

Глава 7

Путь к позитивному мышлению

Тренируйте мозг видеть позитивные моменты и положительно воспринимать решения

О том, что мир находится на грани коллапса, вы, вероятно, слышите каждый божий день. Думаю, вы даже сможете перечислить не менее десяти кризисов за десять секунд. Конечно, в нашем мире немало опасностей, требующих внимания, но человечество все еще живо, потому что как-то решает эти проблемы. К сожалению, людям скорее свойственно испытывать чувство обреченности, чем удовлетворение от возможности успешно решать проблемы.

«Сейчас с этим невозможно ничего поделать», — вздыхают те, кто видит мир через призму собственного негативного мышления. В этой главе вы найдете позитивные способы справляться с этими угрозами. Предлагаю несколько способов поддержки позитивного мышления, если вы осмелитесь начать его практиковать. Здесь нет готовых рецептов — только способ сосредоточиться на решениях, а не на мыслях о кризисе. У вас достаточно сил быть реалистичным и преодолеть привычку негативного мышления даже перед лицом критики.

Призма негативного мышления

Выберите наугад любой период человеческой истории, и вы попадете в те времена, когда все жалуются: «Жить стало просто ужасно, нами управляют недоумки, которые сами не знают, что делают». Готова поспорить, что вы слышите это прямо сейчас. «Вещие Кассандры» вокруг делают свои мрачные пророчества: «На этот раз все по-другому. Теперь эти недоумки *действительно* все испортили». Не поддаваться паническому настроению непросто еще и по ряду причин:

- Вы точно знаете, что умрете. С точки зрения физического тела конец близок. Вы не думаете об этом осознанно, но напоминание о собственной смертности стимулирует «гормоны стресса», заставляющие мозг искать угрозы.
- Животное испытывает чувство угрозы, когда опасность нависла над его сородичами. Когда все члены стада или стаи разделяют ощущение опасности, у них возникает приятное чувство единства, к которому они всегда стремятся. Животное рискует утратить эту связь, если игнорирует сигналы тревоги от своих сородичей, так что это весьма сильный стимул — разделять с другими ощущение опасности.
- Предупреждение об опасности позволяет получить социальное вознаграждение, поэтому мы слышим столько сообщений такого рода. Мозг привыкает к прежним угрозам, и людям приходится сообщать о все более серьезных опасностях, чтобы получить свое вознаграждение.

Эти сообщения окружают нас в формате художественных произведений (фильмы, телевизионные шоу, литература), нон-фикшен (новости, политика, исследования), и мы легко можем добавлять собственные сообщения об угрозах с помощью социальных медиа.

- Возможно, вы слышали мнение, что кризис — это хорошо, потому что он помогает разрушить прежний «плохой» мир, на остатках которого «мы наш, мы новый мир построим». Таким образом, вы программируете мозг на ожидание кризиса, а вашей коре головного мозга не составит труда найти доказательства, подтверждающие это ожидание. К сожалению, ожидание вознаграждения после кризиса не позволяет вам рассмотреть более позитивные альтернативы ему.
- Кортизол мотивирует кору головного мозга искать доказательства опасности. Кора головного мозга справляется с этой задачей на ура. Если вам не по себе, она находит какой-то негатив, чтобы объяснить это ощущение.
- Говоря: «Никогда еще жизнь не была такой ужасной», вы забываете, как все было в прошлом. Даже если вы изучили определенные исторические периоды, события, описанные в книгах, не способны активировать «гормоны стресса» так, как это делают реальные опасности. Проблемы, стоящие перед вами сегодня, всегда воспринимаются как более серьезные, даже когда вам известны исторические факты, свидетельствующие об обратном.

Многие воспринимают свое ожидание кризиса как способ «помочь». Они критикуют тех, кто не разделяет их мнение, и могут даже обвинять в нежелании «помочь» тех, кто мыслит позитивно.

Это не должно вас останавливать, если вы решили развить в себе привычку мыслить позитивно.

Можно наслаждаться своими достижениями, а не ожиданием кризиса. Когда вы слышите, как окружающие обсуждают современную жизнь, не забывайте, что их механизмы реакции унаследованы от предков-млекопитающих. Мозг пытается стимулировать «гормоны счастья» и избежать стресса теми способами, которые раньше себя оправдывали. Жить с такими механизмами реакции нелегко. Тем не менее можно научиться концентрироваться на позитиве, в то время когда все вокруг мыслит негативно.

Факт о мозге млекопитающего

Когда ваше выживание под угрозой, кажется, что под угрозой выживание всего мира.

Каждый из нас сам решает, на какую волну он будет настроен, независимо от мнения окружающих. Решение мыслить позитивно пока еще широко не распространено. Можете убедиться в этом с помощью небольшого ментального эксперимента.

Представьте две пустые платформы в Уголке ораторов в Лондоне. Вы поднимаетесь на первую платформу

и говорите: «Мир катится в тартарары». А теперь вы переходите на другую платформу и говорите: «Мы решим наши проблемы». Не правда ли, в первом случае вам было комфортнее? Вам не показалось, что звучит нелепо, когда вы обещаете решить проблемы? Вы почувствовали, что вас сочли умным и тонким человеком, когда вы предупреждали остальных о кризисе, и восприняли ваши слова с недоверием и критикой, когда вы обещали светлое будущее? Аргументы критиков легко предсказуемы: «А как же экологический кризис? Или экономический? Или социальный?» Давайте проанализируем, как сосредоточиться на решениях, вместо того чтобы прятаться за негативным мышлением.

Экологический кризис

Когда я была маленькой, из выхлопных труб автомобилей шел черный дым, а в местные водоемы сливались промышленные отходы.

Когда моя бабушка была маленькой, все в ее доме было покрыто тонкой пленкой угольной пыли. Эта угольная пыль попадала в легкие людей. Болото из черных промышленных отходов было прямо возле ее дома, потому что не существовало труб, которые отводили бы их в реку.

Сегодня на повестке дня выброс углекислого газа, потому что выбросы более серьезных веществ уже удалось ограничить. Мы можем волноваться по поводу долгосрочных

угроз, так как справились с непосредственной опасностью. Мы переживаем по поводу того, что в воде оказываются разные пластмассы, и, несомненно, это должно вызывать беспокойство. Но ведь раньше воду загрязняли и более токсичными веществами. Нужно радоваться, что мы добились такого прогресса. Многие думают, что полезно привлекать внимание к теме загрязнения окружающей среды. Однако из-за этого мы перестаем замечать, какого грандиозного успеха удалось достигнуть в области борьбы с загрязнением окружающей среды за несколько последних десятилетий. Игнорирование грандиозного успеха не слишком правильный шаг.

Стремление сделать что-нибудь, чтобы помочь планете, несомненно, достойно уважения. Однако это может быть позитивное чувство, а не негативное. Нереалистично ожидать, что запасы природных ресурсов на Земле безграничны, а потому реалистично было бы стараться их сохранить. Каждый из нас может внести свой вклад в уменьшение потребления ресурсов. И это не вызовет злости на систему или страха, что человек обречен. Это можно делать с позитивным настроем — проявить фантазию или повысить эффективность используемых ресурсов.

Сложно мыслить позитивно, когда вся поступающая информация носит негативный характер. Ниже вы найдете позитивную информацию относительно устойчивости экологической ситуации, которая поместит негативные факты в правильный контекст.

Сокращение численности населения планеты

По прогнозам, через несколько десятилетий численность населения планеты начнет сокращаться. Это колоссальное достижение. Одни утверждают, что это случится недостаточно быстро, чтобы предотвратить глобальный кризис; другие убеждены, что это произойдет слишком быстро и станет причиной глобального кризиса. За этими примерами негативного мышления спряталась потрясающая новость. Задумайтесь на минуту о том, какое это достижение! Мозг человека, который больше всего заботится о своей репродуктивной функции, научился ограничивать численность человеческой популяции до уровня замещения. Если на какое-то время естественная убыль населения превысит прирост, будет даже лучше, — это отличная новость. Если вы воспринимаете ее как плохую, то лишь в силу привычки мыслить негативно.

Корпорации — это социальные альянсы высших млекопитающих

Я часто слышу, что Земле угрожают бездушные корпорации, стремящиеся к безграничной власти. Мозг млекопитающего определяет корпорации на роль хищников и агрессоров, что соответствует его картине мира. Это объясняет разочарование человека социальным доминированием корпораций и помогает людям объединяться в борьбе с общим врагом, обрушиваясь на безобидную цель вместо смертельно опасного хищника. Возлагая всю вину на корпорации, мозг млекопитающего испытывает приятное чувство безопасности

от понимания источника угрозы. При этом такой подход ограничивает информацию, а значит, не обеспечивает истинную безопасность. Если человек осознает, что в нем говорит внутреннее млекопитающее, он понимает: корпорации — всего лишь социальные альянсы высших млекопитающих, как и любые другие сообщества. Любой группе млекопитающих свойственна подобная динамика, в том числе той, к которой принадлежит человек. Я научилась игнорировать постоянные предупреждения о хищниках и сама выбираю, какой информацией мне руководствоваться.

Ожидание устойчивого развития

Современная социально-экологическая ответственность (или рациональное природопользование, или дружелюбность окружающей среде) — огромное достижение. В прошлом люди использовали ресурсы планеты для выживания — так же, как и животные. Гармония с природой — не более чем поэтическая метафора. Например, распространено мнение, что слоны помогают природе, так как их экскременты участвуют в формировании почвенного слоя. При этом слоны уничтожают окружающую среду гораздо более быстрыми темпами. Они не ограничивают свой импульс потреблять природные блага быстрее, чем те успевают восстанавливаться, тогда как человек учится именно этому*. Раньше люди

* Слоны, как и любой другой вид, не могут помогать или мешать природе. Это чисто человеческие категории оценки. Любое живое существо влияет на мир вокруг себя. Да, отдельно взятый слон крупнее

охотились, сколько им вздумается, однако сегодня во всем мире истребление диких животных регулируется законодательно*. Не везде эти законы соблюдаются, так что еще многое предстоит сделать. Имея реалистичные ожидания, можно многого добиться.

Экономический кризис

В молодости моя мама беспокоилась, хватит ли семье еды до следующей зарплаты. Когда ее бабушка была маленькой, люди переживали, хватит ли продовольствия до следующего урожая. В молодости я боялась, что проголодаюсь вдалеке от дома, и у меня всегда был с собой легкий перекус, чтобы не тратить деньги на кафе. Во время учебы в колледже я писала домой письма, чтобы не тратиться на междугородние

и сильнее человека, но более мелкие и слабые люди с их орудиями труда влияют на гораздо большее количество природных сообществ, чем слоны. И влияние их глубже и сильнее. Говорить о том, что слоны наносят природе больший вред, чем люди, некорректно. Если численность особей вида не превышает определенный предел, то изменения, создаваемые этим видом, не становятся катастрофическими, а продукты выделения действительно постепенно перерабатываются организмами-редуцентами и превращаются в почву. Если же вид размножается слишком активно, он начинает потреблять слишком много ресурсов, а редуценты не успевают переработать продукты выделения. Численность людей уже гораздо выше критической отметки, а многие продукты человеческой деятельности сохраняются в неизменном виде в течение сотен лет. *Прим. науч. ред.*

* К сожалению, диких животных, несмотря на законы, истребляют — и не только во время охоты, но и при уничтожении мест их обитания или запасов пищи. *Прим. науч. ред.*

звонки. У нас в семье были одна ванная комната, один телевизор и один телефон. Сегодня официальная черта бедности выше, но тогда я чувствовала себя богачкой, потому что откладывала деньги, которые получала, работая после школы, а не отдавала на поддержку семьи.

Покинув родительский дом, я стала снимать квартиру, где в кухне и ванной комнате стены были покрыты плесенью, но я была рада своей самостоятельности. Когда я получила первую работу, то купила вещи, которые довольно быстро пришли в негодность, но я была рада, что у меня скоро зарплата. А когда я понимала, что работа меня не устраивает, я с легким сердцем уходила, потому что умела жить экономно.

Сегодня мы только и слышим разговоры об экономическом кризисе, так что люди автоматически начинают ассоциировать экономику с болью. Они считают, что экономика вызывает социальное разочарование, которое становится неотъемлемой частью жизни любого человека. Нереалистично возлагать на экономику ответственность за свое счастье, поскольку мозг млекопитающего находится в непрерывном поиске. Вот несколько способов перестать воспринимать экономику негативно.

Факт о мозге человека

Сегодня мы только и слышим разговоры об экономическом кризисе, так что люди автоматически начинают ассоциировать экономику с болью. Они считают, что экономика вызывает социальное разочарование, которое становится

неотъемлемой частью жизни любого человека. Нереалистично возлагать на экономику ответственность за свое счастье, поскольку мозг млекопитающего находится в непрерывном поиске.

Позитивное мышление: работа

Мы хотим, чтобы работа приносила удовольствие. Это не всегда получается, потому что нас постоянно оценивают. Когда вашу работу кто-то оценивает, легко воспринять это как угрозу выживанию, хотя в то же время вы сами оцениваете работу других людей. Оценка на рабочем месте приносит нам огромную пользу, которую мы редко замечаем. Качество товаров и услуг значительно возросло, но наше ожидание, что все и всегда должно быть безупречно, приводит к тому, что мы действуем в условиях строгого контроля качества на работе. Если ваш банк допускает ошибку, вас это расстраивает, но вы не замечаете миллиарды успешных банковских операций. Если происходит накладка в ресторане, посетитель расстраивается, но то, что ресторан безупречно обслужил 100 посетителей, воспринимается как должное. Мы не радуемся высоким стандартам качества, к которым привыкли, потому что неизменно ищем недостатки и чувствуем, что нас тоже оценивают. Согласно принципу бездефектности при контроле качества любой дефект воспринимается как кризис. Я учила людей этому принципу, когда преподавала теорию управления, а теперь жалею, что не учила их замечать, как много всего работает исправно наряду со случайными поломками.

Позитивное мышление: деньги

Распространенный страх многих людей — нищета в старости. Однако страхи по этому поводу часто оказываются нереалистичными*. Если вам потребуется профессиональный уход, рядом с вами постоянно будут находиться специально обученные люди с высшим образованием, которые станут стимулировать вас не терять активность. При этом они будут во всем вам помогать, даже поднимут носовой платок, если вы его уроните, чтобы вы не нагибались. А если вы сами потянетесь за этим платком и упадете, вас доставят к врачу, неважно, ударились вы или нет. Такое поведение становится необходимостью, так как все боятся судебных исков и разбирательств. Это начинает проявляться на всех жизненных этапах — от колыбели до смертного одра. В прошлом люди как-то существовали без экспертного руководства со стороны. Сегодня кажется, что без услуг консультантов невозможно справиться с рождением, образованием, карьерой, семейной жизнью, старостью. Когда всю сознательную жизнь человек переживает по поводу правильной школы, правильной работы, правильного дома, скорее всего, его будет беспокоить и выбор правильного дома престарелых. Это не вина

* Важно понимать, что реалистичность страха нищеты связана со страной проживания. В некоторых странах социальная ответственность очень высока (там, где живет автор; далее, говоря о профессиональном уходе и специально обученных людях с высшим образованием, помогающих пожилым, она имеет в виду именно эти страны), в других после наступления старости люди ожидают серьезного ухудшения материального положения — и их ожидания оправданны. *Прим. науч. ред.*

экономики. Страх, что у вас закончатся деньги до того, как вы умрете, на самом деле отражает противоположный страх: вы умрете, а деньги останутся. Экономика тут бессильна. Так что не думайте о неизбежной боли в конце дороги, а наслаждайтесь каждым шагом на пути.

Позитивное мышление: социальный статус

Каждый из нас стремится завоевать уважение социума, и сегодня многие пытаются это сделать с помощью карьеры. Это такое выматывающее занятие, что мы даже не осознаем, насколько хуже обстояли дела раньше, когда для того, чтобы добиться авторитета в глазах окружающих, нужно было выигрывать кулачные бои, рожать как можно больше детей или встраиваться в жесткую иерархию (духовенство, армия, аристократия). Мозг млекопитающего чувствует социальное доминирование, когда карьера человека идет в гору. Когда человек не получает повышения по службе, на которое рассчитывал, он воспринимает это как угрозу выживанию. Ощущение угрозы остается, в то время как позитивные эмоции проходят, едва внимание человека переключается на следующую цель. Мозг всегда стремится к повышению статуса и фиксации угроз. Причина не в экономике — у человека не может быть постоянно высокого уровня серотонина.

Позитивное мышление: прогресс

Сегодня слово «прогресс» стало чуть ли не ругательным. Люди так быстро концентрируются на негативных аспектах

прогресса, что совсем забывают о том, что было до того. Можно сколько угодно представлять своих предков ведущими беззаботную, полную наслаждений жизнь в Эдеме, но на самом деле все было совсем иначе. Наши предки умирали от голода, жестоких войн и эпидемий. Редко у кого был гарантированный доход. Крестьяне и ремесленники постоянно рисковали не произвести столько товара, сколько необходимо для простого физического выживания. Сегодня этот риск возложен на работодателей. Но вместо того чтобы этому радоваться, работодателей часто ненавидят. Я с большим сочувствием отношусь к ним, потому что была свидетелем, как мой отец нанял сотрудников, которым был вынужден платить, даже когда у него не оставалось денег на зарплату себе. Выживать с помощью того, что вы продаете или производите ежедневно, — огромный стресс. Офисная жизнь освобождает вас от этой угрозы, но вы, скорее всего, воспринимаете это как должное.

Позитивное мышление: разочарования

Разочарование неизбежно, когда мозг воспринимает реальность через фильтр своих ожиданий. Так, когда вы продаете старый автомобиль, легко стать заложником завышенных ожиданий и в итоге разочароваться. При этом, если бы вы покупали этот же автомобиль, у вас могли бы быть заниженные ожидания, и в итоге вы бы все равно испытали разочарование. Если вы не принимаете во внимание свои ожидания, то можете решить, что всему виной свободный рынок. Вы станете сетовать на систему, из-за которой цены скачут

вверх-вниз, и не заметите противоречия в своей логике. Всегда приятно иметь внешнего врага, на чей счет можно списать внутреннее ощущение угрозы, но в итоге это приведет только к усилению тревожного чувства. Вполне естественно хотеть, чтобы система была в пользу продавца, когда вы продаете, и в пользу покупателя, когда вы покупаете, но это ожидание нереалистично. С реалистичными ожиданиями вы можете поступать рационально, независимо от того, продаете вы или покупаете. Неважно, ищете ли вы автомобиль, дом, работу или виниловую пластинку Элвиса Пресли, — можно научиться делать это с позитивным настроем, а не с негативным.

Позитивное мышление: продовольствие

Переживания относительно еды — один из базовых страхов человека. В прошлом запасы продовольствия зависели от капризов природы, вредителей и агрессивных соседей. Сегодня мы научились справляться с этими угрозами, так что теперь мозг находится в поиске новых опасностей. Хотя современный уровень продовольственной безопасности беспрецедентный в истории человечества, многие так и не избавились от своего базового страха. Стремление к здоровому образу жизни превращает выбор продуктов питания в вопрос жизни и смерти. Повседневная необходимость улучшить питание ведет к ощущению кризиса в продовольственной системе. Мало кто отмечает положительные стороны нашей продовольственной экономики. В одной из своих заграничных поездок я купила сушеные фрукты на местном рынке, а потом

обнаружила в кураге червяка. До этого момента я уже ела эти фрукты несколько дней. Обычно я критиковала расфасовку пищевых продуктов в Америке, но тут поняла, зачем это делается. До того как появилась промышленная упаковка, люди вынуждены были держать в домах змей, чтобы те отпугивали крыс. До того как продукты начали упаковывать, яйца червей, отложенные в них, вполне могли оказаться у вас в желудке. Упаковка пищевых продуктов решила реальные проблемы. Я редко покупаю расфасованные продукты, так как сейчас можно приобрести безопасные продукты на вес, но цену появившиеся новые возможности, а не сетую на прежние.

Там, где я живу, недовольство пищевой промышленностью очень высоко. Тем не менее, покупая продукты питания, я отмечаю колоссальные усилия, которые необходимы, чтобы в магазине всегда был свежий товар. Все мы знаем, как быстро портятся продукты, если хранить их дома. И если мне для приготовления блюда нужен продукт, который я редко использую, то я всегда найду его в магазине. Я восхищаюсь этим логистическим чудом.

В путешествиях за границей я часто вижу вдоль дорог ряды женщин, торгующих фруктами. Каждая из них стоит там целый день с небольшой кучкой товара на продажу. Это всегда казалось мне настолько неэффективным, что стало интересно ознакомиться с выводами одного экономиста, изучившего это явление. Он побеседовал с торговками и выяснил, что львиная доля их заработка уходит на автобусный билет от родной деревни до места торговли. Кроме того, они платят

за то, чтобы кто-то присматривал за их детьми, поскольку сами ночуют на рынке, пока не распродадут весь товар. Экономист поинтересовался, почему бы им не объединиться, чтобы один человек продавал все фрукты. В ответ он услышал: «Я не верю, что меня не обманут». Это помогло мне осознать ценность нашей бухгалтерской и законодательной систем. Мне даже нравится принцип фиксированных цен, потому что я ненавижу торговаться за каждую мелочь. Если отказаться от привычного негативного мышления, станет очевидно, что современная система торговли значительно облегчает людям жизнь.

О социальном кризисе

Когда мои бабушка с дедушкой приехали в Америку, они поселились в Бруклине вместе с другими иммигрантами из их деревни на Сицилии. Они не доверяли людям родом из других регионов Сицилии, которые жили на других улицах Бруклина. А все вместе сицилийцы не доверяли иммигрантам из других регионов Италии.

Мои родители ходили в школу и церковь с людьми разных культур. Я думала, что брак родителей близкородственный, потому что они оба итальянцы, но оказалось, что они были из разных провинций (семья мамы из Неаполя!), а у их предков такое вообще случалось крайне редко. Их бабушки и дедушки могли даже не знать людей за пределами родной деревни.

Со временем круг доверия значительно расширился. Рестораны изобрели концепцию итальянской кухни, объединившую традиции людей, которые до того вряд ли даже разговаривали друг с другом. Сегодня в ресторанах подают блюда из регионов, которые враждовали на протяжении нескольких поколений. Представители враждовавших сторон как ни в чем не бывало сидят за соседними столиками. Я не воспринимаю это как должное, а очень радуюсь. Доказательства социального единства на каждом шагу, но их легко не заметить, если обращать внимание только на конфликты.

Около моего дома извилистая дорога и места для проезда автомобилей не так много, тем не менее водители останавливаются, пропускают друг друга и аварий там не бывает. Самые разные водители безопасно управляют своими автомобилями. Конечно, время от времени встречаются люди, чье поведение за рулем меня пугает, но если бы я думала только о них, то пропустила бы много положительного.

Факт о мозге человека

Доказательства социального единства на каждом шагу, но их легко не заметить, если обращать внимание только на конфликты.

Мы не ценим беспрецедентное расширение социального доверия. На протяжении почти всей истории человечества покидать пределы родной деревни было небезопасно. А если человек все-таки отваживался на это, то придерживался круга своих знакомых. Сегодня мы можем совершенно спокойно

отправиться на другой край земли. Будучи в Китае, я не раз посещала массажные салоны и каждый раз видела сказочное отношение к себе. Я считаю чудом, что в другой стране, в другой части света могу доверять свою безопасность абсолютно незнакомым людям. И никогда не перестану это ценить.

Завышенные ожидания

Восприятие социального кризиса обусловлено завышенными ожиданиями, в свете которых многие аспекты выглядят хуже, хотя на самом деле они улучшаются. Например, домашнее насилие сегодня воспринимается как неприемлемое, в то время как раньше считалось личным делом. Общество добилось огромного прогресса, когда отношение к этой проблеме изменилось, и теперь о домашнем насилии не молчат, а активно с ним борются. Измерить этот прогресс сложно, поскольку нет надежных данных о периоде, когда люди отказывались об этом говорить. Успех, которого удалось добиться, часто занижается активистами, стремящимися создать постоянное ощущение кризиса. Правозащитные организации расширяют определение проблемы и пресекают любую попытку сказать, что ситуация улучшилась, называя такую позицию не иначе как равнодушием и черствостью. Из-за этого мир кажется мрачнее, хотя ситуация улучшается.

Мир полон людей, готовых прийти на помощь. Однако помощь помощи рознь. Положение может только усугубиться,

если помощь поощряет поведение, ведущее к повторному возникновению проблемы. Негативно настроенные люди обвиняют все остальное человечество в равнодушии. А ведь можно просто ценить добрые намерения и выстраивать реалистичные ожидания относительно посторонней помощи.

Человек во всем видит социальный конфликт, потому что мозг так запрограммирован. Мозг млекопитающего постоянно сравнивает человека с окружающими и реагирует соответствующим образом. Современные средства массовой информации только усиливают этот импульс. Разочарование может усугубиться, даже когда ситуация улучшается, поскольку стараниями СМИ у человека создается впечатление, что все, кроме него, только и делают, что едят мороженое и наслаждаются жизнью. Неважно, что есть у вас, — у кого-то рядом обязательно окажется то, чего у вас нет, и ваш мозг млекопитающего непременно это заметит. Если вы раскрутите глобус и наугад укажете пальцем на любую точку, то попадете в то место, где люди недовольны обществом и правительством. Социальное напряжение — неотъемлемая часть жизни высшего млекопитающего. Мир никогда не изменится так, чтобы вы были счастливы постоянно. К счастью, вы способны взять ситуацию под контроль.

Факт о мозге человека

Человек во всем видит социальный конфликт, потому что мозг так запрограммирован. Мозг млекопитающего постоянно сравнивает человека с окружающими и реагирует соответствующим образом.

Хроноцентризм

Говорят, мы переживаем поворотный момент в истории человечества. Это ощущение свойственно каждому человеку в любой исторический период: он считает время, в которое живет, особенным, потому что способен что-то сделать. Говорят, от нас зависит существование жизни на Земле. Приятно думать, что ваши действия влияют на будущее. Еще приятнее вообразить, что будущие поколения на вашей стороне в войне с плохими парнями.

В то же время приятное ощущение исторической важности способно усилить чувство угрозы. Если изучать прошлое и будущее на предмет потенциальных опасностей, вы их непременно найдете. Мозг хранит информацию сообразно своим потребностям. Он воспринимает прошлое как путь к тому, что важно для вас сегодня. Он видит будущее как возможность распространить вашу уникальную индивидуальность. Разумеется, вы не формулируете это осознанно, но сложно думать по-другому.

В своем стремлении к прогнозированию наград и угроз мозг обречен на неизбежное разочарование, потому что мир непредсказуем. Будущие угрозы кажутся более серьезными, чем прошлые, — ведь вы уже знаете, чем закончилась прошлая история. А будущее неопределенно, за исключением того факта, что когда-нибудь вы умрете и, если у вас есть дети, они тоже когда-нибудь умрут. Кажется, что на карту поставлено выживание всего человечества, потому что речь идет о вашем выживании.

Если принять то, что мозг заинтересован вашим собственным наследием, это поможет справиться с ощущением кризиса. Если признать, что вас тревожит ваш личный апокалипсис, это поможет понять источник беспокойного желания сделать что-нибудь. Это настойчивое желание утихает, когда вы работаете над созданием того, что переживет вас. Когда вы видите, что другие люди хотят оставить после себя «след на Земле», это может показаться вам помпезным и банальным, но для вашего мозга вы центр Вселенной, и вам придется работать с тем мозгом, который вы унаследовали от предков.

Научные выводы

Человек легко находит признаки кризиса, потому что непрекращающиеся разговоры о кризисе стимулируют закрепление соответствующих нейронных связей. Однако можно научиться видеть в кризисе положительные моменты.

- Можно научить свое внутреннее млекопитающее сосредоточиваться на позитивном мышлении независимо от того, как ведут себя остальные.
- Стремление сделать что-то ради будущего нашей планеты достойно уважения, но оно может быть в русле позитивного мышления, а не негативного. Это сложно сделать, когда вся информация вокруг носит негативный характер. К счастью, есть и позитивный подход к информации, который может помочь поместить негативные факты в контекст.
- Разговоры об экономическом кризисе стали настолько частыми, что люди автоматически ассоциируют экономику с болью. Однако нереалистично ожидать, что экономика сделает вас счастливым, потому что мозг млекопитающего находится в постоянном поиске.
- Мозг млекопитающего запрограммирован таким образом, чтобы человек постоянно сравнивал себя с другими

и испытывал негативные чувства, если он в чем-то уступает. Если человек старается избегать этого чувства, оно снова и снова возвращается к нему, потому что невозможно всегда и во всем превосходить других. На протяжении всей своей истории человечество живет с ощущением социального разочарования, и, если другие базовые потребности удовлетворены, человек фокусируется на этом ощущении, воспринимая его как кризис, и мозг услужливо находит тому доказательства. Конечно, в итоге человек чувствует себя еще хуже. К счастью, изменить свое восприятие и найти способы позитивно оценить свое место в мире возможно.

- Приятно думать, что ваши действия оказывают влияние на будущее. Еще приятнее воображать, что в войне с плохими парнями будущие поколения на вашей стороне. В то же время это приятное ощущение исторической важности способно усилить чувство угрозы. Если изучать прошлое и будущее на предмет потенциальных опасностей, вас постоянно будет преследовать чувство угрозы. Вместо этого в вашей власти видеть другой вариант будущего.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks