

Глава 6

Новые привычки для каждого гормона

Специальные советы, с чего начать

Мы живем в удачное время, когда все больше узнаем о нашем мозге. Сегодня вы можете научиться «по-новому» взаимодействовать «гормоны радости». Никто не может сделать этого за вас, и вы не можете сделать этого для других. В этой главе даются советы по формированию дофаминовых, эндорфиновых, окситоциновых и серотониновых нейронных путей. Множественность выбора позволит подобрать такой баланс «хороших» гормонов, который обеспечит вам ощущение счастья. Вы сможете сформировать новые привычки, основывающиеся на том или ином гормоне, за 45 дней. Создав одну такую привычку, вы будете настолько впечатлены своей властью над мозгом, что обязательно захотите создать и другие.

Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин

Отмечайте маленькие победы

Вы добиваетесь каких-то успехов каждый день. Поэтому старайтесь видеть их и говорить себе: «Я сделал это!»

Разумеется, вы не будете каждый день дирижировать оркестром в Карнеги-холл. Вы не будете водить толпы страждущих людей по пустыне в поисках Земли Обетованной. Приспосабливайте свои ожидания к тому, что можете сделать на самом деле, чтобы получать от этого хотя бы маленькие радости.

Это не значит, что вы должны занижать свои ожидания, что вы себе надоели или что вы теряете связь с реальностью. Это просто означает, что вы будете замечать ваши маленькие победы точно так же, как вы привыкли замечать свои неудачи.

Празднование маленьких побед стимулирует выработку большего количества дофамина, чем если копить его для ощущения радости по поводу одного большого достижения. Удовольствие от большого достижения длится недолго. Поэтому если вы связываете счастье с достижением отдаленной цели, то дело может закончиться разочарованием. Вместо этого учитесь находить радость в продвижении к цели. Конечно, каждый день вы не будете отмечать этот процесс с икрой и шампанским. Просто вы позволите себе ежедневно испытывать ощущение чего-то сделанного. Это внутреннее ощущение приносит вам большее удовлетворение, чем поощрения извне. Оно бесплатно, от него толстеют, и оно не препятствует вождению автомобиля. Каждый день победа с вами. Так почему же не насладиться ею?

Успех не может быть слишком маленьким

Никогда не разрушайте свои позитивные эмоции, извиняясь перед собой за радость по поводу самого малого успеха. Просто наслаждайтесь даже мгновением триумфа

и двигайтесь дальше вперед. Это просто искра. Но если вы будете генерировать такие искры каждый день, вы станете для самих себя самой лучшей свечой зажигания.

На первых порах вам может показаться глупым поиск причин для того, чтобы одобрительно похлопывать себя по плечу. И все же продолжайте так поступать независимо от своих ощущений. Вы сами можете решить для себя, что заслуживаете аплодисментов даже в том случае, когда это будет длиться всего долю секунды. Даже если ваше хорошее настроение покажется вам неестественным и натянутым, это нормально, поскольку нервные связи, призванные умялять ваши достижения, еще сильны.

Умение радоваться маленьким достижениям — это очень ценный навык, потому что большие дела складываются из маленьких шагов. И вы не сможете предпринимать очередных таких шагов, если будете почивать на лаврах прошлых крупных успехов.

И еще. Ежедневные победы принесут вам большее чувство удовлетворения, если не будут связаны со стремлением взять над кем-то верх. Вы должны праздновать то, что удалось создать и чего достигнуть, а не то, что вам посчастливилось нанести кому-то поражение.

Двигайтесь к новой цели небольшими шагами

Для того чтобы начать двигаться к новой цели, не надо так уж много времени или денег. Просто уделите этому десять

минут в день, и вы почувствуете радость движения вместо унылости инерции. Десяти минут в день, конечно, мало для того, чтобы сдвинуть горы, но вполне достаточно для того, чтобы приблизиться к ним и реально оценить их величину. Вместо грез о достижении цели издалека вы можете собрать нужную вам информацию, чтобы на деле приступить к реализации вашей мечты. Цели могут меняться по мере накопления вами информации. Вы можете даже выяснить, что достижение цели всей вашей жизни вовсе не сделает вас счастливым. Ежедневная трата десяти минут времени может спасти вас от ненужных расстройств и указать на тот холм, на который вы реально можете взобраться. Эти ежедневные десять минут могут помочь определить ваши соразмерные шаги, что освободит вас от пустых ожиданий сказочных прорывов вперед, которые могут никогда и не реализоваться.

Не витайте в облаках, а предпринимайте реальные действия

Уделяйте свое время прежде всего конкретным действиям. Не витайте в облаках, представляя, что вы покинете надоевшую работу или что другие помогут вам сделать это. У них такой задачи не стоит. Вместо этого вгрызайтесь в практическую реальность. Упорно делайте это в течение 45 дней, и у вас сформируется привычка к движению вперед.

Если вы думаете, что не можете уделить этому десять минут в день, просто вспомните, сколько времени вы тратите на пустые мечты о том, чем могли бы заняться. А ведь его можно было бы использовать на поиск необходимой

информации. С каждым шагом каждый день вы будете ощущать прилив дофамина. Вы начнете ожидать этих приливов и добиваться их. Вы поймете, что при приложении постоянных усилий мечту можно превратить в реальность.

Когда закончатся те самые десять минут для выработки полезной привычки, возвращайтесь в свою обычную жизнь.

Не привыкайте к тому, чтобы постоянно думать только о будущем.

Разделяйте неприятные задачи на несколько частей

У каждого из нас есть какие-то проблемы, о существовании которых мы предпочли бы забыть. Это может быть беспорядок в ящике стола или неполадки в отношениях с кем-то важным для вас. Заставьте себя уделять десять минут в день решению самых ненавистных задач. Не обязательно с самого начала иметь уже готовое их решение. Достаточно одного желания предпринимать шаги в правильном направлении.

Может показаться, что невозможно разобрать завалы в ваших ящиках или отношениях с людьми за десять минут. Однако если вы сразу же поставите перед собой грандиозные цели, то и выработка решений по ним займет много времени. Вместо этого подойдите к вашему шкафу или ящику стола, достаньте часть лежащих там в беспорядке вещей и потратьте десять минут на их разборку. Обратитесь к отношениям с конкретным человеком, которые доставляют вам переживания, и потратьте десять минут на какие-то действия, которые

заложили в них добрую волю. Не допускайте того, чтобы любой ваш день прошел без затраты десяти минут на решение ваших проблем. Продолжайте так в течение 45 дней, и вы приобретете чувство комфорта оттого, что боретесь с раздражителями, которые мешают вам сделать жизнь лучше. Конечно, вы не можете воздействовать на поведение других людей с той же определенностью, с которой вы воздействуете на содержимое своих шкафов и ящиков. Но все равно, пытаясь что-то предпринять, вы заменяете свои отрицательные эмоции на положительные. И вы определенно продолжите эти свои усилия, потому что ваши позитивные ожидания будут стимулировать выработку дофамина.

И ненавистная вам проблема может решиться даже меньше чем за 45 дней! Если это произойдет, не останавливайтесь. Обратитесь к другой мучительной задаче, которую вы также могли бы решить за 45 дней. Именно такой подход формирует привычку решать сложные проблемы по частям, вместо того чтобы просто бояться приступить к их решению. Помните, что вы должны радоваться своим маленьким каждодневным достижениям. И через некоторое время у вас выработается привычка смело преодолевать стоящие на вашем пути препятствия и ощущать себя вознагражденным за это.

Корректируйте высоту планки по себе

Позитивные эмоции охватывают вас тогда, когда стоящая перед вами задача или проблема является для вас «в самый раз». Если баскетбольное кольцо висит слишком низко, вы

не получите особого удовольствия от попадания в него мячом. Если оно находится слишком высоко, не будет смысла даже пытаться забросить мяч в корзину. Попытка в жизни приносит удовольствие, когда вы ожидаете за нее вознаграждения или поощрения, но уверенности в их получении нет. Вы можете корректировать высоту кольца в своей жизни и более гарантированно достигать цели.

В течение 45 дней экспериментируйте с тем, чтобы понизить планку там, где вы поставили себе труднодостижимые цели, и повысите ее там, где при осуществлении каких-то действий вы не испытываете чувства вознаграждения. Если вам не нравятся ни замороженные продукты, ни сложные деликатесы, определите себе целью среднюю домашнюю кухню и начните вашу 45-дневную кухонную вахту сегодня. Если вам не подходит ни домашнее времяпрепровождение, ни модные тусовки, выберите что-то среднее, а потом что-нибудь другое.

Упражнение:
что нового вы делаете для того, чтобы стимулировать выработку дофамина?

Отмечаете свои маленькие победы _____

Совершаете шаги в сторону достижения новой цели _____

Разделяете трудные или неприятные задачи на части _____

Корректируете высоту планки по себе _____

Новые привычки, которые помогает создавать эндорфин

Смех

Смех стимулирует синтез эндорфина, потому что он вызывает спонтанные напряжения вашей внутренней гладкой мускулатуры. Заметьте то, что вызывает у вас смех, и не скупитесь на него. Искренний смех необходим для того, чтобы запустить механизм выработки эндорфина. Смешки в сторону людей, которые вам несимпатичны, такого эффекта не дают. Иногда трудно определить, что именно вызывает у вас смех, но выяснять это — ваша задача.

Смех — средство для избавления от страха. Представьте себе, с каким облегчением вы смеетесь после того, как едва разминулись со змеей. В современной жизни социальные угрозы гораздо более актуальны, чем угрозы, исходившие от хищных животных, с которыми сталкивались наши предки. Поэтому мы часто опасаемся демонстрации социально неприемлемых эмоций. Отторжение группой или стадом

в природе несет в себе реальную угрозу выживанию отдельной особи. Поэтому мы запрограммированы на серьезное отношение к таким вещам. Сатирики и юмористы часто озвучивают весьма рискованные для общества мысли и эмоции. Когда вы видите, что они спокойно переносят это, та ваша часть, которая опасается социального отторжения, с облегчением и удовольствием смеется. Вы воспринимаете смех как средство создания безопасного существования и совсем не думаете о фривольности шуток артистов.

Вы можете ощутить в себе еще большую легкость, если поставите смех в число своих приоритетов в ваши тренировочные 45 дней. Не сдавайтесь, если попытки заставить себя хорошо посмеяться потребуют от вас проб и ошибок. Я часто нахожу многие шутки, звучащие в эфире, несмешными. Поэтому я нашла одну местную группу сатириков-импровизаторов, которые кажутся мне великолепными. Я часто посещаю их выступления и с удовольствием трачу на них свое время.

Иногда не грех и поплакать

Плач вызывает прилив эндорфина в связи с испытываемым нами физическим напряжением. Я не призываю ввести плач в привычку — когда люди плачут, у них также выделяется и кортизол. Однако большинство взрослых обычно сдерживают в себе желание поплакать, а это создает у них внутреннее напряжение. Его снимает прекращение насильственного контроля за своими эмоциями. Несколько минут плача могут снять негативные эмоции, которые вы копили годами.

Не следует плакать намеренно или преследуя какую-то цель. Но в течение 45 дней нашего эксперимента вы можете позволить себе не слишком сдерживаться, когда вами овладеет желание поплакать. Первым шагом является обнаружение напряженности в груди, спине, диафрагме и горле в те моменты, когда вы упорно сопротивляетесь тому, чтобы заплакать. Эта напряженность уменьшится, если вы обратите на нее внимание. Неприятные чувства или воспоминания могут посетить вас, когда вы оказываетесь не готовы к ним. Иногда это какая-то информация, а иногда — затянувшиеся реакции на прежние события, которые вы держали в себе на протяжении многих лет. Если вам захотелось поплакать, не сдерживайте себя, думая, что это глупо или является проявлением слабости. Неприятные ощущения скоро развеются, а с вами останется чувство облегчения.

Еще раз повторяю, что привычка изредка поплакать не должна становиться вашей целью. Ваша каждодневная цель должна состоять в том, чтобы ясно чувствовать противоречие между рефлекторным позывом поплакать и мыслью о том, что «не нужно уподобляться ребенку-плаксу». В течение 45 дней вы можете спокойнее смотреть на это противоречие, вместо того чтобы обязательно подавлять в себе естественные импульсы. А они могут появиться тогда, когда это даже трудно заметить. Например, просмотр грустных фильмов может активировать нейронные цепочки, вызывающие слезы. Трагедии и беды других людей могут «включить» зеркальные нейроны, и переживания незнакомых вам

людей могут отозваться в вас более остро, чем собственные невзгоды.

Плач — это главный врожденный навык выживания у только появившихся на свет малышей. Но со временем мы привыкаем к мысли, что плач может и навредить. Мы учимся переключаться на альтернативные варианты, но иногда ничего не помогает. В мозгу зашкаливает кортизол, и мы чувствуем себя как животное, попавшее в западню. Кора головного мозга может отвлечь человека от таких ощущений, но его мышцы непроизвольно напрягаются, как в минуту опасности. И тогда нам просто необходимо снять напряжение с нашего тела. Вот здесь-то плач и может стать тем терапевтическим средством, которое ослабит конвульсивное сокращение нашей диафрагмы.

Разнообразие физических нагрузок

Смена выполняемых физических упражнений хорошо помогает правильной выработке у вас эндорфина. Для того чтобы этот нейромедиатор начал вырабатываться у вас в мозгу, необходимо физическое напряжение. Но если напрягать одну и ту же группу мышц, то можно нанести им вред. При разумной смене физических упражнений, которые задействовали бы разные группы мышц, даже при средней интенсивности занятий можно обеспечить устойчивое поступление эндорфина в ваш организм.

В нашем теле мышцы имеют три слоя. При перемене физических упражнений мы можем уделить внимание подзабытым и зажатым слоям. Поскольку такие мышцы у нас,

как правило, слабы, мы должны прилагать больше усилий к их стимуляции. Это спасает наиболее часто работающую мускулатуру от ненужных перегрузок. Погоня за высоким уровнем эндорфина не стоит того, чтобы изнашивать какие-то наши мышцы. Разнообразие физических упражнений создает альтернативные возможности для гармоничного развития всей нашей мускулатуры.

Если вы относитесь к разряду людей, которые вообще не занимаются физкультурой, упражнения принесут вам совершенно новые ощущения. Если же раньше вы уделяли внимание спорту, вам может не понравиться чувство неловкости и нескоординированности. Возможно, вы расцените это как неудачу, тогда как на самом деле будете работать над развитием самого слабого вашего звена. Освободитесь от переживаний по поводу того, как у вас все получается, и спокойно занимайтесь в свое удовольствие в течение 45 дней. Может случиться, что занятия понравятся вам настолько, что возникнет желание попробовать новые упражнения в течение других 45 дней.

Растяжка

Эндорфин активно вырабатывается при выполнении упражнений на растяжку. Включить эти упражнения в свой режим дня может каждый, потому что заниматься растяжкой вы можете глядя телевизор, стоя в очереди или разговаривая по телефону. Умеренная растяжка хорошо способствует приливу крови к занемевшим или затекшим органам. Остерегайтесь доставлять себе боль. Излишнее напряжение не означает получение

большей пользы. Если вы будет растягиваться каждый день в течение 45 дней, то привыкнете к получаемому от этого удовольствию и станете заниматься растяжкой и дальше.

Растяжка не подразумевает упражнения только для рук и ног. Попробуйте позаниматься в группах, в которых учат более глубоким методам растягивания без нанесения организму занимающихся вреда. Идея состоит не в том, чтобы сильнее нагружать известные вам точки растяжки, а растягивать те точки, о существовании которых вы не знали, например межреберных мышц. Не забывайте растягивать ваши пальцы на руках и ногах и даже уши.

Здесь же следует сказать несколько слов о «медленных» гимнастике. К таковым относятся тайцзи и цигун. Движения в этих гимнастике настолько медленны, что вы можете даже не поверить, что это настоящие физические упражнения. Однако замедленные движения могут дать организму более сильную нагрузку, чем кажется. Они заставляют вас напрягать все мышцы вашего тела, в том числе и слабые, а не эксплуатировать только те, что находятся на поверхности. Постарайтесь ежедневно заниматься этими гимнастикой в течение 45 дней, и вы сразу же почувствуете пользу от этого.

Пусть спорт приносит удовольствие

Подумайте над тем, чтобы на ближайшие 45 дней подобрать себе такие упражнения, которые приносили бы радость. Способствуя выработке «гормонов радости», такие занятия будут подвигать вас на новые свершения, которые требуют

значительных усилий. Способов превратить рутину в развлечение много. Я посещала танцевальные классы и была поражена, насколько сильно нагружались мышцы во время занятий. Многие с удовольствием и радостью занимаются коллективными формами деятельности, от командных видов спорта, до массовых подъемов в горы. Физические упражнения хорошо делать под музыку или звучание вашей любимой аудиокниги. Разнообразие придает интерес занятиям: мой инструктор по йоге меняет задания каждую неделю. Хорошо стимулируют работу организма и мозга пешие или велосипедные путешествия по новым местам. Наконец, садоводство доставляет людям подсознательное удовольствие, поэтому многие из нас с радостью занимаются этим делом. Если вам удастся соединить свои физические упражнения с удовольствием, вам легко будет продолжать их в течение длительного времени.

Упражнение:
что нового вы можете предпринять для того, чтобы стимулировать выработку эндорфина?

Изменяем имеющийся арсенал средств:

Смех _____

Плач _____

Разные физические упражнения _____

Растяжка _____

Спорт — развлечение _____

Создание новых окситоциновых нейронных цепочек

Доверие через «посредников»

Создание отношений доверия между людьми является не-легким делом. Поэтому животные, большие коллективы или «друзья» в социальных сетях являются неплохими заменителями непосредственных отношений между людьми, спасая нас от возможных осложнений. При этом, конечно, вырабатывается меньше окситоцина, чем при «живых» контактах. Однако такие «суррогаты» могут создавать основу для будущих отношений доверия в человеческом сообществе.

«Искусственное доверие» весьма комфортно тем, что несет с собой меньше риска разочарований. Животные, как правило, не предают вас, большие группы людей не обсуждают ваши поступки, а «электронные друзья» всегда у вас под рукой. Прямые человеческие отношения доверия всегда могут быть связаны с разочарованиями и ощущениями предательства. Испытанные в связи с этим негативные эмоции легко создают нейронные цепочки, которые «срабатывают», когда вы снова собираетесь довериться кому-то. Ваши нейрохимические

колокола тревоги начинают звонить, а мозг воспринимает это таким образом, что для этого есть причина. Но если вы отказываетесь от доверительных отношений совсем, мозг подсказывает, что вам чего-то не хватает. И вам действительно чего-то не хватает, а именно окситоцина.

Начните с маленьких шагов, которые не будут будить в вас никаких тревог. Каждый раз, когда вам нравится какое-то животное, какой-то коллектив людей или общение через интернет, скажите себе: «Я создаю позитивное отношение». На первый взгляд это может звучать глупо или даже эгоцентрично. Но осознание, что вы создаете, предоставляет огромные возможности для дальнейшего роста. Всегда найдутся причины, чтобы не доверять другим, так что это ваше чувство будет уравновешивать возможный негатив.

Замечайте возникающие у вас чувства доверия к различным объектам на протяжении 45 дней. И таким образом вы создадите основу для укрепления доверия к людям в дальнейшем.

Закладывайте опорные точки доверия

Бывает так, что вы видите человека, которому доверились бы, но сложно сразу перейти разделяющую вас дистанцию. Тогда знайте: можно выстраивать с людьми доверительные отношения с помощью цепочки небольших взаимодействий. Индивидуумы или группы с отрицательным опытом взаимоотношений не могут вот так сразу стереть начисто из памяти негативные воспоминания. Промежуточные шаги создают отношения

доверия постепенно. Они могут быть настолько короткими, что ни у одной из сторон не возникает опасений предательства. Каждый шаг должен создавать у вас и вашего партнера только позитивные ожидания. Каждое маленькое действие, направленное на укрепление дружбы с другим человеком, вызывает прилив окситоцина, который создает новые нейронные цепи, готовые стимулировать синтез окситоцина и дальше.

Адвокаты, специализирующиеся на бракоразводных делах, используют эту методику для того, чтобы достичь согласия между супругами. Вы и сами можете испробовать ее действие на человеке, который «портит вам жизнь». Иницируйте самое небольшое позитивное взаимодействие с ним. И если оно не вызовет драматических последствий, повторите его при удобном случае. Цель здесь состоит не в том, чтобы восстановить «слепое» доверие и испытать горькое разочарование. Цель состоит в создании позитивных ожиданий.

Существовать без доверия ужасно. Но еще хуже обжечься повторно. Поэтому не бросайтесь сломя голову в восстановление дружбы с вашим странноватым соседом или коллегой, которые однажды нанесли вам удар в спину. Вместо этого сделайте навстречу им маленькие шаги, которые не будут нарушать вашего комфорта. В течение 45 дней постарайтесь выстраивать небольшие взаимные действия, которые могут стать основанием для доверия в отношениях с трудными людьми. Вы не можете с уверенностью предсказать их результат, поскольку не управляете эмоциями других людей. Но во всяком случае вы сможете укрепить свой контроль над

доверительными связями, которые вы выстраиваете в своей жизни. Это трудная работа, и она может в краткосрочной перспективе не принести вам желаемого удовлетворения. Но в долгосрочном плане она укрепит уверенность в том, что вы сами способны справиться с терниями на жизненном пути.

Начать вы можете хотя бы с обмена взглядами с тем человеком, который осложняет вам жизнь. На следующий день вы можете высказать ему короткое замечание о погоде. А еще через день — улыбнуться. Для того чтобы получить от него скупое высказывание о пробках в городе, вам может понадобиться неделя. И даже это может разворошить гнездо негатива, который, как правило, бывает довольно сильным. Однако не стесняйтесь и попытайтесь установить нейтральный контакт и дальше. При этом не раздражайтесь, но и не поддавайтесь желанию сразу в чем-то угодить ему. Поверьте, в течение 45 дней вы сможете выстроить основу для отношений взаимодействия с ним. Возможно, вам всегда придется сдерживать себя в проявлении уж слишком сильного доверия к этому человеку, но по крайней мере вы сможете расслабиться в его присутствии, примерно как непринужденно чувствует себя газель, существующая в мире, полном львов.

Будьте сами достойными доверия

Окситоцин имеет разнонаправленное действие. Когда вам доверяют, вы испытываете положительные эмоции независимо от того, доверяете ли вы. Если вы будете сами вызывать

доверие в людях, то сможете насладиться окситоциновой «инъекцией».

Относитесь к этому с разумной осторожностью. Ведь вы, конечно, не собираетесь в течение предстоящих 45 дней бросаться на помощь каждому первому попавшемуся человеку. Цель состоит в том, чтобы каждый день хотя бы на короткие мгновения ощущать удовольствие от того, что кто-то вам доверяет. Разумеется, вы не можете вынуждать людей к этому, поэтому доверительные отношения с окружающими не могут выстроиться в один момент. Не тратьте много времени на то, чтобы завоевать чье-то одобрение. Просто твердо соблюдайте все свои обязательства и обещания перед людьми. И получайте от этого радость. Пусть это выглядит несколько эгоцентрично, но поверьте, такое поведение как раз и вызовет доверие к вам со стороны окружающих. Так что на ближайшие 45 дней запланируйте скрупулезное выполнение всех своих обязательств перед людьми.

Создавайте собственную систему верификации отношений доверия

Вы можете на практике применять старую поговорку «доверяй, но проверяй». Следить за результатами. Пересчитывать сдачу. Проверять отношение к вам со стороны других людей. Это может прозвучать жестко, но именно система верификации отношений доверия может помочь вам устанавливать такие отношения с ранее неизвестными вам людьми. Если вы стесняетесь проверять свои отношения, вы можете

«застрять» в маленькой спасительной гавани, окруженные теми, кому вы давно доверяете.

Чтобы расширять круг этих людей, вы должны вступать в отношения с людьми, не зная, можно ли им доверять. Доведя и проверяя, вы и можете выстроить новое доверие. Если вы будете стремиться к этому в течение 45 дней, то предсказать, как поступят другие, вы не сможете, но почти наверняка повысите уверенность в своих способностях по расширению круга общения. Вместо того чтобы быть замкнутым в кружке, где вы можете доверять всем, вы получите инструмент по его расширению, содержащий, правда, некоторые риски.

Не стремитесь к расширению круга своих доверенных друзей за счет тех людей, которые доверия не вызывают. Цель состоит не в выстраивании отношений как таковых, а в сборе информации о подходящих объектах для инвестиций вашего доверия. При таком подходе вас ждет успех в любом случае, даже если очередной объект не отвечает вам встречным доверием. Ведь вы выстраиваете отношения, исходя из вашего собственного плана по их верификации. Отмечайте свои действия каждый день независимо от того, увенчались они успехом или нет.

Естественный отбор часто вознаграждает тех, кто рискует покинуть исконную зону обитания. В животном мире молодые самцы часто изгоняются из кланов и групп, в которых они родились. Или они покидают эти группы по собственной инициативе в связи с нехваткой брачных партнеров. При этом они испытывают сильнейший стресс, вызываемый

мощным приливом кортизола, поскольку меняют устоявшиеся отношения доверия внутри своего клана на полную неизвестность. Соответствующие эксперименты по изучению таких особей с уверенностью доказали это. Этот стресс может стать еще сильнее в тех случаях, когда их отвергает новая группа. Но ищущий да обрящет. Они продолжают свои усилия по выстраиванию новых доверительных связей и испытывают чрезвычайно позитивные ощущения, когда им это удается, потому что это окупается сторицей.

Не пренебрегайте массажем

Массаж стимулирует выработку окситоцина. При этом вам не обязательно тратить большие средства на то, чтобы испытывать благотворное воздействие массажа ежедневно. Вот некоторые советы в этом плане.

- Найдите себе партнера по массажу и массируйте с ним друг друга.
- Посетите демократичные курсы массажа, где вы можете получить недорогой инструктаж и заразиться энтузиазмом ваших товарищей по обучению.
- Попробуйте самомассаж. Оказывается, он весьма эффективен. Например, приемы самомассажа из гимнастики цигун не требуют особой физической подготовки и легко усваиваются при просмотре видеоуроков.

Сформировав у себя привычку к активизации выработки окситоцина, вы обретете радость, которая всегда будет с вами.

**Упражнение:
что нового вы можете предпринять
для активизации выработки окситоцина
в вашем мозгу?**

Изменяем имеющийся арсенал средств:

Создаем отношения доверия через «посредников» _____

Создаем опорные точки отношений доверия _____

Делаем так, чтобы нам доверяли окружающие _____

Выстраиваем систему верификации отношений доверия
с людьми _____

Используем массаж _____

**Создание новых серотониновых
нейронных цепочек**

Гордитесь тем, что сделали

Гордость — это сложное чувство. Стремление к постоянному признанию несет в себе множество нежелательных побочных эффектов. Но когда окружающие не признают вас совсем, вы чувствуете, что что-то не в порядке. Вы можете начать

аплодировать по любому поводу сами себе, но наш мозг трудно обмануть фальшивым самопризнанием. Наш мозг хочет уважения других, поскольку такое уважение имеет большое значение с точки зрения перспектив выживания. К сожалению, гарантированных путей к получению приливов серотонина не существует. Социальное признание — вещь непредсказуемая и довольно эфемерная. Но вы можете сами стимулировать выработку серотонина, не выглядя при этом в своих глазах глупым. Просто раз в день обязательно высказывайте сами себе удовлетворение от чего-то сделанного.

Гордость — это навигатор, который помогает отыскивать возможности получения общественного признания. Она помогает пробраться между Сциллой и Харибдой, противоположными полюсами: вашими постоянными исканиями одобрения окружающих и его циничным игнорированием.

Испытывать гордость за себя — это больше, чем просто тихонько об этом думать. Это чувство подразумевает вашу способность сказать другому живому существу: «Смотри, чего я добился!» Просьбы к другим людям относительно признания ваших достижений могут нести с собой значительную долю риска, поскольку реакция может вас серьезно разочаровать. Люди часто прибегают к тактике самозащиты, убеждая себя, что общественное признание не так уж и важно или что оно безнадежно несправедливо. Но такие объяснения не воспринимаются нашим мозгом млекопитающего, жаждущим ощущения надежности, которое приносит с собой уважение со стороны группы или общества.

Поэтому постарайтесь в течение 45 дней говорить кому-либо хотя бы раз в день: «Смотри, что мне удалось сделать!» При этом вы будете испытывать позитивные ожидания, и, даже если они не реализуются, вы поймете, что это еще не конец всему. На следующий день позитивные ожидания снова будут переполнять вас. Подавлять в себе негативные эмоции трудно. Вас всегда будут терзать сомнения, стоит ли кричать во всю глотку о своих достижениях. Но если вы будете делать это на протяжении 45 дней, то настроите мозг на то, чтобы в разумной степени уметь пользоваться общественным уважением.

Будьте настойчивыми

Многие из тех людей, которыми мы сегодня восхищаемся, при жизни не получили заслуженного признания. Но они упорно продолжали делать свое дело. Не думайте, что те, которым в жизни что-то удастся, имеют в своем распоряжении персональный церемониальный отряд, славословящий их. Хорошо, если общественное признание найдет вас при жизни, но, если даже этого не произойдет, продолжайте свое дело.

По иронии судьбы нередко люди, пользующиеся публичным обожанием, горько жалуется на это. Они ощущают себя в западне общей любви, страстно желая сделать что-то отличное от того, что принесло им славу, но опасаясь, что они могут потерять всеобщее восхищение, которое уже у них есть.

Независимо от количества общественного внимания ваш мозг будет продолжать желать его. Так действует ваш исторический мозг. Поэтому-то так важно, чтобы вы обладали

умением самим испытывать гордость за свои достижения, не дожидаясь аплодисментов со стороны окружающих.

Если вы будете излишне концентрироваться на своих недостатках, то можете пропустить знаки внимания общества, которым оно вас награждает, ведь вы можете пользоваться спокойным и негромким уважением друзей и коллег, которое не выражается в бурных восторгах и аплодисментах. Именно поэтому полезно выражать себе положительные оценки ваших трудов хотя бы раз в день. Это позволяет вам правильно воспринимать тот позитив, которым вы уже обладаете.

Наслаждайтесь социальным статусом каждое мгновение

Хотите верьте, хотите нет, но ваш социальный статус меняется ежесекундно. В какие-то минуты вы ощущаете, что находитесь в подчиненном положении, а в следующие мгновения чувствуете, что доминируете над теми, кто попадает в поле вашего зрения. Вам очень не нравится подчиненное положение, но, когда вы подчиняете себе кого-то, это тоже приносит определенные тревоги. Можно приучить себя осознавать преимущества любого своего социального положения, вместо того чтобы концентрироваться на своих переживаниях.

Может казаться, что ощущение равенства принесет положительные эмоции, но это не так. Чем ближе вы к тому, чтобы ощущать себя равным с другими, тем тоньше мозг ощущает даже минимальные различия с окружающими. Когда млекопитающие собираются в группу или стадо, мозг каждого

из них ищет позитивные ощущения от доминирования над другими. Вы легко можете заметить это в других. Когда же ваш мозг делает то же самое, то вы легко принимаете эти его проявления за стремление добиться того, чего вы на самом деле заслуживаете. Мозг млекопитающего будет постоянно убеждать вас в том, что вы недооценены, и это будет приносить страдания даже при внешне вполне пристойной жизни. Вы будете чувствовать себя гораздо лучше, когда сможете расслабиться и освободиться от этих «услуг» исторического мозга, найдя гармонию с самим собой.

Вы выстроили ожидания социальной конкуренции на основе прежнего опыта. Тревоги и разочарования прошлого создали нейронные цепочки, которые легко вызывают у вас негативные эмоции от нахождения как в подчиненном, так и в доминирующем положении. Всю вашу жизнь вы можете стремиться к тому социальному положению, которого в данный момент не занимаете. Или вы можете сами создать у себя такие нейронные цепи, которые будут вызывать позитивные эмоции от того, чем вы в данный момент располагаете.

- Находясь в подчиненном положении, отмечайте для себя его преимущества. Ведь кто-то другой сейчас «на линии огня». А вам не нужно нести ответственность за защиту других и беспокоиться за отстаивание своей позиции.
- Находясь в доминирующем положении, наслаждайтесь уважением других и возможностью выбора, вместо того чтобы испытывать давление извне. Помните, что эти позитивные ощущения не вечны.

В течение 45 дней отмечайте свои тревоги по поводу вашего социального статуса и помните, что можно извлечь преимущества из любого общественного положения. Оно будет постоянно, пусть даже незаметно, колебаться. Мозг млекопитающего будет все время наблюдать за вашим статусом, даже если вам этого не хочется. Если излишне переживать из-за социального положения, эти тревоги могут никогда не кончиться. Вместо переживаний сосредоточьтесь на позитиве. Если вы сформируете привычку мыслить таким образом, то всегда сможете найти компромисс с этим привередливым мозгом.

Обращайте внимание, какое влияние вы оказываете

Многие люди пытаются повысить социальный статус в своих глазах, выискивая недостатки в других. Иногда удается испытать позитивные эмоции от сравнения себя с другими. Но такой способ повышения уровня серотонина может дорого вам обойтись. Он неизбежно создает вокруг вас плохую ауру. Вы можете попытаться стимулировать выработку серотонина без создания неблагоприятных побочных эффектов. Для этого нужно просто наслаждаться своим влиянием на других людей. Если вы не будете излишне критиковать других людей или навязывать им свою волю, то заметите, как они следуют вашему примеру. Не ожидайте, что люди бросятся к вам за это с признательностью или словами благодарности. Просто тихо наслаждайтесь их добрым отношением.

Это звучит несколько высокомерно, но любой мозг млекопитающего жаждет социального признания. Каждый желает оказать свое влияние на мир и боится умереть незамеченным. Если не удастся добиваться реализации этого желания нормальным путем, это желание может подтолкнуть вас к тому, чтобы попытаться добиться этого способом, болезненным для других. Некоторые наносят боль другим людям только для того, чтобы ощутить собственное значение. Этому есть альтернатива: цените влияние на людей, которым вы уже обладаете.

Именно в эту минуту люди могут испытывать к вам уважение, не высказывая его прямо. Если ваши мысли заняты тем, чтобы «вскрыть» элементы неуважения со стороны окружения, вы можете не заметить этих позитивных сигналов. Люди могут тайно восхищаться вами, но вместо радости вы можете испытывать тревогу, ожидая от них критических замечаний. Если происходит так, то вы бесполезно тратите тот прилив серотонина в ваш мозг.

Раз в день сделайте короткую паузу для того, чтобы оценить пользу и добро, которое вы приносите другим. Старайтесь не привлекать к этому внимания и тем более делать заявления типа: «Я ведь тебе говорил!» Просто поищите хотя бы мелкие признаки уважения и почувствуйте от них удовлетворение. Если вы будете делать это на протяжении 45 дней, то почувствуете положительные эмоции от способности влиять на окружающий мир и ощутите меньше расстройств из-за недостатка внимания со стороны

окружающих. У вас сформируются устойчивые нейронные пути, по которым будут проходить позитивные импульсы, дающие ощущение собственной социальной значимости.

Родители часто жалуются на отсутствие или недостаточность влияния на детей. Если бы они осознавали, насколько велико их влияние на будущее своих детей, то больше бы уделяли внимания формированию в их глазах достойного примера для подражания.

Примиритесь с тем, на что повлиять невозможно

Мозг любит контролировать ситуации и чувствует себя превосходно, когда именно вы zapравляете делами. Однако наш контроль часто ограничен и непредсказуем, поэтому иногда возникает чувство тревоги. Можно научить себя испытывать комфорт даже тогда, когда не полностью контролируете ситуацию. Это не значит, что нужно упускать нити контроля из своих рук и сдаваться. Это подразумевает умение ощущать себя в безопасности даже тогда, когда не все подвластно.

Чтобы создать такую нейронную цепочку, обратите внимание на моменты, когда вы стремитесь к «контролю над всем», и поступайте с точностью до наоборот. Например, если вы хотите научиться выпекать лучшие в мире кексы, попробуйте в течение 45 дней обойтись без рецептов. И наоборот, если вы относитесь к разряду людей, которые без разбора бросают в кастрюлю все подряд, попробуйте в течение 45 дней следовать рецептам.

Если вы аккуратист, позвольте в течение шести недель накапливаться беспорядку вокруг вас. Но если вы являетесь человеком, который ненавидит порядок и любит хаос, в течение шести недель постарайтесь аккуратно класть вещи на их места после того, как пользуетесь ими. Выходите за рамки, если это дело для вас новое. Но если вы уже поздравили себя с этим достижением, следуйте правилам. В первый день вы будете испытывать дискомфорт, но к концу 45-го дня вы почувствуете себя необычайно защищенным.

Избавление от часов — замечательный способ поэкспериментировать с контролем за окружающей действительностью. У каждого из нас есть свои привычки в управлении той жестокой реальностью, которую представляет собой время. Некоторые всюду и хронически опаздывают, другие постоянно судорожно поглядывают на часы. Возможно, вы считаете, что не можете изменить свои взаимоотношения со временем. Но я могу предложить три замечательных способа, которые подружат вас с ним.

1. Начинайте любое дело, не ограничивая заранее временные рамки его выполнения. Постарайтесь завершать свои дела, не оглядываясь на время. Дело заканчивается тогда, когда вы считаете, что оно закончено.
2. Каждый день выделяйте какой-то промежуток времени, когда вы можете действовать без всякого плана.
3. Определите для себя дни, когда вы можете просыпаться, не смотря на будильник, и совершать свои обычные дела, не сверяясь с часами.

Независимо от занятости каждый из нас способен в той или иной степени ослабить усилия по контролю над временем. Не исключено, что при этом вы будете испытывать определенный дискомфорт, несмотря на то что внутренне всегда хотели освободиться от этого дамоклова меча. Не пугайтесь: этот дискомфорт не убьет вас, его наличие просто поможет свыкнуться с жесткими реалиями времени.

Исторический мозг чувствует себя хорошо, когда управляет ситуацией. Некоторые ради этого ощущения нарушают правила дорожного движения, а другие чувствуют себя хозяевами положения, когда выговаривают за это нарушителям. Однако какие бы факторы ни давали вам ощущение полного контроля, они не могут срабатывать постоянно. Время от времени вы неизбежно будете ощущать себя слабым и незначительным. Это будет приводить к выбросам кортизола, но вы можете научиться чувствовать себя в безопасности, даже когда не полностью владеете ситуацией.

На 45 дней откажитесь от попыток контролировать мир вокруг таким образом, к которому вы привыкли. Разумеется, никто не говорит о том, чтобы вы оставили свою работу ради попрошайничества. Просто перестаньте пристально следить за погодой, покупать лотерейные билеты и ожидать того, что мир будет жить по вашим правилам. Выберите какую-то одну привычку, которая дает вам ощущение контроля над жизнью, и попробуйте обойтись без нее. Если

не можете отказаться от нее совсем, попробуйте забыть о ней хотя бы на определенное время в течение каждого дня. И вы почувствуете себя в окружающей действительности более уверенно, даже при невозможности управлять ею по своему желанию.

**Упражнение:
что предпринять для выработки серотонина?**

Изменяем имеющийся арсенал средств:

Испытываем чувство гордости _____

Наслаждаемся своим положением _____

Отмечаем факты влияния на окружающих _____

Мирился с тем, что не можем контролировать все вокруг

Трудности формирования новых привычек

Если вы планируете поездку на Амазонку, вам придется выбирать между интересными местами, расположенными вдали от асфальтированных дорог, и привычными местами посещения туристов. Экзотические места будут манить вас. Но когда вы представите себе, чего будет стоить добраться туда, возникнет сильный соблазн ограничиться уже известными маршрутами.

То же самое происходит и в джунглях ваших нейронов. Необходимо тренировать новые привычки каждый день. Иначе нейронные пути начнут «зарастать» и движение импульсов по ним будет затрудняться. Ежедневно тренируйте новые нейронные пути, даже если у вас нет для этого настроения. И они заработают легко и быстро. Возможно, ваши новые привычки не принесут такую же радость, как прежние, но вы испытаете с ними комфорт, не прибегая к искусственным стимуляторам с их побочными эффектами. Вы будете испытывать такое удовольствие от новых позитивных привычек, что захотите воспитывать их в себе еще и еще.

Я уже неоднократно повторяла, что не обязательно получится испытать радость в первый же день. Будьте реалистами в своих ожиданиях. Грызть морковку вместо облизывания вкусного мороженого в первые дни не так приятно, и может показаться, что ситуация не изменится даже при постоянном повторении заданий. Выполнять домашнюю

работу — не то же самое, что смотреть интересное кино. Однако вам необходимо твердо держаться своего плана и преодолеть неприятности в познании своих «гормонов радости». Сделав что-то полезное для себя, вы обязательно вознаградите себя приятными ощущениями.

Связывая прошлое и будущее

Я столкнулась с эффектом повторения, когда обнаружила, что определенные мелодии вызывают у меня положительные эмоции. И это не те мелодии, которые я сама люблю. И не те, что напоминают об отдыхе на пляже. Я имею в виду те мотивы, которые остались в моей памяти из прошлого опыта, будучи буквально навязанными мне. В юности в моем окружении часто звучала музыка, которую выбирали мой брат, мой отец, мой начальник или хозяева расположенного поблизости кафе. Сегодня, как только я слышу одну из таких мелодий, меня охватывает странное ощущение счастья, хотя в прошлом я их не любила. Это озадачивало меня до тех пор, пока я не прочла книгу «Поток»* известного психолога Михай Чиксентмихайи**.

* Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М. : Альпина нон-фикшн, 2016. *Прим. ред.*

** Михай Чиксентмихайи — американский психолог венгерского происхождения, профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, известный своими исследованиями тем счастья, креативности, субъективного благополучия, однако более всего известен благодаря своей идее «потока» — потокового состояния, изучаемого им в течение нескольких десятилетий. *Прим. перев.*

Он разъясняет, что музыка доставляет человеку удовольствие потому, что наш мозг при ее звучании старается предугадать, что произойдет дальше. Каждое свершившееся наше предсказание стимулирует выработку дофамина. Относительно незнакомой музыки мы не можем делать удачных предположений. Поэтому ее прослушивание не создает дофамина. Когда музыка вам слишком знакома, дофамин тоже не синтезируется. Это происходит оттого, что мозг предсказывает следующее событие слишком легко. Для того чтобы вы получали от музыки удовольствие, она должна находиться где-то посередине между новой и привычной.

Музыка, от которой вы получаете удовольствие сегодня, с течением времени перестанет оказывать такое действие, поскольку вы к ней привыкнете. С другой стороны, та музыка, которая не очень нравится сегодня, в будущем вполне сможет приносить радость. Если вы хотите испытывать от музыки положительные эмоции, надо сегодня слушать незнакомые мелодии, чтобы через некоторое время они попали в категорию тех, которые сочетают в себе новизну и привычность. Для меня это было открытие. Эта идея объясняет, почему состояние счастья для нас столь эфемерно, несмотря на все наши усилия по его обретению. И она показывает, почему повторение даже не слишком приятных вещей может в дальнейшем принести значительное вознаграждение. Иногда мы говорим о «хорошей и плохой музыке», как будто бы эти качества присущи ей самой. При этом мы

забываем о мощном воздействии, которое оказывают на ее восприятие сформировавшиеся у нас нейронные цепочки и пути. Чувство удовольствия, которое вы получаете от окружающих вещей, определяется теми нейронными цепями, которые возникают без вашего ведома. Естественно предположить, что то, что нам нравится, — это хорошо, а то, что не нравится, — не очень. Однако можно научиться влиять на свои нейронные цепочки так, чтобы расширить пределы хорошего.

Преодолевайте начальное чувство отторжения

Первым шагом всегда должна быть готовность делать то, что изначально нам совсем не нравится. Это сложно, потому что мозг обычно сильно доверяет своим первым впечатлениям. Ведь обычно вы не слушаете музыку, только исходя из предположения о том, что когда-то она вам понравится. Вы не спешите подружиться с человеком, который вам не нравится, или присоединиться к несимпатичной группе людей, предполагая, что в скором времени что-то изменится. Это естественно — доверять своим чувствам. Но теперь вы знаете, что такие ощущения могут основываться на случайном жизненном опыте и не отражать всей ситуации целиком. Ваши случайные нейронные цепи вызывают у вас ощущение угрозы тогда, когда вы сворачиваете с проторенной дорожки. Если вы решаете избежать тревог, придерживаясь старых нейронных связей, вы упускаете огромное

количество новых возможностей достичь счастья. Вы можете заставить себя испытывать радость от поиска новых путей.

Сосредоточьтесь на чем-то одном

С обилием выбора и огромным количеством нейронов вы можете создать много новых нейронных путей к «гормонам счастья». Но время и энергия — в недостатке. Если вы будете растрчивать их попусту, то может ничего не получиться. Поэтому выберите для начала одну новую привычку, которую хотите сформировать. Упорно работайте над ее воспитанием независимо от того, нравится это вам или нет. Если вы пропустите хотя бы день повторения, начинайте все сначала.

Ваши обязательства перед собой нередко весьма трудно-выполнимы. Например, однажды я пообещала себе ходить в магазин за покупками со своей сумкой, чтобы не использовать пластиковые пакеты. Но я постоянно ее забываю. Поэтому к своему прежнему обещанию я прибавила еще одно: если я забываю сумку в машине, то, несмотря ни на что, возвращаюсь и забираю ее с собой. И вот в очередной раз оказавшись в супермаркете, я обнаружила, что забыла эту чертову сумку в машине. Тут меня посетила коварная мысль: «У меня слишком мало времени для того, чтобы за ней возвращаться». И здесь я вдруг осознала, что у меня всегда будет не хватать времени и что я просто

безвольный человек, если не могу держать данные себе обещания. И тогда я поплелась к машине, чтобы взять сумку. Больше я ее не забывала, чтобы не терять понапрасну времени.

Вам тоже не захочется его терять, когда начнете эксперименты с формированием новых привычек. Вам надо соблюдать данные себе обязательства, для того чтобы наслаждаться ими. В последующих главах я расскажу конкретнее об обязательствах в отношении вашего самого первого эксперимента. Добившись успеха, вы полюбите ощущение своей власти над мозгом и откроете много новых путей для его использования.

Глава 7

План действий

Составление подходящего плана

Все мы слышали, что дальняя дорога начинается с первого шага, и все мы знаем о том, что на самом деле все гораздо сложнее. Перед совершением первого шага необходимо выбрать нужное направление, чтобы пойти по правильному пути. Сделав его, вы поймете, как глубоко увязли, но необходимо продолжать движение. Чтобы совершить 45 шагов, надобно иметь свой план действий, в который вы верите. Вы должны выбрать ту самую новую полезную привычку, которую хотите сформировать, день начала вашей работы и средства, с помощью которых можете облегчить себе осуществление шагов. Эта и последующие главы помогут вам с выбором.

Упражнение: временные рамки ваших обязательств

Закончить проработку этой главы о формировании новой привычки к (дата) _____



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

