

# Управляй гормонами счастья. Как избавиться от негативных эмоций за шесть недель

**Автор:**

[Лоретта Бройнинг](#)

Управляй гормонами счастья. Как избавиться от негативных эмоций за шесть недель

Лоретта Грациано Бройнинг

Лоретта Грациано Бройнинг, автор бестселлера «Гормоны счастья», в новой книге фокусируется на том, как управлять веществами, отвечающими за работу мозга. Приведенная в книге информация поможет избавиться от привычки мыслить негативно, сформированной в ходе эволюции.

Книга будет интересна каждому, кто хочет управлять своими «гормонами счастья» и научиться мыслить в позитивном ключе.

На русском языке публикуется впервые.

Лоретта Грациано Бройнинг

Управляй гормонами счастья. Как избавиться от негативных эмоций за шесть недель

Информация от издательства

Научный редактор Ксения Пахорукова

Издано с разрешения ADAMS MEDIA (an imprint of Simon & Schuster, Inc.) и PROJEX INTERNATIONAL LLC c/o Alexander Korzhenevski Agency

Книга рекомендована к изданию Иваном Григоровым

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Loretta Graziano Breuning, 2017

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

\* \* \*

Посвящается моим детям, Лорен и Кайлу, которые помогли мне узнать о деятельности мозга с самых азов

Введение

Любой человек может управлять «гормонами счастья», которые помогают создать положительный настрой.

Этот подход кажется легкомысленным – ведь вокруг столько плохого. Поиск подвоха иногда представляется самой логичной реакцией на окружающую реальность. Однако когда вы знаете, как ваш мозг выдает такой ответ, в ваших силах сформировать новый тип реакции.

Мы унаследовали мозг, по умолчанию настроенный на негативное мышление. Не то чтобы мы хотели чувствовать себя плохо – наоборот, в процессе эволюции наш мозг постоянно стремится к положительным впечатлениям. Мы испытываем негативные эмоции, потому что мозг ожидает получить приятные переживания. Этот парадокс становится понятен, если разобраться, как действует система, унаследованная человеком от его животных предков. Поведение всех млекопитающих определяется действием тех же, что и у человека, гормонов, находящихся под контролем тех же основных структур головного мозга. Ваш мозг млекопитающего вознаграждает вас приятными ощущениями, когда вы делаете то, что обеспечивает выживание. При этом мозг сам решает, что относится к выживанию, причем иногда весьма неожиданным образом. Поэтому, стремясь к положительным эмоциям, мы получаем обратный эффект.

Преодолеть естественный негативный настрой млекопитающих и научить мозг мыслить позитивно возможно. Из этой книги вы узнаете, как настроить себя на позитивное мышление за шесть недель, уделяя этому всего три минуты в день. Позитивное мышление не означает игнорирование реальности. Неважно, расстраивает ли вас собственный негативный настрой или настрой других людей, эта книга вам поможет.

Сначала мы познакомимся с «плохими» и «хорошими» веществами, контролирующими работу мозга. Затем вы узнаете, как ограничивать негативный настрой с помощью субъектности[1 - Субъектность – отношение к себе и другим как к деятелям, способным развиваться, усваивать опыт, делать осознанный выбор, регулировать свои желания, порывы и деятельность, менять мир. Прим. науч. ред.] и реалистичных ожиданий. Вы можете развить в себе привычку к позитивному мышлению, в основе которой лежит все то хорошее, что не смогло распознать ваше внутреннее млекопитающее.

Вероятно, вам будет сложно поверить, что вы упустили что-то хорошее. Скорее всего, вы по привычке считаете, что ваша внутренняя реакция определяется внешними факторами. Об этом вам сообщает кора головного мозга, которая облекает ваши мысли в словесную форму, но не знает, что делает ваш мозг млекопитающего, то есть лимбическая система, которая не участвует в обработке речи. Две системы вашего мозга буквально не могут договориться. Характер ваших мыслей определяется нейронными связями, которые сформировались в результате более ранних нейрохимических подъемов и спадов. Электрические импульсы в мозге протекают по тем же нейронным цепочкам, пока вы не сформируете новые пути. Из этой книги вы узнаете, как

выстроить новые нейронные связи и направить электрические импульсы в новое русло.

## Глава 1. Почему мозг поддерживает негативное мышление

Негативный настрой привычен для ваших прежних нейронных связей, но можно сформировать новые, которые будут поддерживать позитивное мышление

Вы смотрите на окружающий мир с тревогой и беспокойством? Кажется, что люди вокруг способны видеть только плохое? Вы хотели бы настроиться на лучшее, но боитесь, что это неразумно или невозможно?

Ваша реакция на то, что вас окружает, – не более чем выученная привычка. Привычки человека сложно заметить, поскольку это естественные нейронные цепочки в структуре головного мозга. По этим цепочкам от органов восприятия передается электрический импульс, стимулирующий синтез «позитивных» или «негативных» веществ. Эти нейронные связи выстраиваются в процессе приобретения личного жизненного опыта. Положительный или отрицательный опыт в прошлом сформировал те нейронные цепочки, по которым передается электрический импульс сегодня.

Если вы склонны к негативному мышлению при восприятии действительности, это не значит, что с вами что-то не так. Наоборот, это вполне естественно. Благодаря науке позитивного мышления вы узнаете, почему ваш мозг млекопитающего настроен на негативное восприятие, если только вы сознательно не скорректируете этот процесс. Наша книга не расскажет, к чему вам нужно относиться позитивно, – это решайте сами, но она объяснит, как сформировались ваши устоявшиеся нейронные связи в мозге и как построить новые. И это под силу каждому!

В этой главе вы познакомитесь со своим внутренним млекопитающим, чьи скачки в настроении мы подробно объясним дальше.

Через какие очки вы смотрите на жизнь

Возможно, вы уверены, что все плохое, что вы видите вокруг, – объективная реальность. Однако следующий нехитрый пример показывает, как легко мозг настраивается на негативное мышление. Во времена моей молодости собачьи экскременты на тротуаре были явлением повсеместным и привычным. Сложно было представить себе мир, в котором хозяева убирали бы за своими питомцами. Сегодня абсолютное большинство улиц радуют чистотой. И что, все счастливы? Как бы не так. Мы негодуем по поводу единичных случаев, вместо того чтобы заметить огромный, невероятный прогресс. Ругать одного недоумка, который оставил в общественном месте отходы жизнедеятельности своего питомца, кажется более естественным, чем радоваться, что все остальные хозяева животных ведут себя ответственно. Этот «естественный» образ мышления не добавляет объективности в вашу картину мира. Вы просто чувствуете себя... э... э... дерьмово.

Вы можете возразить: чтобы добиться этого прогресса, было не обойтись без недовольства и возмущения. Вероятно, вы считаете, что негативное мышление придает силы. Но часто вы мыслите негативно всего лишь по привычке. Это становится очевидно в исторической перспективе, и вот наглядный тому пример. В 1896 году в издании *London Spectator* появилась статья, где говорилось, что изобретение велосипеда станет крахом для общества. Авторы предупреждали, что свобода передвижения, которую даст велосипед, позволит перемещаться от одной удаленной социальной группы к другой, вместо того чтобы оставаться в одной группе и вести долгую содержательную беседу. Кроме того, по мнению авторов статьи, полноценному общению помешает и тот факт, что люди, уставшие после поездки на велосипеде, станут раньше ложиться спать. Вот он, человеческий мозг в действии, неумоимо выискивающий, что плохого может произойти! Вероятно, вы успокаиваете себя тем, что не купились бы на этот бред. Но кто знает, возможно, вы уже попались на удочку современных заблуждений.

Большинство людей гордятся своей проницательностью относительно недостатков окружающего мира, поэтому им сложно относиться к своим заключениям как к нейронным связям, которые можно заместить новыми. Но вы начнете воспринимать реальность по-другому, если поймете механизм действия системы, унаследованной человеком от его животных предков. Вещества, благодаря которым человек испытывает приятные эмоции (дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин), унаследованы от млекопитающих[2 - Дофамин,

серотонин, эндорфин, окситоцин в организме служат для передачи химических сигналов к клеткам. Когда эти вещества работают в мозге, они обеспечивают передачу электрохимического импульса между нейронами, и их следует называть нейромедиаторами, или нейротрансмиттерами. Они в очень маленьких количествах выделяются в особое пространство – синаптическую щель – и передают импульс только от одного нейрона к другому. Если эти же вещества через кровь поступают к множеству клеток организма, их называют гормонами. Дофамин – часть «системы поощрения» мозга, он отвечает за предвкушение удовольствия. Серотонин выступает и в роли нейромедиатора, и в роли гормона. Он важен для очень многих функций организма, в том числе облегчает двигательную активность, участвует в регуляции деятельности гипофиза (что приводит к снижению активности дофаминергических путей) и сосудистого тонуса. Эндорфин помогает контролировать боль, фильтруя слабые болевые ощущения и пропуская средние и сильные, и участвует в сложной системе контроля положительных эмоций. Окситоцин – гормон, который образуется в гипоталамусе, – потом попадает в гипофиз, где накапливается и откуда выделяется в кровь. Окситоцин вызывает сокращения гладкой мускулатуры матки и молочных желез во время лактации, а также может влиять на области мозга, отвечающие за страх и тревогу. Он вызывает удовлетворение и спокойствие, повышает доверие, снижает чувства тревоги и страха. Прим. науч. ред.]. Они мотивируют животное обеспечивать собственное выживание, вознаграждая его поведение, направленное на выживание, приятными эмоциями. Если разобраться, каков механизм работы этих веществ, негативное мышление обычных людей становится понятным. Но прежде чем к этому перейти, давайте определимся, что мы понимаем под негативным мышлением.

## Негативное мышление

Негативное мышление может принимать самые разные формы. Для иллюстрации давайте рассмотрим одну из них, довольно распространенную, – скептицизм. Привычка считать, что «что-то не так с этим миром» или что «все катится в тартарары», встречается повсеместно. Возможно, вы сами так не думаете, но наверняка знаете много людей, у которых подобные фразы всегда на устах.

Я сформулировала для себя, что такое скептическое отношение, совершенно неожиданным образом. Дело было в Албании. Я сидела в кафе и беседовала с албанской журналисткой – давала ей интервью о своей книге, посвященной

противодействию коррупции. И у меня, и у нее был переводчик, так что все сказанное проходило длинную цепочку. Когда я использовала слово «скептицизм», между моей собеседницей и переводчиком разгорелось оживленное обсуждение. Я не могла понять предмет дискуссии, но тут по-английски прозвучало слово «пессимизм».

«Нет! Скептицизм – это не то же самое, что пессимизм», – вмешалась я, но тут же остановилась на полуслове. Как я могла объяснить разницу, чтобы после этого «испорченного телефона» сохранился первоначальный смысл? Ответ пришел, когда я вспомнила любопытство на лицах тех, кто утверждает: «Мир катится в тартарары». Пессимисты, определенно, несчастливы. Однако люди выглядят странным образом счастливыми, когда говорят о своей скептической позиции.

Мне захотелось понять, почему это так, и я начала обсуждать эту тему с кем только могла. Обычно я получала примерно одинаковый ответ: «Какого рода скептицизм ты имеешь в виду?» Люди проводят строгое деление между «хорошим» и «плохим» скептическим отношением. При этом «хороший» скептицизм свойственен их социальным сторонникам, а «плохой» – социальным противникам. То есть когда скептическое отношение демонстрируют друзья, это признак реализма, а когда противники – это проявление отвратительного эгоизма. При этом качества той или иной группы людей значения не имеют. Это кажется неправильным, потому что каждому из нас присуща убежденность в собственном превосходстве. Преодолеть это помогает простой ментальный эксперимент.

Представьте, что вы стоите на перекрестке, где установлен знак остановки. Другой водитель проезжает, игнорируя запрещающий знак, и вы думаете: «Возмутительно! Он же мог спровоцировать аварию. Куда смотрит полиция? Куда катится этот мир!» А на следующий день вы сами проезжаете мимо знака. Полиция тут как тут, и вам выписывают штраф. Это провоцирует выброс кортизола[3 - Гормон, который вырабатывается в коре надпочечников и играет важную роль в углеводном обмене и стресс-реакциях. Важный эффект кортизола – сохранение энергетических ресурсов организма. Прим. науч. ред.], активирующего нейронные связи, из-за чего у вас возникает мысль: «Все так делают! Почему же оштрафовали только меня? Гнилая система! Куда катится этот мир?»

Уверенность в собственной правоте ведет к тому, что в данной ситуации ваша реакция в любом случае будет негативной: вы чувствуете опасность на дороге и несправедливость системы. Позитивный взгляд на жизнь сгенерировал бы другой тип реакции. Вы бы обратили внимание на то, что правила дорожного движения обеспечивают безопасность на дороге, и признали бы, что ни одна система контроля не в состоянии отследить абсолютно все нарушения, но вы сами обозначили свою готовность понести наказание, когда сделали осознанный выбор нарушить правила. Ваша реакция в обоих случаях была бы положительной: вы бы чувствовали, что правила дорожного движения защищают вас от нарушителей за рулем, а ваш осознанный выбор соблюдать эти правила защищает вас от штрафов.

Вы не увидите положительных моментов, если настроены на поиск отрицательных. Быть настороже вполне естественно: мозг не тратит энергию на отслеживание того, что идет правильно и хорошо. Находясь в безопасности, мы не обращаем внимания на снаряды тяжелой артиллерии, пролетающие на высокой скорости. Мы не хвалим систему, когда она работает как часы, без взяток и кумовства. Наш мозг сосредоточен на поиске угроз.

Мозг человека воспринимает правильное и неправильное через призму своей потребности в выживании. Мы склонны оправдывать какими-то высокими мотивами собственные попытки выжить и подвергаем скептицизму аналогичные попытки наших противников. Благие намерения наших социальных сторонников кажутся очевидными так же, как и корыстные намерения наших социальных оппонентов. (В психологии этот феномен получил название «фундаментальная ошибка атрибуции».) В этой книге мы будем избегать говорить о «хороших» и «плохих» людях, а сосредоточимся на том, что нас объединяет: мозге, сформировавшемся в результате естественного отбора.

Ваше внутреннее млекопитающее

Система выживания у млекопитающих предельно проста: вещество, вызывающее положительные ощущения, синтезируется в тот момент, когда мозг видит то, что хорошо для выживания, а в момент, когда он фиксирует угрозу, синтезируется вещество, вызывающее негативные ощущения. «Гормоны счастья» мотивируют животных двигаться в направлении того, что стимулирует

выработку этих гормонов, а «гормоны стресса» мотивируют их избегать того, что стимулирует их выработку. Выживание млекопитающего определяется тем, что он стремится к положительным ощущениям и избегает негативных.

Вы можете считать себя слишком высокоразвитым существом, чтобы беспокоиться о вопросах выживания. Возможно, вам говорили, что неправильно концентрироваться исключительно на выживании. Но эта мысль сформирована корой головного мозга, которая не контролирует «гормоны счастья». Если вы хотите чувствовать себя хорошо, вам придется договориться со своей лимбической системой (мозгом млекопитающего). Этот термин используется здесь для обозначения структур мозга, присутствующих у всех млекопитающих, в том числе гиппокампа, миндалевидного тела, гипоталамуса и находящегося под ними рептильного мозга. У всех млекопитающих есть кора головного мозга, все дело в ее размере. Развитая кора головного мозга (кортекс[4 - Кортекс (лат. cortex cerebri) – кора головного мозга, самое молодое образование мозга; она покрывает большие полушария слоем толщиной до 4,5 мм, образующим множество складок – извилин. Прим. науч. ред.]) обеспечивает человеку возможность выстраивать взаимосвязи между прошлыми, настоящими и будущими событиями. На эти связи человек опирается, когда стремится к хорошему, подальше от плохого. Тем не менее человек не может игнорировать свой мозг млекопитающего, поскольку тот связывает кору головного мозга и тело. Так что вам не обойтись без нейрохимической реакции своей лимбической системы. Два наших «мозга» должны действовать скоординированно.

Мозг млекопитающего не отвечает кортексу словами, потому что слова абстрактны, а он не приспособлен к абстракциям. Когда вы разговариваете сами с собой, диалог происходит в коре головного мозга. Вы можете считать, что дело во внутреннем голосе, но в реальности все гораздо сложнее. Животные постоянно принимают решения, касающиеся их выживания, и при этом не облачают их в слова. Изучение поведения животных помогает понять положительные и отрицательные сигналы, которые вырабатывает наше внутреннее млекопитающее.

Представьте себе зебру, с удовольствием поедающую сочную зеленую траву. Вдруг она чувствует запах льва. Что делать? Бежать? Тогда она лишится пищи, которая ей очень нужна. Остаться? Но дурные предчувствия накрывают гораздо сильнее голода. К счастью, лимбическая система предназначена для решения именно таких дилемм. Зебра видит: пока лев находится на безопасном расстоянии, значит, она может продолжить есть траву. Во время еды она

постоянно наблюдает за львом. У человека нет таких дивных огромных глаз, как у зебры, но он наделен большой корой головного мозга для анализа потенциальных опасностей. По аналогии с голодной зеброй он ощущает себя в большей безопасности, когда видит угрозу, чем когда угроза скрыта. У него может выработаться привычка наблюдать за угрозой. Человек спокоен, когда наблюдает за ней, поскольку в это время он может заняться удовлетворением других своих потребностей.

Эволюция мозга человека происходила благодаря тем его предкам, которым удавалось выживать. Вроде это очевидно, но, если задуматься, почти чудо. Уровень выживания в естественной природе был очень низким, тем не менее древние предки человека сделали все, чтобы оставить потомство, которое, в свою очередь, тоже оставило потомство, и так далее. Человек унаследовал мозг, обеспечивающий стремление к выживанию за счет того, что это вызывает приятные ощущения.

Удовлетворив свою потребность, человек чувствует себя хорошо. Но еще лучше он ощущает себя, избежав угрозы. Это логично, поскольку угроза может мгновенно прекратить его существование, тогда как без удовлетворения потребностей человек способен еще какое-то время жить. Он испытывает огромное облегчение, освободившись от стресса, вызванного угрозой, – неважно, удалось ему убежать от преступника или найти потерявшийся мобильный телефон. Стоит ли удивляться, что на угрозы мозг обращает внимание в первую очередь.

Приятные чувства перекрывают угрозу, но испытывать их постоянно невозможно – это всего лишь краткий прилив в тот момент, когда человек сделал нечто, позволяющее ему получить желаемый результат. Когда этот прилив проходит, потенциальные угрозы вновь попадают в его поле зрения. Может возникнуть ощущение, будто что-то не так, хотя мозг просто возвращается в нейтральный режим. Если относиться к этому как к части естественного цикла, вы будете точно понимать, что это не кризис. Но если ожидать, что действие «гормонов счастья» будет длиться вечно, то естественную цикличность легко принять за серьезный кризис. Тогда возникнет срочное и непреодолимое желание сделать что-нибудь, чтобы это прекратилось. Человек может прибегнуть к средствам, которые в долгосрочной перспективе окажутся для него даже более опасными. Полезно понимать, что «гормоны счастья» предназначены для того, чтобы обращать ваше внимание на вопросы, связанные с выживанием, – они не вырабатываются в организме просто так.

У лимбической системы собственное представление о выживании, и, к сожалению, это часто осложняет жизнь. Ваше внутреннее млекопитающее заботится о выживании ваших генов (хотя вы об этом специально не думаете) и полагается на нейронные связи, которые у вас формируются с рождения. Это логично с точки зрения выживания в естественной среде, где все, что вам приятно, хорошо для выживания ваших генов. При этом у только родившегося животного нет навыков выживания его предков. Эти навыки вырабатываются за счет формирования нейронных цепочек каждый раз, когда животное получает определенный опыт. К тому времени, когда старые животные умирают, у молодняка уже сформированы нейронные связи, необходимые для удовлетворения его жизненных потребностей.

## Как создаются нейронные связи

Человек рождается с миллиардами нейронов, слабо связанных между собой. Эти связи формируются на основе индивидуального жизненного опыта начиная с момента зачатия. При этом необязательно даже помнить тот опыт, который впоследствии будет оказывать на вас влияние. Электрический импульс в мозге движется так же, как вода в море во время шторма, – по пути наименьшего сопротивления. Положительные и отрицательные эмоции влияют на создание нейронных путей. Новые нейронные пути позволяют электрическим импульсам свободно по ним передвигаться и получать положительные впечатления или избегать того, что вызывает неприятные чувства.

Благодаря веществу под названием «миелин» некоторые нейронные цепочки превращаются в настоящие «автострады». Миелиновая оболочка нейронов, подобно изоляции провода, позволяет электрическим импульсам проходить по ним на повышенной скорости. Любая деятельность, в выполнении которой задействованы нейронные цепочки с миелиновой оболочкой, воспринимается как простая и естественная. Все, что вы предпринимаете, действуя нейронные цепочки без миелиновой оболочки, кажется сложным и непонятным. Активнее всего миелинизация нейронов у человека происходит в детстве, до восьми лет, и в подростковом возрасте. Таким образом, по большому счету, вы всю жизнь смотрите на мир через призму того восприятия, которое закончилось у вас формироваться в университете. Конечно, вы что-то добавляете, но это скорее добавление листочков на нейронном дереве, а не замена ветвей. Если смотреть на мир через «миелинизированные» линзы, может возникнуть ощущение, будто

что-то не так.

## Проблема с «гормонами счастья»

Уровень этих веществ в организме человека постоянно меняется – так они выполняют свои функции. Когда уровень «гормонов счастья» повышается, человек доволен, что его потребности будут удовлетворены, все кажется ему замечательным. Однако когда их уровень падает, человек думает, что у него неприятности и срочно нужно что-то предпринять. Рассмотрим кратко, что способствует синтезу каждого из «гормонов счастья» и почему их уровень затем естественным образом снижается.

## Дофамин

Дофамин вырабатывается в организме человека, когда он предвкушает получение того, что ему необходимо. Наш доисторический предок постоянно боролся за выживание, и дофамин ему в этом помогал. Когда он видел вдалеке дерево со спелыми плодами, дофамин мотивировал его идти к этому дереву. Дофамин стимулирует прилив энергии в ожидании награды, под его влиянием формируются нейронные связи, помогающие находить эту награду в будущем.

Однако когда наш предок находил дерево со спелыми плодами, это не делало его счастливым навечно. Уровень дофамина снижался, когда он доходил до дерева, поскольку гормон сделал свое дело. Мозг не тратит дофамин на уже известную информацию. Нашему предку нужно было найти способ удовлетворить какую-то другую потребность, чтобы у него вновь синтезировался дофамин. Жизнь кажется такой непростой, потому что то, что человек имеет, мозг воспринимает как должное и экономит дофамин для чего-нибудь нового и улучшенного. Конечно, можно винить в этом современное общество, что все и делают. Но если понять механизм действия лимбической системы, вы научитесь строить реалистичные ожидания. В противном случае каждый раз, когда уровень дофамина у вас будет снижаться, вы станете воспринимать это как полномасштабный кризис.

## Окситоцин

Синтез окситоцина происходит у человека, когда он получает поддержку со стороны окружающих. Под действием окситоцина животные чувствуют себя в безопасности в группе себе подобных. К сожалению, жизнь в группе млекопитающих отнюдь не создает ощущение тепла и уюта. Другие члены группы могут вступить в конкуренцию за еду или партнера, на которого вы положили глаз. Если отказаться от них, уровень окситоцина упадет, а уровень кортизола, наоборот, повысится. Возникнет ощущение, что вообще все, что происходит, плохо. В природных условиях это мотивирует животных держаться в стае, чтобы избежать мгновенной смерти от клыков хищника. В современном обществе человек ощущает беспокойство, когда лишается социальной поддержки. Можно избавиться от этого беспокойства, присоединившись к той или другой социальной группе, но часто это не приносит ожидаемого облегчения. В итоге человек испытывает разочарование и находясь в группе, и вне ее. Ему постоянно хочется найти группу, где можно чувствовать себя на 100 % в безопасности, но у него не получается. Создается впечатление, что мир катится в тартарары. Но если знать принцип действия окситоцина, можно научиться строить реалистичные ожидания, когда уровень окситоцина снижается.

## Серотонин

Серотонин вырабатывается в организме человека, когда он находит возможность в чем-то продвинуться вперед. Опять-таки можно винить во всем современное общество с его высоким уровнем конкуренции, но иерархическое поведение – часть повседневной жизни большинства животных. Жизнь в группе подразумевает, что бок о бок сосуществуют слабые и сильные особи. Когда одно животное видит лакомый кусок или привлекательную возможность для продолжения рода, другое животное тоже их видит. Мозг, получившийся в результате естественного отбора, постоянно сравнивает себя с другими. Если животное видит, что оно слабее другой особи, то сдерживает себя, чтобы избежать конфликта и потенциального поражения. Если же оно видит, что сильнее другой особи, у него происходит выброс серотонина, который сопровождается приятным чувством. Серотонин не провоцирует агрессию – он вызывает приятное ощущение, что можно получить желаемое и это безопасно.

Однако уровень серотонина очень быстро снижается, и мозг постоянно ищет новые способы стимулировать приятные ощущения. Если у животного в чем-то преимущество, его шансы на распространение генов повышаются. В современном мире человек не стремится распространять свои гены. Он ищет другие способы повысить уровень серотонина – так, чтобы не прослыть недоумком. Самый распространенный вариант – почувствовать свое моральное превосходство. Однако уровень серотонина быстро падает, и человек пытается самоутвердиться снова и снова. Если не понимать природного стремления к социальному доминированию, можно вообразить, что мир катится в тартарары.

## Эндорфин

Если человек испытывает физическую боль, уровень эндорфина в организме повышается. Его часто сравнивают со вторым дыханием, которое открывается у бегунов, когда они находятся на пределе своих возможностей. Под действием эндорфина раненое животное способно не обращать внимания на боль, чтобы сделать все возможное для своего спасения. Действие эндорфина проходит очень быстро, так как боль несет жизненно важную информацию. Она сигнализирует о том, что не надо прикасаться к горячей плите или бежать на сломанной ноге. Мозг приберегает эндорфин для экстренных ситуаций, а не для того, чтобы мы сами причиняли себе боль в погоне за удовольствием. Любой, кто пробует идти по этому пути, обнаруживает, что мозг быстро привыкает и с каждым разом боль должна быть все сильнее. Это очень плохая стратегия выживания, и лучше оставить ее для экстренных случаев. К сожалению, люди пытаются получить эндорфин самыми разными способами, и иногда это заканчивается трагически. Мы больше не будем касаться темы эндорфина в нашей книге, чтобы никого не провоцировать.

## О кортизоле

Боль стимулирует выработку кортизола в организме. В современном мире кортизол называют «гормоном стресса». Стресс – это ожидание боли с точки зрения вашего внутреннего млекопитающего. Малый мозг связывает запах льва и боль, если попасться ему в качестве жертвы. Большой мозг способен прогнозировать большой спектр сигналов, потенциально ведущих к боли. Когда мозг млекопитающего фиксирует потенциальную угрозу для удовлетворения

своих социальных потребностей, это тоже вызывает неприятные ощущения. Когда мир человека относительно свободен от физической боли, он переключается на социальную боль.

Кортизол можно сравнить с природной системой оповещения о чрезвычайных ситуациях. При выбросе кортизола формируются нейронные цепочки, поэтому все, что когда-либо вызвало у вас боль, остается в виде нейронной связи в мозге. Когда в будущем вы попадете в похожую ситуацию, моментально включится «кортизоловая тревога». Большой мозг способен найти сходство в очень большом количестве деталей. В результате даже при относительно благополучной жизни уровень кортизола у человека может быть довольно высоким. Это мотивирует его срочно искать способы снизить уровень этого гормона. То, что помогло вам снизить уровень кортизола в прошлом, сформировало нейронные связи в мозге, которые запускают ожидания аналогичного снижения в будущем.

Когда человек говорит себе: «Что-то неладно в мире», это приносит неожиданное облегчение. Снизить уровень кортизола ему помогает предложение объекта, за которым нужно следить. Это стимулирует синтез серотонина, так как человек ощущает моральное превосходство перед теми, кто еще не понял, что не так с этим миром, и приводит к выработке окситоцина, когда человек объединяется с теми, кто разделяет его позицию. Это стимулирует выброс дофамина, поскольку человек сосредоточивает внимание на том, что хочет получить. Увы, приятные ощущения очень скоро сойдут на нет и вновь произойдет погружение в переживания по поводу окружающего мира – до новой стимуляции. Попасть в ловушку этой привычки довольно легко.

### Настраиваемся на позитив

Когда у человека возникает ощущение кризиса, ему кажется, что виной тому внешние факторы. Однако если он осознает внутренние причины, провоцирующие негативное мышление, то может изменить свой настрой на позитивный. Простой метод, как это сделать, описан в главе 6 (#litres\_trial\_promo). Благодаря ему вы научитесь ограничивать негативное мышление за счет субъектности и реалистичных ожиданий. Под субъектностью понимается осознание, что человек способен удовлетворить свои жизненные

потребности, предпринимая для этого соответствующие действия. Реалистичные ожидания можно описать как понимание, что вознаграждение может быть очень непредсказуемым, а разочарование не представляет собой угрозу для выживания. Эта стратегия поведения непременно принесет положительные плоды, поскольку реалистичные ожидания мотивируют человека на действия. Руководствуясь реалистичными ожиданиями относительно химии мозга, человек сам предпринимает активные действия, чтобы добиться желаемого, а не ожидает, что ему непременно должны принести все на блюдечке с голубой каемочкой. Возможно, ему не всегда удастся получить то, к чему он стремится, но он наслаждается чувством свободы и контроля, вместо того чтобы сетовать, что все вокруг не соответствует его ожиданиям.

В главе 6 (#litres\_trial\_promo) приводится простое упражнение, которое занимает всего три минуты. При ежедневном его выполнении вы за шесть недель сможете сформировать у себя привычку мыслить позитивно. Начните прямо сегодня. Не надо ждать, пока мир вокруг вас изменится. Не надо ждать одобрения окружающих. Надо всего лишь осознанно обращать внимание на все хорошее вокруг вас, пока не закрепятся новые нейронные пути для проведения электрических импульсов. Из главы 7 (#litres\_trial\_promo) вы узнаете, как может выглядеть окружающая вас действительность, если отказаться наконец от негативного мышления.

У меня случился удивительный опыт позитивного мышления в природном парке «Долина обезьян» во Франции. Я наблюдала за поведением мандрилов. Сотрудница парка объяснила, что самки мандрилов стремятся вступить в отношения с самцами, имеющими самый яркий окрас. Цвет кожи самца-мандрила на голове и на ягодицах может быть от красно-синего до голубого и фиолетового. Конечно, они не контролируют окрас напрямую, но в процессе эволюции сложилось так, что цвет становится ярче, когда мандрил доминирует в группе сородичей. Грубая правда о конкуренции в животном мире некомфортна для многих людей, предпочитающих думать, что в природе царят благородство и равноправие. Жаль унылых блекло-серых самцов, наблюдающих, как их более яркие сородичи купаются в лучах внимания. И грустно представить, сколько самок мандрилов останутся без пары, так как все они искали внимания одного кавалера. Однако во всем этом есть серьезный положительный момент. Я спросила у сотрудницы парка, не родственники ли мандрилы павианов, поскольку заметила сходство. Та ответила, что мандрилы менее агрессивны. Конкурируя за самку, павианы вступают в физический конфликт, тогда как у мандрилов проявление физического насилия – большая редкость, поскольку они конкурируют яркостью окраса. Какая потрясающая мысль! Если в повседневной

жизни мы постоянно обращаем внимание, кто как одет, и иногда сильно расстраиваемся по этому поводу, утешением может послужить то, что конкуренция по внешнему виду – эффективное замещение физического насилия.

Сотрудница парка объяснила, что в естественных условиях окрас мандрилов бывает гораздо ярче, чем в неволе. В дикой природе мандрилы живут в больших стаях, где соперничество интенсивнее, чем в малых группах. Это стимулирует более активный синтез гормонов, что ведет к более яркой демонстрации сексуальности. Самки тоже активно участвуют в конкурентной борьбе: более сильные стремятся получить лучший генетический материал для потомства, у которого будет более яркий окрас и которое сможет оставить больше копий родительских генов. Разумеется, мандрилы не размышляют о своем поведении подобным образом. Они просто делают все необходимое, чтобы стимулировать синтез «гормонов счастья» в мозге, который формируется под влиянием процесса естественного отбора.

Вы можете винить в конкуренции кору головного мозга, но ваш внутренний зверь, или внутреннее млекопитающее (это одно и то же), заботится о вашем выживании. Если ваши ожидания реалистичны, вы понимаете, что нет ничего странного в том, что у других людей такие же желания, как у вас. Если вы хотите получить комнату с живописным видом, неудивительно, что другие тоже этого хотят. Вы можете пренебрежительно отзываться о людях, стремящихся получить «хорошую комнату», и в то же время сами мечтать об этом.

Осуждение окружающей действительности – пустая потеря энергии. Мандрил не тратит силы на осуждение «системы», хотя ему приходится гораздо труднее, чем вам. Окрас самца мандрила оценивают постоянно, и ему нужно добиваться социального статуса, чтобы стимулировать синтез нужных гормонов. В современном обществе вы сами решаете, когда и как конкурировать. Вы можете оценивать социальное соперничество среди млекопитающих через призму субъектности и реалистичных ожиданий. Вы сами способны контролировать свое негативное мышление и чувствовать себя превосходно в таком мире, какой он есть.

В окружающей нас действительности преобладает скептицизм. Люди постоянно настаивают, что все плохо и становится только хуже. По их утверждениям, у нас плохие лидеры, плохая культура, проблемы со здоровьем, планета медленно погибает, последнее столетие было самым ужасным за всю историю человечества, от нынешнего тысячелетия тоже ничего хорошего ждать не

приходится. Когда я это слышу, то всегда напоминаю себе, что мозг стремится к негативному мышлению, потому что ожидает, что это принесет ему приятные впечатления.

## Научные выводы

Лимбическая система обеспечивает выживание за счет стремления к ситуациям, в которых стимулируется синтез «гормонов счастья», и избегания ситуаций, в которых стимулируется синтез «гормонов стресса».

- «Вещества счастья» (дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин) мотивируют человека стремиться к ситуациям, в которых происходит их синтез. «Гормоны стресса» (кортизол) мотивируют человека избегать ситуаций, которые стимулируют его синтез.

- «Вещества счастья» не действуют круглосуточно. Их синтез происходит в тот момент, когда человек получает желаемое. Затем их уровень падает, и человек вынужден предпринимать что-то еще, чтобы вновь его повысить.

- Нейроны соединяются во время выделения веществ (или этих химических соединений) в мозге. Это заставляет человека стремиться к тому, что в прошлом стимулировало у него повышение уровня «гормонов счастья», и избегать того, что стимулировало синтез кортизола.

- Приоритетная задача для мозга – освобождение от угрозы. Все, что привело к ее исчезновению в прошлом, способствует формированию нейронных связей, которые вызывают позитивные ожидания относительно похожих сигналов в будущем.

- У всех млекопитающих в мозге синтезируются одни и те же химические соединения, которыми управляют одинаковые структуры головного мозга.

- У человека хорошо развита кора головного мозга, что позволяет ему оперировать абстрактными понятиями, такими как слова. Лимбическая система не обрабатывает речь и не способна объяснить словами, почему она включает и

выключает синтез гормонов.

- Негативное мышление приносит приятные эмоции, когда прежние нейронные связи соотносят его с ожиданием синтеза «соединений счастья» или с прекращением синтеза кортизола.
- Миелиновая оболочка покрывает нейроны, подобно изоляционному материалу вокруг электрического провода, превращая некоторые нейронные связи в суперскоростные «автострады» для прохождения электрических импульсов (как оптоволокно по сравнению с медным проводом). Благодаря нейронным связям, прошедшим процесс миелинизации, в юности человек моментально понимает, что для него хорошо, а что нет. Процесс понимания ускоряется, когда информация течет по миелинизированным каналам.
- Движение электрических импульсов подобно движению воды в море во время шторма – по пути наименьшего сопротивления. Электрические импульсы будут проходить по прежним нейронным цепочкам, пока у человека не сформируются новые.
- Субъектность – осознание, что человек способен удовлетворить свои жизненные потребности, предпринимая для этого соответствующие действия. Реалистичные ожидания – это понимание, что вознаграждение может быть очень непредсказуемым, а разочарование не представляет собой угрозу для выживания. Человек может ограничить свое негативное мышление и радоваться активным действиям на пути к желаемому, вместо того чтобы сетовать, что все вокруг не соответствует его ожиданиям.

Глава 2. Позитивное мышление и избавление от угрозы

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

## Сноски

1

Субъектность – отношение к себе и другим как к деятелям, способным развиваться, усваивать опыт, делать осознанный выбор, регулировать свои желания, порывы и деятельность, менять мир. Прим. науч. ред.

2

Дофамин, серотонин, эндорфин, окситоцин в организме служат для передачи химических сигналов к клеткам. Когда эти вещества работают в мозге, они обеспечивают передачу электрохимического импульса между нейронами, и их следует называть нейромедиаторами, или нейротрансмиттерами. Они в очень маленьких количествах выделяются в особое пространство – синаптическую щель – и передают импульс только от одного нейрона к другому. Если эти же вещества через кровь поступают к множеству клеток организма, их называют гормонами. Дофамин – часть «системы поощрения» мозга, он отвечает за предвкушение удовольствия. Серотонин выступает и в роли нейромедиатора, и в роли гормона. Он важен для очень многих функций организма, в том числе облегчает двигательную активность, участвует в регуляции деятельности гипофиза (что приводит к снижению активности дофаминергических путей) и сосудистого тонуса. Эндорфин помогает контролировать боль, фильтруя слабые болевые ощущения и пропуская средние и сильные, и участвует в сложной системе контроля положительных эмоций. Окситоцин – гормон, который образуется в гипоталамусе, – потом попадает в гипофиз, где накапливается и откуда выделяется в кровь. Окситоцин вызывает сокращения гладкой мускулатуры матки и молочных желез во время лактации, а также может влиять на области мозга, отвечающие за страх и тревогу. Он вызывает удовлетворение и спокойствие, повышает доверие, снижает чувства тревоги и страха. Прим. науч. ред.

3

Гормон, который вырабатывается в коре надпочечников и играет важную роль в углеводном обмене и стресс-реакциях. Важный эффект кортизола – сохранение энергетических ресурсов организма. Прим. науч. ред.

4

Кортекс (лат. cortex cerebri) – кора головного мозга, самое молодое образование мозга; она покрывает большие полушария слоем толщиной до 4,5 мм, образующим множество складок – извилин. Прим. науч. ред.

----

Купить: <https://tellnovel.me/ru/loretta-broyning/upravlyay-gormonami-schast-ya-kak-izbavit-sya-ot-negativnyh-emociy-za-shest-nedel>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)