

ЛОРЕТТА ГРАЦИАНО
БРОЙНИНГ

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

Приучите свой мозг
вырабатывать серотонин,
дофамин и окситоцин

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

МИ∞

Оглавление

Введение	11
Глава 1. Млекопитающее внутри вас	14
Глава 2. Познакомьтесь со своими «гормонами счастья»	44
Глава 3. Почему ваш мозг создает несчастья	80
Глава 4. Порочный круг счастья	118
Глава 5. Как самонастраивается наш мозг	159
Глава 6. Новые привычки для каждого гормона	195
Глава 7. План действий	229
Глава 8. Преодолевая препятствия на пути к счастью	239
Глава 9. Использование ресурсов, которые всегда с вами	263
Об авторе	282

Введение

Когда вы чувствуете себя хорошо, мозг синтезирует такие гормоны, как дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Для человека естественно искать чувства удовлетворения и удовольствия. Но мы не всегда получаем их. И это тоже естественно. Наш мозг не производит упомянутые выше «хорошие» гормоны до тех пор, пока не почувствует необходимость в этом, возникающую для удовлетворения потребности в выживании. Такой потребностью может быть нужда в пище, безопасности, социальной поддержке и т. д. И только при удовлетворении этой потребности мозг может ощутить скоротечный прилив этих гормонов. Затем их уровень снижается, и организм человека готовится к получению очередной дозы гормонов для очередной «победы в борьбе за выживание». Именно поэтому мы испытываем приливы и отливы энергии и настроения. Так действует система, заложенная в нас самой природой!

У многих людей есть привычки, которые не способствуют их борьбе за выживание. Как такое может происходить? Ведь мозг человека запрограммирован на обеспечение такого поведения, которое помогает ему выжить? Когда спадает волна химически активных веществ — гормонов, поступающих в мозг, — человек начинает испытывать дискомфорт. И вы ищете надежные пути снова быстро почувствовать себя хорошо. А в вашем мозгу уже образовались определенные

нейронные связи. Ведь у всех нас есть приятные нам привычки: от еды до физических упражнений, от траты денег до их накопления, от любви к вечеринкам до стремления к одиночеству, от склонности к спорам до готовности соглашаться с собеседником. Но ни одна из этих привычек не может приносить удовлетворение постоянно. Просто наш мозг устроен не так. Каждый прилив «гормонов счастья» быстро проходит, эти химические соединения быстро распадаются, и мы снова должны что-то делать для того, чтобы получить еще порцию гормонов. Излишне эксплуатируя состояние удовольствия, можно довести себя до состояния несчастья.

Разве не было бы здорово, если бы вы научились «включать» приливы «счастливых гормонов», когда вам это надо? Разве не прекрасно было бы испытывать удовлетворение от таких поступков, которые действительно приносят вам пользу? Вы можете добиться этого, когда начнете воспринимать свой мозг как мозг млекопитающего. Вы поймете, какие механизмы осуществляют запуск «гормонов счастья» в природе и как мозг может менять старые привычки на новые. Вы сможете сами создать новую хорошую привычку и встроить ее в нейронные связи мозга. Эта книга поможет вам достичь этого в течение 45 дней.

Для того чтобы создать в мозге новые нейронные пути, не нужно много времени или денег. Нужны только мужество и умение полностью сосредоточиться на поставленной цели. Одни и те же действия и проявления нового алгоритма вашего поведения вы должны будете повторять в течение 45 дней вне зависимости от того, нравится вам это или нет.

Почему иногда мы испытываем дискомфорт, когда начинаем воспитывать у себя новую привычку? Дело в том, что старые привычки похожи на хорошо укатанные и гладкие дороги. Новые алгоритмы поведения довольно трудно создать, поскольку на начальном этапе они представляют

собой всего лишь еле различимые тропинки в бесконечных нейронных джунглях мозга. Незведанные пути представляются нам опасными и трудными, поэтому мы инстинктивно придерживаемся уже знакомых нам широких нейронных трасс. Но если вы проявите мужество и ответственность перед собой, вы все-таки построите новую прочную нейронную связь в своем мозгу. И почувствуете при этом такое удовлетворение, что начиная с 46-го дня приступите к созданию еще одной такой связи.

Предупреждение. Предметом этой книги является *ваш* мозг, а не мозг окружающих вас людей. Если вы привыкли к тому, что обвиняете других в подъемах и спадах своего настроения (которые в конечном счете зависят от гормонов), эта книга вряд ли будет вам полезна. Вам не следует бросаться и в другую крайность: во всем винить только себя. Благодаря этой книге вы сможете научиться уживаться со сложными нейрохимическими процессами, происходящими в вашем организме, вместо того чтобы сопротивляться им.

Мы займемся изучением нейрохимических веществ, которые делают нас счастливыми и несчастными. Мы узнаем, как эти вещества работают в организме животных и что именно является результатом их деятельности. Потом мы рассмотрим, как мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые мы называем плохими или пагубными. В заключение мы приступим к реализации 45-дневного плана, который подскажет, как воспитывать новые привычки и как найти мужество и сосредоточенность, которые при регулярном повторении заданий гарантированно помогут добиться желаемой цели.

Книга содержит множество новых упражнений и интерактивных приемов, которые помогут вам совершать каждый последующий шаг. И вам понравится результат — ваша более счастливая и здоровая личность!

Млекопитающее внутри вас

МОЗГ, НАЦЕЛЕННЫЙ НА ВЫЖИВАНИЕ

Вы унаследовали свой мозг от выживших предков. Это может показаться абсолютно естественным. Но если внимательно посмотреть на те колоссальные трудности, с которыми было связано выживание человека в исторической перспективе, то сам факт того, что до вас дошли гены *ваших прямых предков*, уже представляется чудом. Вы унаследовали мозг, который сконцентрирован на решении задачи выживания. Вы можете не ощущать этого во всей полноте, но в те моменты, когда вы беспокоитесь, боясь опоздать на совещание или съесть некачественную еду, работает мозг, отвечающий за выживание. Когда вы волнуетесь, что вас не пригласили на вечеринку или что у вас ужасная прическа, мозг снова беспокоится о вашем выживании: оба этих обстоятельства создают риск для ваших социальных связей. А эти связи имели большое значение для выживания предков. Если вы освобождаетесь от таких угроз существованию, как голод, холод или наличие вокруг хищников, мозг «по инерции» продолжает сканировать другие потенциальные угрозы.

Разумом вы понимаете, что плохая прическа — это еще не угроза выживанию. Но нейроны, настроенные на межличностное общение, не могут не испытывать при этом некоторую тревогу. Процесс естественного отбора создал мозг таким, что мы подсознательно ощущаем чувство удовлетворения, когда видим возможность для передачи наших генов партнеру, и наоборот, ощущаем тревогу и раздражение, когда такие возможности теряем. При этом, чтобы испытать чувство дискомфорта, совсем не обязательно сознательно стремиться к передаче генов. Этот дискомфорт подсознательно запускает врожденная «система сигнализации».

Подобные реакции на внешние раздражители заложены в желание нашего мозга обеспечить выживание. Но они не основываются на врожденных нейронных связях. В отличие от многих животных, мы не рождаемся, будучи наделенными инстинктами поиска какой-то специфической пищи или избегания каких-то определенных хищников. Мы рождаемся с мозгом, который сам выстраивает внутренние связи на основе нашего опыта. Настройка начинается с момента нашего появления на свет. Все, что приносит нам чувство удовлетворения, создает нейронные пути, которые активизируют выработку «гормонов счастья». И наоборот, отрицательный опыт формирует связи «для меня это плохо». Основные нейронные связи формируются у ребенка к возрасту семи лет. Возможно, это несколько рано, поскольку в этом возрасте ребенок, конечно, не осознает долговременной стратегии выживания. Семь лет — это тот период, в течение которого человеческое существо остается практически беззащитным в природе. Именно поэтому мы нередко сохраняем те параметры выработки нейрохимических веществ, которые не полностью соответствуют долговременным потребностям.

Если кратко, то наш мозг характеризуют несколько особенностей.

1. Он заботится о выживании наших генов с тем же тщанием, с которым заботится и о выживании тела.
2. Он настраивает нейронные связи еще в детском возрасте человека, хотя для взрослой жизни этих путей часто оказывается недостаточно.

Именно поэтому бывает так трудно понять природу наших нейрохимических подъемов и спадов.

КАК НЕЙРОХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА ДЕЛАЮТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ?

Чувство, которое мы описываем как «счастье», обеспечивается наличием в мозге четырех особых нейрохимических веществ: *дофамина, эндорфина, окситоцина и серотонина*.

Эти «гормоны счастья» активно синтезируются в те моменты, когда мозг идентифицирует позитивные для нашего выживания явления. Затем их уровень в организме резко падает до следующего приятного случая.

Каждое из этих нейрохимических веществ «включает» у человека специфическое положительное ощущение.

- **Дофамин** создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое. Это то чувство, когда люди произносят: «Эврика! Я нашел!»
- **Эндорфин** формирует чувство легкости и забвения, которое помогает смягчать боль. Часто такое состояние называют эйфорией.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги