати синтез гормонів щастя в мозку, який формується під впливом процесу природного відбору.

Ви можете звинувачувати в конкуренції кору головного мозку, але ваш внутрішній звір, або внутрішній ссавець (це одне й те саме), піклується про ваше виживання. Якщо ваші очікування реалістичні, ви розумієте: немає нічого дивного в тому, що в інших людей такі саме бажання, що й у вас. Якщо ви хочете отримати кімнату, з вікна якої відкривається мальовничий краєвид, не дивно, що інші теж цього хочуть. Ви можете зневажливо відгукуватися про людей, які прагнуть отримати «гарну кімнату», і водночас, власне, мріяти про те саме.

Засудження навколишньої дійсності – марна трата енергії. Мандрил не витрачає сили на осуд «системи», хоча йому доводиться набагато важче, ніж вам. Забарвлення самця мандрила оцінюють постійно, і йому потрібно домагатися соціального статусу, щоб стимулювати синтез потрібних гормонів. У сучасному суспільстві ви самостійно вирішуєте, коли і як конкурувати. Ви маєте здатність оцінювати соціальне суперництво серед ссавців крізь призму суб'єктності і реалістичних очікувань. Ви здатні самостійно контролювати своє негативне мислення і відчувати себе чудово в такому світі, яким він є.

У дійсності, що нас оточує, переважає цинізм. Люди постійно наполягають на тому, що все погано і стає тільки гіршим. За їхніми твердженнями, у нас погані лідери, погана культура, проблеми зі здоров'ям, планета повільно гине, останнє сторіччя було найжахливішим за всю історію людства, від нинішнього тисячоліття теж ані на що добре чекати не доводиться. Коли я це чую, то завжди нагадую собі, що мозок прагне до негативного мислення, бо очікує на те, що це принесе йому приємні почуття.

#### Наукові висновки

Лімбічна система забезпечує виживання за рахунок прагнення до ситуацій, під час яких стимулюється синтез гормонів щастя, і уникнення ситуацій, коли стимулюється синтез гормонів стресу.

- Гормони щастя (дофамін, серотонін, окситоцин й ендорфін) мотивують людину прагнути до ситуацій, під час яких відбувається їх синтез. Гормон

стресу (кортизол) мотивують людину уникати ситуацій, що стимулюють його синтез.

- Гормони щастя не діють цілодобово. Їх синтез відбувається в той момент, коли людина отримує бажане. Потім їхній рівень падає, і людина змушена робити щось, щоб знову його підвищити.

- Нейрони з'єднуються під час виділення речовин усередині мозку. Це змушує людину прагнути до того, що в минулому стимулювало в неї підвищення рівня гормонів щастя, і уникати того, що стимулювало синтез кортизолу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию ([https://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48944794&lfrom=362673004](https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48944794&lfrom=362673004)) 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.