

Глава 8

Преодолеваю препятствия на пути к счастью

Зачем держаться за свои несчастья?

Если вы можете стать счастливым через 45 дней, уделяя этому всего несколько минут в день, почему не решиться на это? Эта глава объясняет, что происходит в вашей голове, когда вы находите распространенные оправдания тому, что придерживаетесь не приносящих вам радости привычек. Возможно, вы сразу узнаете эти причины и те порочные круги, которые они создают. Если вы в состоянии осознать мотивы, которые побуждают вас выбирать несчастье, то сможете сделать выбор, который принесет вам радость.

Причина № 1: «Я не могу занижать стандарты»

Вы можете спросить: «Почему я должен испытывать удовлетворение от этих маленьких шагов вперед? У меня большие устремления». Полагать, что реализация большой мечты может сделать вас счастливым, вполне естественно. Но люди,

достигающие больших успехов, не всегда счастливы. В это трудно поверить, если руководствоваться новостями, которыми кормят нас популярные таблоиды. Однако, к сожалению, остается правдой и то, что большие достижения не гарантируют безоблачного счастья. И вообще, его не гарантирует ничто. Только вы сами можете помочь себе испытать его, сосредоточив ваше внимание на обеспечении своих потребностей.

Сегодня люди утверждают, что их высокие стандарты самооценки служат интересам других. Они заявляют, что не могут быть счастливы, «если не спасают мир». Некоторые даже говорят о том, что аморально быть счастливым, когда хотя бы один человек или хотя бы одно животное испытывает страдания. Но мир всегда был полон страданий. И что же, из этого следует, что, если хотя бы кто-то в истории человечества испытал чувство счастья, это неэтично? Конечно, нет. Это всего лишь попытки рационального мышления объяснить странное стремление нашего исторического мозга к получению «гормонов счастья». Если вы отказываетесь от настойчивых претензий мозга на все большие порции этих нейромедиаторов, то придумываете высокопарно звучащие объяснения своим разочарованиям. Но перекладывание вины за свой дискомфорт на какие-то высшие этические принципы не приносит гармонии в отношения с нейромедиаторами.

Иногда у нас возникает иллюзия того, что счастье — это удел лишь небольшого числа людей, в то время как множество других несправедливо лишены его. Иногда кажется, что можно

заслужить счастье через страдание. Ненадолго это срабатывает, когда осознание собственной значимости вызывает у вас выброс серотонина, а испытание ощущения доверия приводит к усиленной выработке окситоцина. Это может побудить пережить такой опыт вновь, чтобы вызвать прилив «гормонов радости». Страдания приносят ощущения собственной важности, а если их разделяют другие, это укрепляет ваши социальные связи. Но позитивные эмоции быстро проходят, и у вас создается ощущение, что вы должны страдать еще больше, чтобы стимулировать дальнейшую выработку у вас «хороших» нейромедиаторов. Постепенно складывается порочный круг. Вы не можете отказаться от страданий из опасения потерять то ощущение счастья, которое они дают. Не понимаете, что страдание — всего лишь одна из цепочек, построенных историческим мозгом, поскольку эти ощущения приносили удовлетворение. Вы можете даже признаться себе в том, что счастье делает вас плохим, потому что вы крадете его у других.

Концентрируйте внимание на себе

Вы не можете отвечать за страдания других людей, и другие не могут отвечать за ваши. Окружающие управляют своими «гормонами радости» при помощи нейронных цепочек, которые есть у них, а вы должны делать то же самое при помощи собственных нейронных цепочек.

Ожидая, что мир примет ваши высокие моральные стандарты, вы испытываете разочарование. И это разочарование может привести к поиску забвения в нехороших привычках.

Вы оправдываете их недостатками нашего мира. Например, вы можете поймать себя на мысли: «Если мир таков, каков он есть, то почему бы мне тогда не пить, не принимать наркотики, не потреблять нездоровую пищу, не грубить людям?» По мере того как плохая привычка становится центром вашей жизни, вы все больше подвергаете себя страданиям, чтобы оправдать свою приверженность такому поведению. Подобный порочный круг является типичным побочным продуктом мышления «высокими категориями».

Если вы придерживаетесь идеализированных взглядов на счастье, оно всегда будет вам недоступно. Но можно получать ощущение радости и комфорта от малого, не дожидаясь, пока мир удовлетворит ваши идеализированные требования.

Люди с добрыми намерениями часто выбирают страдания и трудности, даже не осознавая это. Учителя и родители часто страдают из-за своих учеников и детей, поощряя нереальные мечты. Если вы хотите побудить класс к лучшей успеваемости, поставив перед учениками цель — стать президентом или выиграть Олимпийские игры, для большинства из них это закончится разочарованием. Куда полезней объяснить своим ученикам, что все, даже президенты и олимпийские чемпионы, испытывают взлеты и падения, и научить их управлять этим. Ученики и студенты будут чувствовать себя гораздо более уверенно, если им прививать навыки, обеспечивающие жизненные потребности, например правописание, математику и основы самоорганизации, чем увлекать их грандиозными проектами. Концентрация

на освоении конкретных и полезных навыков — это не «снижение стандартов».

«Высокие стандарты» звучит красиво. Но они же могут стать оправданием горечи и обиды человека, который ожидает реализации какой-то абстрактной идеи. На самом деле «высокие стандарты» могут превратиться в весьма низкие, если вы исключаете из своей жизни реальный средний уровень. Мозг эволюционировал для того, чтобы обеспечивать наши вполне реальные, а отнюдь не заоблачные нужды. И именно их удовлетворение приносит ощущение счастья и комфорта.

Причина № 2: «Мне не следует этого делать»

Вы можете подумать: «Другие люди могут быть вполне счастливыми, не повторяя эти процедуры в течение 45 дней. Почему я должен это делать?»

Возможно, вы считаете, что к данному моменту сделали в своей жизни уже достаточно и остается только заслуженно отдыхать. А может, полагая, что окружающие вам еще что-то должны, вы думаете: так что же, чтобы быть счастливым, им все простить, что ли? Нет уж, пусть заплатят за все.

Многие считают, что предъявить счет тем, кто обманул их хоть раз, и есть путь к счастью. Если вы взглянете на мир с этой точки зрения, то легко обнаружите подтверждения тому, что кто-то был с вами неправ. И найдете людей, которые разделят эту позицию. К сожалению, такой образ

мыслей, скорее всего, отвлечет вас от тех шагов, которые могут действительно принести счастье.

Я часто слышу от студентов, что это несправедливо: кто-то корпит над своими заданиями днем и ночью, а кому-то все дается играючи. Я так же часто слышу жалобы от сидящих на диете, что, мол, им тяжело, а кто-то остается стройным без всяких усилий. Если вы начнете думать, что счастье приходит к другим без всяких усилий с их стороны, то можете начать полагать, что несправедливо заставлять себя трудиться в его достижении. Если вы считаете, что жизнь обманула вас, то станете разрешать себе съесть еще одно пирожное, выпить еще один коктейль, еще одну таблетку или позволить себе еще одно дурное настроение. После того, что жизнь вам уготовила, зачем лишать себя каких-то удовольствий? Так начинается порочный круг. Вы развиваете в себе чувство обиды на жизнь, чтобы позволить новые и новые «утешительные призы».

Легко поверить в то, что другим больше повезло с департаментом «гормонов счастья». Мы, млекопитающие, инстинктивно сравниваем себя с другими особями. Но никогда по-настоящему не знаем внутренние истории жизни других. Даже если бы и знали, это вряд ли сделало бы нас счастливыми. Слишком пристальное внимание к жизни других людей отвлекает от необходимых действий по активизации собственных «гормонов радости».

Если вы ищете в жизни только плохое, то перестаете замечать хорошее, даже буквально спотыкаясь об него. И все же

такой образ мышления на удивление распространен среди людей. Вы увязываете его в юности, радуя учителей своими сочинениями на тему, насколько ужасен наш мир, и копируя родителей, считающих, что жизнь их обделила.

У некоторых совсем нет опыта, как достичь счастья, потому они выросли в мире, где вместо них другие брали на себя ответственность за его достижение. Некоторые родители живут только для того, чтобы обеспечивать удовольствия своим детям, но не себе. Их дети приучаются, что не они сами, а кто-то другой обеспечивает им положительные эмоции, и воспринимают несчастья так, что кто-то в них виноват.

Привычка возлагать вину за свои несчастья на других очень тяжело поддается искоренению, потому что немедленно дает человеку ряд вознаграждений.

- Вы кажетесь себе более значимым, когда боретесь с воображаемой несправедливостью жизни (серотонин).
- Вам кажется, что вы незримыми узами связаны с другими, столь же обездоленными людьми (окситоцин).
- Вы испытываете возбуждение, когда ищете и находите подтверждение тому, что заслуженная доля счастья вас миновала (дофамин).
- Вы даже можете стимулировать выработку эндорфина, если решитесь испытать физическую боль, которая будет служить дополнительным доказательством того, что вы чего-то лишены в этой жизни. Таким образом продолжается формирование нейронной цепочки, которая заставит вас искать чувство комфорта в своей обделенности.

Правильное время дважды в сутки показывают даже замершие стрелки часов. Поэтому, если вы возьметесь за поиски подтверждений, что доля счастья вас по ошибке миновала, вы их найдете. Но они принесут чувство комфорта только на мгновение, а потом вам снова придется браться за поиски. Помните, что вы ничего не сделаете для собственного счастья до тех пор, пока верите, что его «умыкнул» кто-то другой.

Если вы решите создать у себя новые нейронные цепочки, то через шесть недель станете самым счастливым человеком. Но без ответственного отношения ничего не добьетесь. Если же полагаете, что остальным все достается даром, дело кончится тем, что вы обманете сами себя.

Причина № 3:

«Эгоистично думать только о своем счастье»

Многие люди смотрят на счастье с позиции «кто кого». Сознательно или подсознательно мы считаем, что счастье, достигающееся одному человеку, отбирается у другого. Когда моя мать сердито скребла пол в нашем доме, она полагала, что почувствует себя счастливой, если я присоединюсь к ней. Поэтому я вставала на колени и скребла, предпочитая это обвинениям в «эгоизме». Но счастливее от этого она не становилась. Это был для меня важный урок. Я испытывала обязанность разделять с ней несчастья, как капитан разделяет несчастную судьбу тонущего корабля. Но очень быстро поняла, что не могу быть капитаном ее корабля. Я могла управлять только своим судном.

Оглядываясь сегодня назад, я понимаю, что тогда моей матери просто не хватало компании. Она не знала, как ей бросить эту чистку пола, поэтому нужен был какой-то компаньон в ее тюрьме. Это не «наше общество» заставляло ее скрести пол. Эту привычку она воспитала в себе очень давно, когда это казалось необходимым навыком для обеспечения выживания. Я пыталась сделать мать счастливее, но ничего не помогало. А если я концентрировалась на своих радостях, она обвиняла меня в эгоизме. Но я решила, что это лучше, чем быть несчастной.

Когда вы стимулируете выработку «гормонов счастья», вы не отбираете их у людей. Каждый взрослый свободен в том, чтобы искать свои мотивы в стремлении к счастью до тех пор, пока он осознает побочные действия «гормонов радости» и не пытается стать счастливым за счет детей. Вы не обязаны подчинять свое счастье интересам других. И то же самое относится к окружающим вас людям. Разумеется, нужно взаимодействовать с другими в достижении общих целей. Но необходимо точно определить рамки и параметры такого взаимодействия и примириться с ними. Если кто-то настаивает на том, что вы должны подчинять свои инстинкты выживания их интересам, нельзя с этим соглашаться. А если вы ожидаете, что кто-то подчинит собственные интересы вашим, то составленный план действий не подходит.

Вы, конечно, слышали о том, что счастье приходит к человеку от беззаветного служения другим. Звучит это

прекрасно, но следует помнить о том, что мозг мотивируется ожиданием вознаграждения. Если вы посвящаете жизнь другим, то вольно или невольно ожидаете получения за это вознаграждения. И если оно отсутствует, вы испытываете чувство дискомфорта. Дело может закончиться серьезными нервными потрясениями, и вы не будете понимать их причину до тех пор, пока не осознаете, что ожидали вознаграждения. В конце концов вы принесете в мир плохое, тогда как хотели сделать его хорошим. Поэтому вы сможете принести миру пользу, если будете реально воспринимать свои эгоцентрические устремления. А ведь многие люди отказываются делать это, так что мир до сих пор полон сердитых людей, которые ругают его за эгоистичность, в то же самое время искренне веря в свой альтуризм и бескорыстие.

Не бойтесь создавать ощущение радости для других

Если вы позволяете себе испытывать душевный комфорт, это может помочь и окружающим людям. Это активизирует зеркальные нейроны и пробудит в них ощущение счастья. Но не надо заставлять себя испытывать позитивные эмоции ради других. Ваш мозг устроен таким образом, что сконцентрирован на вас. Чтобы вырабатывались «гормоны радости», вы должны реально удовлетворять свои нужды.

Путаница связана с тем, что оказание помощи другим действительно способствует выработке у вас «гормонов радости».

— У вас происходит прилив серотонина тогда, когда вас уважают за помощь другим.

- У вас происходит прилив окситоцина тогда, когда вы объединяете свои усилия с другими людьми.
- У вас происходит прилив дофамина тогда, когда вы ставите перед собой цели и добиваетесь их достижения.

Однако эти приливы бывают довольно кратковременными, и вам приходится снова отправляться на помощь кому-то, чтобы получить дополнительные порции нейромедиаторов. Подобная настойчивость может иногда приносить не только пользу, но и вред. Усилия по спасению других могут иметь негативные последствия, которые вы игнорируете, поскольку нуждаетесь в эгоистичных вознаграждениях в качестве спасателя. В таких случаях вы можете оказать миру добрую услугу тем, что поищите какой-то другой путь к получению ощущения счастья.

Каждый мозг создает ощущения своего собственного благополучия, не зависящие от благополучия других индивидов. Оставаться наедине со своими нейромедиаторами иногда становится для человека некомфортно, и люди целенаправленно запутываются в сетях нейромедиаторов других людей. Иногда такая тактика вознаграждается, и это настраивает мозг на то, чтобы еще больше «завязываться» на проявления действия «гормонов радости» других людей. Таким образом, уход в чужой жизненный опыт может стать своеобразной привычкой человека. Вы можете подумать, что можете достичь бесконечного счастья, помогая добиваться его другим или получая от других помощь в его обретении. Но наш мозг следит только за тем, что *хорошо именно для нас*. Если у вас

прекращается выработка нейромедиаторов, то предпринять шаги по стимулированию этого процесса можете только вы сами.

Если вы решаетесь быть счастливым, то можете ощутить себя несколько обособленным и идущим не в ногу с теми, кто принимает другое решение. Вы можете испугаться того, что вас назовут эгоистичным, и даже симулировать какое-то страдание, чтобы избежать этого. И это вполне реально, потому что социальные связи часто строятся на совместных переживаниях. Многие люди сосредоточивают свое внимание на страданиях детей, животных или проблемах экологии. Конечно, помогать детям, животным и экологии — это хорошо, но часто такие совместные переживания не приносят особой пользы. Они всего лишь попытка удовлетворить наши эгоцентрические устремления. Если вы не присоединитесь к этим общим страданиям, люди могут свысока усмехнуться над вами. А ведь в прошлом людей пытали и казнили за то, что они не разделяли общепринятых верований. Поэтому, когда кто-то усмехается в связи с тем, что я не разделяю кажущееся мне ложным общественное настроение, я благодарю Бога за то, что все кончается таким малым наказанием.

Вполне разумно испытывать чувство горечи в связи со страданиями других и по мере сил помогать людям в их преодолении. Но ваш мозг запрограммирован только на *собственное* благополучие. Осознание своих потребностей не означает того, что вы осуждаете нужды других людей или отказываетесь помогать им. Но вы уважаете других людей

как индивидуумов, ответственных перед собой за обеспечение своих потребностей. Вы начинаете дышать кислородом через маску первым, как вас инструктируют в самолетах. Если же вы отдадите судьбу счастья в чужие руки, то наиболее вероятным результатом будет возникновение нового порочного круга. Единственным реальным выбором является взять управление вашей жизнью в собственные руки. Вы не можете управлять судьбами других людей или ожидать того, что они будут управлять вашей.

Причина № 4:
«Я хочу быть готовым к худшему»

Потеряете ли вы свои обычные жизненные ориентиры, если разрешите себе быть счастливым? Не понизит ли счастье ваше чувство самосохранения и не поставит ли оно вас в невыгодное положение в том случае, если в жизни что-то пойдет не так? Делает ли вас несчастье более склонным к выживанию?

Нет. Для человека вполне естественно сканировать окружающий мир на наличие потенциальных угроз, но сосредоточение внимания на тех, что знакомы вам, не спасает от появления новых. Так что на самом деле вы укрепляете собственную безопасность тем, что остаетесь открытыми для новой и иногда неожиданной информации об окружающем мире. Готовность к противодействию угрозе, с которой вы уже встречались, — это всего лишь привычка, которую можно заменить новой привычкой.

Вы даже можете не замечать, что постоянно ищете уже знакомые вам угрозы. Возможно, вам хотелось бы принимать мир с распростертыми объятьями. Но когда все хорошее достигает ваших ушей и глаз, вы его игнорируете, поскольку ваш мозг настроен на ту информацию, которая известна ему по прежним вознаграждениям и боли. Вы сознательно не замечаете хорошего, чтобы заметить малейшие сигналы новых угроз и возможностей. Однако мозг воспринимает сам этот перенос внимания как угрозу выживанию, потому что отождествляет с ним прошлые победы и боль. Именно поэтому люди склонны к тому, чтобы концентрировать внимание на старых угрозах.

Вам будет трудно строить новые нейронные цепочки. Этому мешают старые нейронные пути. Постарайтесь сосредоточиться на позитивных вещах, вместо того чтобы подчиняться старым сигналам опасности, и за 45 дней у вас возникнут новые привычки и восприятия. Вы будете видеть в окружающем мире больше, чем просто потенциальную катастрофу. Вы можете оказаться в одиночестве, если все знакомые вам люди будут воспринимать жизнь как подготовку к бедствию, но во всяком случае вы будете обладать силой для принятия такого решения.

Мозг каждого из нас вырабатывает «гормоны радости» небольшими порциями. Поэтому приходится переживать периоды спада этих гормонов в нашем организме. Когда это происходит, мы легко сосредоточиваемся на сигналах опасности, генерируем гормоны стресса, начинаем готовиться

к худшему, а затем повторяем этот цикл. Ожидать катаклизмов легко. Вы можете разорвать этот порочный круг в один момент, просто переключив свое внимание на что-то другое. Сначала вам будет не по себе от того, что вы сопротивляетесь естественному инстинкту «сделать хоть что-нибудь», в то время как ваши друзья находятся в кризисе. Но вы переживете этот момент и смело откажетесь признавать возможность катастрофы и в этот раз, и в следующий, и в последующий. В конечном счете вы оставите в голове достаточно места для позитивных ожиданий. И сформируется достаточно мощный позитивный нейронный путь, который уже сможет бороться за ваше внимание.

Подумайте над тем, что...

Когда все вокруг будет складываться не так, спросите себя, смогли бы вы предотвратить возникновение такой ситуации, если бы испытывали дискомфорт.

Кора нашего головного мозга натренирована на то, чтобы искать нужную ей информацию. Если вы не захотите замечать того хорошего, что вас окружает, это хорошее легко ускользнет от внимания. А если вы начнете его искать, создастся впечатление, что вы расплываете свое внимание. Но плохое в нашей жизни предсказать очень трудно, а долгое состояние «осажденной крепости» может истощить ваши ресурсы. Так что именно состояние счастья и комфорта готовит вас к превратностям жизни гораздо лучше, чем состояние дискомфорта и напряженности.

Причина № 5: «Я не в состоянии это сделать»

А что если вы попытаетесь сформировать новую привычку и потерпите неудачу? Эта мысль сама по себе ужасна, и вы, возможно, даже откажетесь от попытки, чтобы не испытать фиаско.

Сорок пять дней — это довольно значительная инвестиция времени для того, кто уже с самого начала ожидает провала. Никто не захочет тратить 45 дней, будучи озабоченным возможным негативным исходом мероприятия. Неудачу легко себе представить. А вот если бы было легко представить себе удачный результат, вы давно бы занялись созданием нового нейронного пути. Таким образом, на самом старте стоит проблема того, что вы не имеете ясного представления о финише мероприятия.

Выходом здесь может быть концентрация на очередном шаге. Вы можете побудить себя поверить в успех этого шага, даже если раньше вас постигали неудачи. Ожидание успеха не подразумевает лжи самому себе и окружающим. Оно подразумевает честность в отношении истинной природы успеха, который состоит из проб и ошибок.

На пути к успеху могут быть разочарования. Но всегда возможны и дальнейшие шаги. И если вы отказываетесь предпринимать даже первый шаг до того, пока не уверитесь в своей правоте, то вы серьезно ограничиваете себя. Вместо этого надо быть готовым принять свою ошибку на каждом этапе долгого пути, на котором предсказать развитие

ситуации достаточно сложно. Ошибка — это признак не вашей неумелости, а всего лишь того, что вы сталкиваетесь с неизведанным, которое надо изучить, чтобы с ним справиться.

Неудача «включает» цепочки, запущенные прошлыми неудачами, что увеличивает остроту разочарований. В первый же день работы над новой привычкой могут появиться «призраки» ваших прежних ошибок, что делает достижение второго дня большим шагом вперед. Но если вы отступите и сдадитесь на второй день, соответствующие нейронные цепочки подадут в мозг еще более сильный негативный импульс. Чтобы разорвать этот порочный круг, вы должны быть верным себе и осуществлять очередные шаги, как бы вам ни было плохо. Скажите себе: «Я сделал это!» — даже если единственным, что вы сделали, было то, что вы подумали «Я сделал это!», хотя на самом деле ощущали, что не сделали ничего. Сначала это будет выглядеть несколько фальшиво, но, если проявить настойчивость, нейронная цепочка успеха станет такой же реальностью, как и цепочка неудачи.

Разумеется, вы не хотите выступать в роли сбитого с толку человека, который без всякого на то основания одобрительно похлопывает себя по спине... хотя вы уже без всякой на то причины надавали себе крепких пинков. Эпизоды прошлого опыта будут воздействовать на вас, пока вы не сформируете новые нейронные цепи на основе *нового опыта*. И с каждым шагом вы будете либо создавать новые нейронные цепочки, либо укреплять старые.

Причина № 6:
**«Кто может быть счастливым в этом
несчастном мире?»**

Мои преподаватели в колледже учили меня винить «эту систему» за человеческие унижения и нищету. Меня хвалили, если я связывала проблемы людей с недостатками «нашего общества». Я быстро поняла, что подвергать сомнению такой подход — значит обречь себя на презрение. Я не хотела быть заклеянной как человек, который «ничего не понимает», поэтому я «поняла». Я даже стала профессором в колледже и учила моих студентов возлагать вину за все наши беды и разочарования на «наше общество». Если я и не была убеждена в том, что развал нашей системы сделает всех счастливыми, то держала рот на замке.

Но я сталкивалась со многими реальными фактами, которые не вписывались в эту простую схему, — реальностями биологическими, историческими и сугубо личными. И у меня начала формироваться способность уживаться с той жизнью, которая не соответствовала популярной тогда нигилистической схеме. Поэтому я восприняла как данность то, что человеческая природа — это гораздо более сложная вещь, чем слова к песенкам 60-х.

Например, я обнаружила, что разочарования, в которых мы обвиняем нашу систему, широко распространены и в других странах. Они существовали и в другие времена. Часто они принимали и принимают еще более жестокие формы, но об этом не говорится публично. Однако до сих пор

упоминание о других культурах и временах может привести к тому, что вам будет объявлен бойкот со стороны передовых мыслителей, с виду озабоченных поиском истины.

Знание — сила

Когда вы испытываете спад уровня «гормонов радости», кажется, что-то в мире идет не так. В таких случаях полезно знать, что приливы и отливы этих гормонов случаются постоянно и что лучше сосредоточиться на том, как обеспечить их новый прилив, а не на несовершенстве нашего мира.

Вы можете попытаться представить лучший мир, в котором, возможно, вы будете всегда испытывать безмерное счастье, — такие мысли сами по себе уже способны стимулировать выработку «гормонов счастья». Их прилив может даже усилиться, если вы представите, как ликвидируете недостатки сегодняшнего мира. Он может усилиться еще больше, если вы свяжете свои усилия с усилиями людей, разделяющих взгляды на нынешние угрозы человечеству. Эти нейромедиаторы создадут нейронные цепочки, которые будут сосредоточивать ваше внимание на несуществующем мире — том мире, который на самом деле не принесет всем немедленного счастья даже в том случае, если он вдруг материализуется. Вы подпитываете свои грезы, ненавидя действительность. Это порочный круг, потому что вы вынужденно концентрируете свое внимание на всем плохом, чтобы сохранить свое членство в «клубе» себе подобных.

«Личное — следствие общественного». Этот лозунг был очень популярен в годы моей молодости. Женщины, стоявшие у истоков феминистского движения, утверждали тогда, что личные проблемы людей возникают из-за ошибок политиков и поэтому должны решаться политическими методами. Такие взгляды на наше общественное устройство окружали меня на протяжении большей части моей жизни. Однако с некоторых пор я начала считать, что, наоборот, общественное — это личное. Проблемы наших личных взлетов и падений настолько пугают нас, что мы сами склоняемся к тому, чтобы общество решало их за нас.

Когда в своих разочарованиях вы вините какие-то абстрактные институты, это помогает избегать возложения вины на реальных людей. В краткосрочной перспективе избегание конфликта с друзьями и членами семьи приносит ощущение комфорта. Однако если внимание сосредоточено на конфликте с каким-то воображаемым «человеком», то никогда так и не удастся эффективно решать вопросы с находящимися возле вас людьми из плоти и крови.

Я выросла, наблюдая вокруг себя большие несчастья. И мне хотелось сделать все возможное, чтобы мои дети выросли в другой обстановке. И хотя я всерьез винила «наше общество» в своих проблемах, как и все вокруг меня, я не хотела игнорировать другие вполне очевидные причины своих несчастий. Поэтому я рискнула не отвергать эти причины, хотя это и могло означать мое изгнание из стада. Я заметила, что приматы часто не ладят друг с другом. И если вы

пытаетесь привлечь гнев на общество как инструмент для решения личных конфликтов, то будете сильно разочарованы. Разочарованными остаются люди, которые требуют, чтобы общество изменилось настолько, чтобы полностью удовлетворять их нужды. Я хотела, чтобы мои дети сами справлялись с приливами и отливами своих нейромедиаторов, не дожидаясь, пока за них это сделает система. А поскольку я решила, что научу их этому, то должна была сначала воспитать это умение в себе.

Поэтому я признала неизбежность того, что каждого человека в жизни ждут разочарования. Каждый мозг видит себя центром Вселенной, хотя он является лишь одним из семи миллиардов подобных себе. Каждый мозг испытывает ужас перед лицом неизбежной смерти, однако должен продолжать жить с осознанием того, что когда-нибудь он умрет, а мир продолжит свое существование. Эта жесткая реальность будет всегда вызывать выработку гормонов стресса. И никакая социальная система не может спасти от этого. Возлагать вину за собственные переживания на систему и требовать от нее освободить себя от этих переживаний — значит намеренно отвлекать себя от самостоятельного создания навыков управления приливами и отливами нейромедиаторов. Если спады в активности этих веществ вы попытаетесь объяснить некими внешними силами, то не сможете достичь гармонии в своем внутреннем мире. Каждый мозг свободен в своем выборе: это может быть гармония или это может быть конфликт.

Я часто встречаю людей, которые выбирают конфликт. Они не могут прекратить есть дрянную консервированную и генно-модифицированную еду, пока «наше общество не перестанет потреблять такую еду». Они не могут не испытывать стыда, пока «наше общество не прекратит заставлять нас испытывать стыд». Они не могут прекратить переживать за будущее, пока «наша система не займется нашим будущим». Они не могут чувствовать себя хорошо, потому что «наше общество больно». Они считают, что не могут измениться сами, пока не изменятся все вокруг. Если вы ставите свой мозг под контроль «нашего общества», то становитесь бессильным. Когда сами начинаете управлять своим счастьем, вы становитесь могущественным.

Взгляд на мир через очки «системного кризиса общества» подобен наркотику: к нему быстро привыкаешь, а потом не можешь остановиться. Вы можете начать использовать этот суррогат наркотика, потому что учителя и преподаватели хвалят вас за критику «системы» и вы чувствуете, что без труда можете получать пятерки, если останетесь «в тренде». Вы осознаете, что вам легче будет быть принятым социальной группой, если разделяете ее критическое отношение к «системе». И вы продолжаете существовать в этой ментальной привычке, чтобы не повредить своей карьере и отношениям с друзьями, которые вы взращивали столько лет. Они могут презрительно назвать вас «ботаником», если вы вдруг ненароком подвергнете хоть какому-то сомнению общую

для них враждебность по отношению к «системе». Они могут обозвать вас «мажором», если вы вдруг решитесь взять на себя ответственность за собственное счастье. Они могут даже начать винить вас в своих несчастьях. Но у вас есть выбор. Вы можете присоединиться к реву толпы голодных рабов из прошлых веков или согласиться с требованиями вашего мозга млекопитающего. И радоваться, что у вас есть второй вариант.

Когда вы перестаете верить в то, что система может сделать вас счастливым, вы остаетесь один на один с ужасной перспективой добиваться счастья самому. Гораздо легче перебрасываться философскими абстракциями, чем иметь дело с реальными людьми, которые действуют вам на нервы. Исправление «системы» представляется гораздо более увлекательным и благородным делом, чем исправление самого себя. Но когда научитесь понимать млекопитающее внутри себя, то поймете, что с вами все в порядке. Вы просто млекопитающее среди себе подобных.

Конечно, вы продолжаете переживать по поводу того, что время вашего существования на земле ограничено и что вы не являетесь центром Вселенной. Ваш мозг кричит: «Сделай же что-нибудь!» Один из возможных для вас вариантов — это присоединиться к тем, кто испытывает те же чувства, и потребовать, чтобы «ваш голос был услышан». Но если вы ожидаете, что властные институты поспешат удовлетворить это требование, то вас ждет большое разочарование. Ощущение типа «надо же что-то делать» по-прежнему

висит дамокловым мечом, потому что осознание собственной смертности никуда не девается. Эти чувства иногда обостряются до такой степени, что некоторые люди не могут с ними справиться и начинают строить мысли об апокалипсисе в той или иной форме. Научившись понимать свой собственный мозг, вы можете спасти себя от таких размышлений.

Причина № 7: «Я буду счастлив, когда...»

Для человека естественно думать, что он будет счастлив, когда достигнет какого-то определенного рубежа. Многие говорят себе, что будут счастливы, когда закончат полную дистанцию триатлона или устроят своих внуков в хорошую школу. Но цели — это обоюдоострое оружие. С каждым шагом, с которым мы приближаемся к ним, активизируется выработка «гормонов радости». Однако с каждым возникающим на этом пути препятствием мы получаем вбросы гормонов стресса. Если каждое падение уровня «позитивных» гормонов вы попытаетесь компенсировать очередным броском к цели, можно попасть в порочный круг. Будет лучше, если в напряженной ситуации в вашем распоряжении будет целый набор инструментов, который поможет вам справиться с трудностями.

Приближение к цели приносит позитивные эмоции потому, что мозг связывает это с перспективами выживания. Конечно, вы понимаете, что вполне выживете, не выиграв

престижное первенство по игре в дартс или конкурс стендап-комиков. Однако дело обстоит сложнее, если происходит выброс кортизола. Вас неотступно преследует мысль: «Надо же что-то делать». Вы можете отвлечь себя, более пристально сконцентрировавшись на вашей цели. Вы можете сказать себе, что не остановитесь в движении к ней, «пока не настанет пора отдохнуть» или «пока вы не доведете дело до конца». Поверьте, такие мысли вернут вам позитивные эмоции.

Однако помните, что на решающих этапах движения к цели эти эмоции не будут продолжительными. Вскоре по той или иной причине в ваш мозг вернется кортизол. И здесь есть одно спасение — переключить ваше внимание на другую цель.

Люди часто говорят, что вынуждены добиваться высоких целей, под воздействием «нашего общества». Они не замечают, как сами делают такой выбор, хотя легко обнаруживают это в других. Стремление «сделаться кем-то» для человека естественно. Оно значительно древнее, чем наше общество, и значительно сильнее, чем стремление к деньгам или власти. Мозг хочет оставить наследство, и у него очень ограниченное время для этого. Наше ощущение нетерпения вполне реально. Совершенствование наследия — хороший инструмент для управления этим чувством, но только его недостаточно. Нам нужны и другие методы управления. Если у «гормонов радости» есть только один нейронный путь, дело может закончиться порочным кругом.

Если вы слепо стремитесь к единственной цели, то все вокруг представляется как препятствия на пути ее достижения. Другие люди, ваше физическое тело и даже законы и правила. Этот процесс кажется неким эскалатором, и если он не движется, то вы думаете, что он сломался. Вы должны освободить мозг от этой концепции «эскалатора», если хотите добиться чего-то полезного за 45 дней. Не следует просто заменять одну цель другой. Вместо этого попытайтесь приучить себя к тому, чтобы иметь множество источников ощущения комфорта и радости. Новые нейронные цепи в вашем мозгу не могут вырабатывать «гормоны радости» каждую секунду, но они могут помочь справиться с приливами кортизола, когда вы вынужденно сбавляете темп в продвижении к своей цели.

К сожалению, если вы смотрите новости по телевизору, то не так-то легко освободиться от подобной концепции в продвижении к счастью. Попадающие в объективы телекамер люди овладевают вашим вниманием. Ваши зеркальные нейроны воспринимают их образ и дают ощущение, что вы были бы очень счастливы в этом элитном окружении. Возможно, вы и не испытали бы особого счастья, если бы повысили свой социальный статус. Но вы можете никогда и не попасть в такую ситуацию, когда могли бы это досконально выяснить. Иногда можно прожить всю жизнь с мыслью о том, что счастье возможно всего на ступеньку выше по общественной лестнице.

Выход состоит в том, чтобы подчиниться стремлению вашего исторического мозга к обеспечению своего статуса.

Нельзя ненавидеть это стремление, потому что иначе дело кончится тем, что вы станете ненавидеть себя и всех вокруг. Просто воспринимайте это как данность и цените свою способность направлять энергию на различные цели.

**Упражнение:
находим препятствия на пути
к вашей цели и уничтожаем их**

Позволяете ли вы нижеприведенным мыслям лишать вас ощущения счастья? И как именно?

- Я не могу снижать свои стандарты.
- Я не должен был этого делать.
- Концентрироваться на собственном счастье эгоистично.
- Я хочу быть готовым к худшему.
- Я не смогу сделать это.
- Как можно быть счастливым в таком несовершенном обществе?
- Я буду счастлив, когда...

Выбирайте счастье

Вы являетесь хозяином причудливой нейронной сети, сформированной жизненным опытом. Вы сами должны решать, какие мысли и поступки приносят чувство комфорта. Когда происходит прилив гормонов стресса, вы можете направить электрические импульсы, проходящие через нейроны, в другом направлении. Таким образом у вас создаются новые ментальные ресурсы. Вначале это будет только электрический импульс. Но если вы проявите настойчивость, вслед за этим может сформироваться новая устойчивая привычка. Выбирайте такие привычки с умом.

Упражнение: когда вы начинаете?

Я начинаю (дата) _____

Я буду повторять свою новую ментальную или поведенческую привычку в течение 45 дней. Я выделю свои энергетические ресурсы независимо от того, будет ли это приятная прогулка в парке или тяжелое путешествие по непролазной грязи. Если я пропущу хотя бы день, я начну заново, пока не пройду все 45 дней.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

