

# ЖИЗНЬ В СТИЛЕ FUN

РИК ХАНСОН

ЧТО ДЕЛАЕТ НАС ДОВОЛЬНЫМИ,  
СПОКОЙНЫМИ И УВЕРЕННЫМИ



**Рик Хансон**  
**Жизнь в стиле Fun. Что**  
**делает нас довольными,**  
**спокойными и уверенными**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38268586](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38268586)  
Жизнь в стиле Fun. Что делает нас довольными, спокойными и  
уверенными: Питер; Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-4461-0840-4*

### **Аннотация**

«Жизнь в стиле Fun» поразительна. Она предлагает новое видение того факта, что наш мозг предпочитает сначала реагировать на все негативно, и дает конкретные рекомендации по переучиванию его на позитивные реакции.

«Книга посвящена одному простому явлению: скрытой силе повседневных позитивных ощущений. Силе, способной перевоспитать мозг и таким образом изменить жизнь к лучшему. Я покажу вам, как превратить активное переживание приятных мгновений в вашу сильную сторону, достичь уверенности, свободы, комфорта, самоуважения и начать заботиться о себе. Речь не о тех моментах, когда вы чувствуете себя на миллион

долларов. Я говорю о простых радостях жизни: ощущении уюта от любимого свитера, удовольствии от чашки кофе, теплоте общения с другом, удовлетворении от выполненного задания или любви вашего спутника.

Вы научитесь практике принятия хорошего. Если посвящать ей по десять секунд несколько раз в день, это укрепит состояние радости, спокойствия и внутренней силы. Наука, лежащая в основе этой практики, не относится к позитивному мышлению. И это не очередная программа по созданию позитивных чувств. То и другое не приносит пользы вашему мозгу. В нашей книге речь пойдет о трансформации мимолетного опыта в устойчивые положительные изменения вашей нейронной сети». — *Рик Хансон*.

«Жизнь в стиле Fun» учит нас избавляться от привычки видеть в первую очередь негатив, которая появилась в ходе эволюции. Она помогает наслаждаться позитивными вещами. Сделайте себе и своим близким лучший подарок: подарите эффективную стратегию по усилению радости с помощью практик, связанных с мозгом, одновременно простых и приятных.

# Содержание

Отзывы о книге «Жизнь в стиле Fun»	6
Благодарности	19
Введение	24
Часть I	28
Глава 1	28
Внутренние силы	29
В саду	33
Зависящая от опыта нейропластичность	38
Изменить мозг к лучшему	41
Самые полезные ощущения	42
Самостоятельная нейропластичность	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Рик Хансон**

**Жизнь в стиле Fun. Что  
делает нас довольными,  
спокойными и уверенными**

Права на издание получены по соглашению с Harmony Books. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2013 by Rick Hanson

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Гиматова Юлия, перевод с англ., 2018

\* \* \*

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

## «Жизнь в стиле Fun»

«Рик Хансон – мастер своего дела. В своей книге он предлагает новый мудрый образ жизни. Взяв за основу последние открытия в нейронауке, автор показывает, что если мы хотя бы немного поймем принципы работы мозга, то сможем сами позаботиться о своей жизни и укрепить свое благополучие. Этой книгой нужно наслаждаться, ее нужно использовать, к ней нужно отнестись серьезно».

*Марк Уильямс, доктор философии, профессор Оксфордского университета и автор книги «Осознанность»*

«Формирование счастья – один из самых важных навыков, которым только можно овладеть. Это не так сложно, если уметь поливать и удобрять те полезные семена, которые уже заложены в нашем сознании. В этой книге описаны простые, доступные и практические шаги на пути к миру и радости – тем вещам, право на которые есть у каждого».

*Тим Нат Хан, автор книг «Тишина» и «Стихи о природе сознания»*

«В этой потрясающей книге один из ведущих мировых экспертов по обучению мозга предлагает свои

выводы и показывает нам, как воспитать полезную и хорошую сторону своей личности. Рик Хансон предлагает нам вдохновляющий дар. Он понятно и доступно описывает мудрые выводы, сострадательные и воодушевляющие практики, которые будут очень полезны для читателя. Это книга надежды и радости».

*Пол Гилберт, доктор философии, офицер ордена Британской империи, автор книги The Compassionate Mind*

«Новая книга Рика Хансона творит чудеса: за несколько секунд вы научитесь перенастраивать свой мозг ради обретения счастья, мира и благополучия. Я бы хотел, чтобы каждый в мире прочел эту книгу, – настолько она важна. Надеюсь, в будущем каждый из нас будет принимать хорошее на встречах, в кафе, в переполненном метро».

*Дженнифер Лоуден, автор книг The Woman's Comfort Book и The Life Organizer*

«Я узнал о позитивной психологии от Рика Хансона больше, чем от любого другого ученого. Прочитайте эту книгу, примите хорошее и измените свой мозг так, чтобы стать тем, кем вам было суждено стать».

*Роберт Эммонс, доктор философии, главный редактор The Journal of Positive Psychology, автор книг Gratitude Works! и Thanks!*

«“Жизнь в стиле Fun” предлагает читателю удобный набор средств по усилению чувства счастья и стиранию серьезных последствий негативных воспоминаний и

опыта».

*Стивен Порджес, доктор философии, профессор психиатрии Университета Северной Каролины, автор книги The Polyvagal Theory*

«Умение принять хорошее похоже на глубокое и осознанное дыхание. Оно позволяет прикоснуться к своим внутренним силам, креативности, энергичности и любви. В этой блестящей книге Рик Хансон приводит удивительные научные сведения, связанные с позитивными ощущениями. Он предлагает мощные и выполнимые практики для пробуждения глубокого и прочного благополучия, к которому мы все стремимся». *Тара Брах, доктор философии, автор книги «Радикальное принятие»*

«“Жизнь в стиле Fun” учит нас жизнеутверждающим навыкам избавления от привычки придерживаться негативных вещей в жизни, которая появилась в ходе эволюции. Она учит нас наслаждаться позитивными вещами. Сделайте себе и своим близким лучший подарок: подарите эффективную стратегию по усилению радости с помощью практик, связанных с мозгом, одновременно простых и приятных. Bravo!».

*Дэниел Сигел, доктор медицинских наук, клинический профессор Школы медицины UCLA, автор книг «Майндсайт», «Внимательный мозг» и «Растущий мозг»*

«Эта по-настоящему полезная и мудрая книга воспитывает вашу доброту и питает энергию

человеческого духа. Описанные практики изменят вашу жизнь».

*Джек Корнфилд, доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»*

«Доктор Хансон описал поразительно простой, понятный и практический путь к счастью».

*Кристин Нефф, доктор философии, доцент Техасского университета в Остине, автор книги Self-Compassion*

«Рик Хансон не просто блестяще изложил сложную научную информацию в доступном виде. Каждый, кто хочет расшифровать черный ящик мозга и извлечь выгоду из его потенциала, обязан прочитать эту книгу».

*Харвилл Хендрикс, доктор философии, автор книги Making Marriage Simple*

«Когда я читал книгу “Жизнь в стиле Fun”, моя мама умирала в хосписе. Благодаря инструкциям, описанным в книге, я изменил свое восприятие смерти матери. Это книга попала ко мне в руки в нужный момент, и я безмерно благодарен автору за это».

*Гордон Пирман, психотерапевт, автор книги Blessed Relief*

«Используя последние выводы в нейронауке, Рик Хансон предлагает нам удивительный дар. Выполнение практик, описанных в книге, не займет много времени, однако они серьезно изменят нашу жизнь».

*Шерон Зальцберг, автор книг «Любящая доброта» и «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления*

«Доктор Хансон предлагает удивительно простой, но в то же время революционный подход к формированию счастья. Он описывает простые инструкции по применению выводов в сложных сферах, например при воспитании детей, прокрастинации, исцелении после травмы и изменении отношений. Это книга – настоящий подарок. Вы будете обращаться к ней вновь и вновь и захотите поделиться ею с друзьями».

*Кристофер Джермер, доктор философии, клинический инструктор Гарвардской медицинской школы, автор книги The Mindful Path to Self-Compassion, соредактор книги Mindfulness and Psychotherapy*

«Доктор Хансон с легкостью объединил достижения современной нейронауки, позитивной психологии, эволюционной биологии с многолетней клинической практикой. Он предлагает множество практических инструментов, которые помогут снизить уровень тревоги, разочарования и стресса в повседневной жизни. С юмором автор объединяет последние исследования и древнюю мудрость, чтобы предложить нам пошаговые инструкции. С их помощью мы нейтрализуем нашу врожденную предубежденность к психологическому стрессу. Наша жизнь наполнится любовью и станет богаче, счастливее и насыщеннее».

*Рональд Сигель, доктор психологии, клинический доцент психологии Гарвардской медицинской школы, автор книги*

## *The Mindfulness Solutions*

«Вместо того чтобы навязывать банальное позитивное мышление, доктор Хансон предлагает реальный и практичный синтез последних открытий науки о мозге. Прекратите бессмысленные страдания, примите хорошее, используя его формулу HEAL, успокойтесь, “озелените” свой мозг и щелкните выключателем. “Жизнь в стиле Fun” представляет собой мудрую повседневную практику, которая нужна каждому из нас».

*Сара Готфрид, доктор медицины, автор книги The Hormone Cure*

«В своей увлекательной книге, разбавленной юмором, доктор Хансон показывает, как перенастроить свой мозг. С его помощью мы научимся воспринимать мир в адаптивном режиме, сохраняя спокойствие, удовольствие и любовь. На мой взгляд, лучшего лекарства в нашем беспокойном мире не найти!»

*Роберт Труог, доктор медицины, профессор медицинской этики, анестезиологии и педиатрии, директор Центра клинической этики Гарвардской медицинской школы*

«Находясь всегда в курсе последних научных открытий, Рик Хансон блестящим образом превратил нейронауку о счастье в нечто доступное, увлекательное и практичное. Если вы хотите стать более счастливым, стремитесь к более глубоким отношениям или

спокойствию, эта книга станет настоящей находкой».

**Марси Шимофф, автор книг «Книга № 1. Про счастье» и «Куриный бульон для души. 101 история о женщинах»**

«Используя живой и приятный стиль изложения, Рик Хансон предлагает нам вдохновляющее, доступное руководство по счастливой жизни».

**Сильвия Бурстайн, доктор философии, автор книги *Happiness Is an Inside Job***

«Почему вы должны прочитать книгу о счастье или осознанности? Потому что стиль, история и конкретные стратегии прекрасны и ясны, а самое главное – они работают. Не припомню, когда в последний раз я испытал такое душевное спокойствие от книги».

**Тодд Кашдан, доктор философии, доцент Университета Джорджа Мейсона, автор книги *Curious?***

«Тщательно поясняя нейробиологию и практику счастья, доктор Хансон пишет так просто, что каждый сможет использовать книгу в качестве главного источника радости и способа снизить стресс в жизни».

**Фредерик Ласкин, доктор философии, директор *Standord Forgiveness Project*, автор книги *Forgive for Good***

«Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага. Так и жизнь, наполненная радостью и удовлетворением, создается “за десять секунд”, о чем пишет Рик Хансон в своей революционной книге. “Жизнь в стиле Fun” – полезное руководство по

обретению спокойствия и радости в современном перегруженном мире. Это счастье не зависит от внешних или материальных условий, но является важной частью нас самих независимо от нашего местонахождения или имущества. Я не перестаю думать о значении этой книги».

*Кристиан Картер, доктор философии, бывший директор Greater Good Science Center Калифорнийского университета в Беркли, автор книги Raising Happiness*

«Доктор Хансон удивительно просто и убедительно объясняет, почему мы склонны концентрироваться на неверных вещах и упускать из виду верные. Если вы хотите настроить свой мозг на лучшее и превратить хорошее настроение в рефлекс, прочитайте эту книгу и впитайте ее мудрость!»

*Майкл Янко, доктор философии, автор книги «Депрессия заразна»*

«Эта глубокая, прекрасно написанная книга сочетает последние выводы нейронауки с древней и современной мудростью. Автор блестяще формулирует простые на вид, однако высокоэффективные практики, способные изменить вашу жизнь. Я знаю, о чем говорю, потому что сам следовал ей».

*Анат Баниэль, основатель метода Аната Баниэля и автор книги «9 правил жизненной силы»*

«“Жизнь в стиле Fun” убедительно показывает, как

серия маленьких шагов ведет к большим переменам». *Филипп Моффит, автор книг Emotional Chaos to Clarity и Dancing with Life*

«Автор объединяет точность науки, красоту искусства, мудрость размышления и десятилетия клинического опыта. Итогом стала одна из наиболее выдающихся книг по формированию счастья и благополучия в жизни».

*Шона Шапиро, доктор философии, профессор Университета Санта-Клара, соавтор книги The Art and Science of Mindfulness*

«В “Жизни в стиле Fun” доктор Рик Хансон предлагает инструкцию по созданию новых паттернов мышления. Если отточить эту способность, она изменит вашу жизнь. Автор описывает это с легким юмором и добротой, которые буквально сияют в книге».

*Билл О'Хэнлон, автор книг The Change Your Life Book и Do One Thing Different*

«Эта книга – настоящее сокровище. Я рекомендую держать ее на прикроватном столике и читать ежедневно».

*Кассандра Витен, доктор философии, президент Institute of Noetic Sciences*

«Доктор Хансон ясно и легко описывает практики и мировоззрение, которое изменит нашу жизнь, изменив мозг. Если вы ищете средство для настоящего счастья,

вы держите его в руках».

**Эндрю Драйцер, доктор философии, доцент  
Университета Клермонт Линкольн, соавтор книги  
*Beyond the Ordinary***

«В этой книге выводы нейронауки становятся понятными, практическими и невероятно революционными. Рик Хансон – единственный эксперт в этой сфере, которому я полностью доверяю. Следовать его указаниям – значит действительно принимать хорошее».

**Рафаэль Кушнир, автор книги *The One Thing Holding You Back***

«“Жизнь в стиле Fun” – высший класс, руководство для читателей по опытной перенастройке мозга. Эффект будет моментальным, благополучие постоянным, а сам процесс навсегда изменит вашу жизнь».

**Линда Грэм, психотерапевт в области брака и семейных отношений, автор книги *Bouncing Back***

«С состраданием и доброжелательностью хорошего друга, а также с точностью и аккуратностью инженера Рик Хансон предлагает вам основные выводы нейронауки. Они позволят вам перенастроить мозг на более радостную жизнь».

**Терри Паттен, автор книги *Integral Life Practice***

«Я просто не мог не влюбиться в эту книгу –

настолько сильна ее элегантная простота. Жизнь в стиле Fun открывает небольшие варианты выбора. Они повсюду, и благодаря им мы сможем прожить счастливую, насыщенную и стабильную жизнь».

*Элиша Гольдштейн, доктор философии, автор книг The Now Effect и A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*

«Рик Хансон – уникальный человек в развивающейся области нейронауки. Он не только поясняет принципы работы мозга, но и предоставляет нам практики для их изменения. Эта книга – целый комплекс инструментов для трансформации».

*Бес Нискер, автор книги Buddha's Nature*

«Рик Хансон превращает технические и сложные вещи в простые, даже банальные. “Жизнь в стиле Fun” – доступное, практическое и удобное руководство, которое поможет читателям укрепить свое благополучие. При этом книга изменит привычные паттерны страдания».

*Карен Киссел Вегела, доктор философии, профессор Университета Наропы, автор книги Contemplative Psychotherapy Essentials*

«В этой прекрасно написанной книге доктор Хансон поясняет принципы и практики, запускающие трансформацию. Он обладает поразительным талантом: находить золото в сухой почве сложных научных исследований и объединять их с мудростью, остроумием, знанием и состраданием. В “Жизни в

стиле Fun” содержатся глубокие уроки для всех нас, способные изменить жизнь».

*Дэниел Элленберг, доктор философии, соавтор книги **Lovers for Life***

«Поразительное исследование новой науки о счастье и того, как мы можем изменить свой мозг».

*Роман Кржжнариц, доктор философии, автор книги **The Wonderbox***

«“Жизнь в стиле Fun” – простой, понятный, забавный и содержательный план по достижению настоящего счастья. Если вы будете выполнять описанные практики, они изменят вашу жизнь. Примите все хорошее, что предлагает эта потрясающая книга».

*Джеймс Бараз, автор книги **Awakening Joy***

«Удивительный набор инструкций по обновлению психологической “операционной системы”!»

*Винсент Хорн, основатель **Buddhist Geeks***

«Эта книга поясняет, как выработать важные качества – спокойствие, удовлетворенность, надежду. С их помощью мы радикально изменим окружающую реальность и собственное благополучие».

*Марк Колман, автор книги **Awake in the Wild***

«“Жизнь в стиле Fun” поразительна. Она предлагает революционное видение нашей врожденной предрасположенности мозга к негативу и практические

инструменты по борьбе с ней. Блестяще».

**Брайан Джонсон, CEO en\*theos**

«Вот что мне нравится в книге Рика Хансона: она носит практический характер, она основана на научных данных, и она полна мудрости. И самое главное – она работает».

**Джанин Рос, автор книги «Женщины, еда... и Бог. Неожиданный путь ко всему на свете»**

*Лорел и Форрест*

*Не думай легкомысленно о добре: «Оно не придет ко мне». Ведь и кувшин наполняется от падения капель. Умный наполняется добром, даже понемногу накапливая его. Точно так же мудрый человек, собирая это понемногу, наполнит себя хорошим.*

**Дхаммапада 9.122**

# Благодарности

Практика принятия хорошего вполне естественна. Кто из нас не тратил десять секунд на то, чтобы насладиться моментом и впитать позитивные ощущения? И все же, как и другие распространенные практики, например благодарности<sup>1</sup> и прощения<sup>2</sup>, она стала популярной лишь недавно. Я с огромным удовольствием изучил исследования феномена наслаждения жизнью Фреда Брайанта<sup>3</sup>, Нэнси Фагли<sup>4</sup>, Джозефа Вероффа<sup>5</sup>, Джорди Куойдбаха<sup>6</sup>, Эрики Чадвик<sup>7</sup> и др., а также

---

<sup>1</sup> *Robert Emmons. Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.*

<sup>2</sup> *Frederic Luskin et al. A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure // Preventive Cardiology. 2002. 5. P. 168–174.*

<sup>3</sup> *Fred B. Bryant et al. Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring // International Journal of Wellbeing. 2011. 1 (1). P. 107–126; Bryant et al. Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence // Journal of Happiness Studies. 2005. 6. P. 227–260; Bryant. A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring // Journal of Personality. 1989. 57 (4). P. 773–797.*

<sup>4</sup> *Nancy S. Fagley. Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude // Personality and Individual Differences. 2012. 53. P. 59–63.*

<sup>5</sup> *Fred Bryant, Joseph Veroff. Savoring: A New Model of Positive Experience. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.*

<sup>6</sup> *Jordi Quoidbach et al. Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing*

работы по когерентной терапии Брюса Экера, Лорел Халли, Брайана Туми, Робина Тисика и др.<sup>8</sup> Более широко изучил исследования в области гуманистической и позитивной психологии, проведенные в течение прошлого века: Абрахама Маслоу<sup>9</sup>, Роджера Уолша<sup>10</sup>, Мартина Селигмана<sup>11</sup>, Криса Питерсона<sup>12</sup>, Нансук Парк<sup>13</sup>, Шоны Шапиро<sup>14</sup>, Барбары

---

the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies // *Personality and Individual Differences*. 2010. 49 (5). P. 368–373.

<sup>7</sup> *Bryant et al.* Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience.

<sup>8</sup> *Brian Toomey, Bruce Ecker.* Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy // *Journal of Constructivist Psychology*. 2009. 22. P. 95–140; *Ecker, Toomey.* Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy // *Journal of Constructivist Psychology*. 2008. 21 (2). P. 87–150; *Ecker, L. Hulley.* Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.

<sup>9</sup> *Abraham Maslow.* The Farther Reaches of Human Nature. New York: Penguin, 1993.

<sup>10</sup> *Roger Walsh.* Lifestyle and Mental Health // *American Psychologist*. 2011. 66. P. 579–592; *Walsh.* The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology // *American Psychologist*. 2006. 61. P. 227–239.

<sup>11</sup> *Селигман Мартин.* Путь к процветанию. Новое понимание благополучия и счастья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012; *Селигман М.* Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2017.

<sup>12</sup> *Christopher Peterson et al.* Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction // *The Journal of Positive Psychology*. 2007. 2 (3). P. 149–156.

<sup>13</sup> *Nansook Park.* Character Strengths: Research and Practice // *Journal of College & Character*. 2009. 10 (4). P. 1–10.

<sup>14</sup> *Shauna Shapiro.* Mindfulness and Psychotherapy // *Journal of Clinical Psychology*. 2009. 65. P. 1–6.

Фредриксон<sup>15</sup>, Сони Любомирски<sup>16</sup>, Мишель Тугейд<sup>17</sup>, Тодда Кашдана<sup>18</sup>, Дэкера Келтнера<sup>19</sup>, Роберта Эммонса<sup>20</sup>, Майкла Маккалая<sup>21</sup> и Уила Каннингэма<sup>22</sup>. Я не изобретал практику принятия хорошего, но попытался понять ее значимость в свете нашей врожденной предрасположенности к негативу. Кроме того, я стремился разработать систематические способы превращения мимолетных позитивных ощущений в устойчивые нейронные структуры.

Мне повезло встретить хороших людей. К сожалению, невозможно перечислить имена всех, но по крайней мере я могу отметить некоторых из них: Джеймса Бараза, Тару Брах, Джека Корнфилда, Джозефа Голдстейна, Дэкера Келт-

---

<sup>15</sup> *Barbara Fredrickson*. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Three Rivers Press, 2009.

<sup>16</sup> *Соня Любомирски*. Психология счастья. Новый подход. СПб: Питер, 2017.

<sup>17</sup> *Michele Tugade*. Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience, in S. Folkman (ed.), Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. New York: Oxford University Press, 2011. P. 186–199.

<sup>18</sup> *Todd Kashdan*. Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life. New York: William Morrow, 2009.

<sup>19</sup> *Dacher Keltner*. Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.

<sup>20</sup> *Emmons*. Thanks! New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

<sup>21</sup> *Michael McCullough et al.* Is Gratitude a Moral Affect? // Psychological Bulletin. 2001. 127 (2). P. 249–266.

<sup>22</sup> *William A. Cunningham, Tobias Brosch*. Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals // Current Directions in Psychological Science. 2012. 21 (1). P. 54–59.

нера и всех сотрудников Greater Good Science Center Калифорнийского университета в Беркли. Кроме того, хочу упомянуть Джил Фронсдал, Филиппа Моффита, Веса Нискера, Марка Уильямса, Дэна Сигела, Тома Боулина, Ричарда Дэвидсона, Энди Олендзки и Му Сознг из Barre Center for Buddhist Studies, сотрудников Университета Сейбрук, Spirit Rock Meditation Center, Mind and Life Institute. Я благодарен Питеру Бауману, членам San Rafael Meditation Gathering, Терри Паттену, Дэниелу Элленбергу, Рику Мендиусу, Тами Саймон и всем сотрудникам Sounds True, Марси Шимофф, Сюзанне Грац, Джули Бенетт и сотрудникам New Harbinger Publications, Энди Драйцер, Майклу Хагерти и Линде Грэм.

Мишель Кин была потрясающим бизнес-менеджером и другом. Она даже успела родить прекрасную дочурку и проводить с ней время. Марион Рейнольдс была внимательной и компетентной в отношении моих ночных административных обязанностей. Джанелл Капонигро проявила выдающиеся способности во время исследования моего курса по принятию хорошего. Керри Макгоуэн создала порядок из хаоса примечаний и библиографии в жестких временных рамках. Везела Симик проделала отличную работу с историями в книге, а Майкл Тафт спас меня благодаря своему таланту к редактированию, письму и консультированию. В условиях нехватки времени Лорел Хансон, Стася Траск, Дэниел Элленберг, Линда Грэм и Риза Капаро внимательно прочитали рукопись и высказали полезные предложения. Особая бла-

годарность Лорел, которая предложила слово «связать» для четвертого шага практики принятия хорошего. У моего агента Эми Реннерт огромное сердце и абсолютный талант. Эми Реннерт в своем деле – как Майкл Джордан среди всех баскетболистов. Мой редактор из Crown Хезер Джексон обеспечил меня поддержкой, теплым отношением и отточенной обратной связью. Для меня было огромным удовольствием работать с командой из Crown, в том числе с Джиллиан Сандерс, Лизой Эриксон, Мереди Макгиннис, Сиги Нэксон и Риком Уиллетом.

Мой отец Уилльям, сестра Линн и ее муж Джим, брат Кит и его жена Дженни – не просто члены семьи, но и друзья. И конечно, моя супруга Джен, сын Форрест и дочь Лорел каждый день делают меня счастливым. Спасибо за то, что любите меня.

Я хочу обратиться ко всем вам. Для меня так много значило принять хотя бы частичку хорошего, что вы так щедро предложили мне. Я от всего сердца благодарен вам за это.

# Введение

Если вы похожи на меня и на большинство людей, значит, каждый ваш день проходит в суматошной беготне от одного к другому. Но когда посреди этой суеты вы последний раз останавливались на десять секунд, чтобы почувствовать и принять позитивное ощущение? Если вы не воспользуетесь этими десятью секундами, чтобы насладиться моментом, он пролетит мимо, словно ветер в деревьях: такой приятный на мгновенье, но не обладающий никакой продолжительной ценностью.

Эта книга посвящена одному простому явлению – скрытой силе повседневных позитивных ощущений. Силе, способной изменить ваш мозг – и таким образом жизнь – к лучшему. Я покажу вам, как достичь уверенности, свободы, комфорта, самоуважения и начать заботиться о себе. Речь не о тех моментах, когда вы чувствуете себя на миллион долларов. Я говорю о простых радостях жизни: ощущение мягкости любимого свитера, удовольствие от чашки кофе, теплота общения с другом, удовлетворение от выполненного задания или любовь вашего спутника.

Вы научитесь практике принятия хорошего. Если посвящать ей по десять секунд несколько раз в день, это укрепит состояние радости, спокойствия и внутренней силы. Наука, лежащая в основе этой практики, не относится к позитивно-

му мышлению.

И это не очередная программа по созданию позитивных чувств. То и другое не приносит пользы вашему мозгу. В этой книге речь пойдет о трансформации мимолетного опыта в устойчивые положительные изменения вашей нейронной сети.

Внутренние силы, которые помогут нам достичь личного благополучия, справиться со сложностями и добиться успеха, зависят от структуры мозга. Для выживания мозг наших предков выработал предрасположенность к негативу. Она делает мозг похожим на липучку для негативных чувств и на тефлон для позитивного опыта. Эту проблему можно решить. Вы узнаете, какие позитивные ощущения помогают удовлетворить три главные потребности – в безопасности, удовольствии и социальных связях. Когда вы испытываете внутреннее спокойствие, удовольствие и любовь, вам не нужно гнаться за приятными событиями и бороться с неприятными. Вы все больше наслаждаетесь чувством благополучия, которое перестает зависеть от внешних факторов.

Мозг – самый важный орган в вашем теле. То, что в нем происходит, определяет ваши мысли и чувства, слова и действия. Многие исследования показывают, что так или иначе ваши чувства постоянно меняют мозг. Эта книга научит вас менять мозг к лучшему.

Мозг – удивительный орган, и вы многое узнаете о нем.

В главах 1-3 мы поговорим о принципах работы мозга, о

том, почему вам нужно управлять им и как вновь обрести дом в своем удивительно глубоком сознании. Далее будут описаны эффективные способы принятия хорошего, чтобы в совершенстве овладеть этой практикой. Вам не нужен диплом в области нейронауки или психологии для усвоения этих идей. Они изложены в четырех простых шагах, объединенных под общим названием HEAL: испытать позитивное ощущение (**H**ave a positive experience), прочувствовать его (**E**nrich it), впитать его (**A**bsorb it) и связать позитивный и негативный материал так, чтобы позитив смягчил и вытеснил негатив (**L**ink positive and negative material so that positive soothes and even replaces negative). Четвертый шаг не является обязательным. Мы подробно изучим каждый этап. Вы узнаете, как в разгар напряженного дня заметить или создать позитивное чувство и затем встроить его в свой разум, мозг и жизнь. В конце каждой главы собраны ее ключевые моменты под заголовком «Примите это». Научные материалы, на которые я опирался при подготовке рукописи, и мои комментарии представлены в разделах «Примечания» и «Библиография» в конце книги.

Я столкнулся с идеей принятия добра еще в студенческие годы, и она изменила мою жизнь. Спустя 40 лет, работая нейропсихологом, я попытался разработать и углубить эту практику. Я обучил ей тысячи людей, и многие из них позже рассказали мне, как практика изменила их жизнь. Эти истории в книге выделены курсивом. Я рад, что могу поделиться этой

эффективной практикой с вами. Если вы захотите узнать о ней больше, воспользуйтесь ресурсами, выложенными в свободном доступе на сайте [www.RickHanson.net](http://www.RickHanson.net).

Будучи отцом, мужем, психологом, учителем медитации и бизнес-консультантом, я понял, что решающее значение имеет именно то, что происходит в нашем разуме, и то, что мы делаем в жизни. Вы узнаете практические методы превращения психических состояний в прочную нейронную структуру. Вы сможете адаптировать предложенные в этой книге идеи в соответствии с личными потребностями. Надеюсь, что вам они понравятся и помогут вашим открытиям проникнуть в ваш разум и жизнь.

Доверьтесь себе. Практика принятия хорошего поможет вам увидеть позитив в себе, мире и людях.

# **Часть I**

## **Почему**

### **Глава 1**

#### **Вырастить хорошее**

В школе я был младше своих одноклассников на год-два. Представьте застенчивого тощего ботаника в очках.

Со мной не происходило ничего ужасного, но я будто смотрел на остальных сквозь стеклянную стену. Аутсайдер, которого все игнорировали, не любили и унижали. Мои проблемы были так незначительны по сравнению с проблемами многих людей. Но, как правило, мы хотим, чтобы нас заметили и оценили, особенно в детстве. Если эти врожденные потребности не удовлетворяются, мы как будто питаемся одним только жидким супом. Да, мы выживем, но не получим нужных питательных веществ. В те годы я ощущал пустоту внутри – дыру в сердце.

Но поступив в университет, я столкнулся с тем, что поражает меня до сих пор. Что-то в жизни начало меняться. Например, несколько парней могли сказать мне: «Пойдем съедем пиццу», а незнакомая девушка – улыбнуться. Казалось бы, ничего особенного. Однако я обнаружил, что если

позволить положительному событию превратиться в положительное *ощущение* и затем удерживать его в течение хотя бы нескольких вдохов, не отмахиваясь и не переключаясь на что-то другое, то я чувствовал, как в меня проникает нечто хорошее и становится частью меня. Фактически я *принимал хорошее* в течение десяти секунд. Это было быстро, легко и приятно. И мне становилось лучше.

Поначалу дыра в сердце казалась огромным пустым бассейном. Но принимая приятные ощущения вовлеченности, одобрения или заботы, я словно выливал в него пару ведер воды. День за днем, ведро за ведром, месяц за месяцем постепенно дыра заполнялась. Эта практика улучшала настроение. В моей жизни появлялось все больше спокойствия, радости и уверенности.

Спустя многие годы, уже став психологом, я понял, почему эта, казалось бы, незначительная практика так изменила мою жизнь. Я вплетал внутренние силы в ткань своего мозга, разума и жизни. Именно это я называю подключением счастья.

## Внутренние силы

Раньше я занимался хайкинг, поэтому зависел от содержимого своего рюкзака. *Внутренние силы* – это те припасы, которые лежат в вашем рюкзаке, когда вы идете по извилистому и нелегкому жизненному пути. Это позитивное на-

строение, здравый смысл, честность, душевное равновесие, решительность и доброе сердце. Исследователи также добавляют к этому списку самосострадание, надежную привязанность, эмоциональный интеллект, приобретенный оптимизм, расслабленную реакцию, самоуважение, стрессоустойчивость, самоконтроль<sup>23</sup>. Я использую слово «сила» в широком смысле, включая в это понятие спокойствие, удовлетворенность и ощущение заботы. Кроме того, сюда относятся полезные навыки и склонности, а также личные качества, такие как энергичность или расслабленность. В отличие от мимолетных психических состояний, внутренние силы устойчивы. Это надежный источник благополучия, мудрых и эффективных действий, а также помощи другим.

Идея внутренних сил может сначала показаться абстрактной. Давайте обратимся к конкретным примерам. Звенит будильник, но вам не хочется вставать. Но вы проявляете силу воли и встаете. Или у вас есть дети, которые ссорятся друг с другом. Вас это очень расстраивает. Однако вместо того, чтобы кричать на них, вы находите внутри себя место, свободное от гнева. Или, расстроившись из-за совершенной ошибки на работе, вы вспоминаете о своих прошлых достижениях, наполняясь осознанием собственной значимости. Вы устали от долгого бега и поэтому находите приятное спокойствие, совершив несколько медленных выдохов. Вам

---

<sup>23</sup> Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression // Science. 2012. 338. P. 79–82.

грустно из-за того, что у вас нет партнера, но успокаивают мысли о друзьях... Ежедневно внутренние силы автоматически включаются в игру на задворках вашего разума: например, ощущение перспективы, адекватная оценка, вера или самосознание.

Согласно популярной идее из области медицины и психологии<sup>24</sup>, ваши чувства и действия в конкретных отношениях и ситуациях определяются тремя факторами. Это *сложности*, с которыми вы сталкиваетесь; *слабые места*, на которые они воздействуют; *сильные качества*, которые вы используете, чтобы справиться со сложностями и защитить свои слабые стороны. Например, сложность, связанная с критически настроенным начальником, усилится, если тревожность является слабым местом человека. Однако можно преодолеть ее, воспользовавшись своими внутренними силами – способностью успокаиваться и ощущением, что его уважают другие.

У всех есть слабые стороны. Лично мне бы хотелось меньше беспокоиться и не быть таким критичным по отношению к себе. Жизнь полна проблем – от мелочей вроде сброшенных телефонных вызовов до старости, болезней и смерти. Вам нужны силы, чтобы справиться со сложностями и слабыми местами. И то и другое может усиливаться, поэтому ваши силы тоже должны расти. Они позволят вам стать

---

<sup>24</sup> Я адаптировал диатез-стрессовую модель, которая используется в области медицины, исследованиях стресса и его последствиях.

менее тревожным, напряженным, расстроенным, раздражительным, подавленным, разочарованным, одиноким, виноватым, ущемленным и т. д.

Внутренние силы – основа счастливой и продуктивной жизни, наполненной любовью. Согласно результатам исследования, посвященного позитивным эмоциям, они снижают реактивность и стресс<sup>25</sup>. Они способствуют исцелению психологических ран, повышают устойчивость, благополучие и удовлетворенность жизнью. Позитивные эмоции мотивируют нас следовать возможностям, создают циклы позитива и помогают добиться успеха<sup>26</sup>. Они также укрепляют нашу иммунную систему, защищают сердце и способствуют здоровому долголетию<sup>27</sup>.

---

<sup>25</sup> *Michael A. Cohn et al. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // Emotion. 2009. 9. P. 361–368; Greg C. Feldman et al. Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening // Cognitive Therapy and Research. 2008. 32 (4). P. 507–525; Tugade, Fredrickson. Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience // Journal of Happiness Studies. 2007. 8. P. 311–333.*

<sup>26</sup> *Lyubomirsky et al. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology. 2005. 9 (2). P. 111–131.*

<sup>27</sup> *Ed Diener, Micaela Y. Chan. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity // Applied Psychophysiology. 2011. 3 (1). P. 1–43; Fredrickson et al. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources // Journal of Personality and Social Psychology. 2008. 95 (5). P. 1045–1062; Y. Chida, A. Steptoe. Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies // Psychosomatic Medicine. 2008. 70 (7). P. 741–756; S. Pressman, S. Cohen. Does Positive Affect Influence Health? // Psychological*

В среднем около трети всех сил человека являются врожденными<sup>28</sup>. В их основе лежат генетически заложенный темперамент, таланты, настроение и личность. Остальное человек развивает в течение жизни. *Вы получаете это, создавая это.* Отличная новость, на мой взгляд. Она означает, что мы можем сформировать свое счастье. Возможно, самым важным открытием в жизни станет понимание того, *как* вырастить силы, которые укрепляют чувство удовлетворенности, любовь, личную эффективность, мудрость и внутреннее спокойствие. Именно этому посвящена книга.

## В саду

Представьте, что ваше сознание похоже на сад. Вы можете гулять в нем, смотреть на траву и деревья, не оценивая их и ничего не меняя. Вы можете избавиться от сорняков, уменьшив негатив в своем разуме. Кроме того, вы можете посадить цветы, увеличив количество позитива (см. вставку ниже, чтобы узнать, что я подразумеваю под *позитивом* и *негативом*). Фактически возможно управлять своим разумом тремя главными способами: *оставить в покое, отпу-*

---

Bulletin. 2005. 131. P. 925–971.

<sup>28</sup> Это приблизительная оценка. Подробную информацию см. в статьях: Tena Vukasovic et al. Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis // Journal for General Social Issues. 2012. 21. P. 1–17; Southwick, Charney. The Science of Resilience.

стить, впустить<sup>29</sup>. В этой книге речь пойдет о третьем способе – культивировании внутренних сил. Вы научитесь выращивать цветы в саду вашего разума. Чтобы делать это наиболее эффективно, я собираюсь связать этот способ с двумя другими подходами.

## Что такое позитив?

Под *позитивным* и *хорошим* я подразумеваю те явления, которые ведут к счастью и приносят пользу нам и другим людям. *Негативное* и *плохое* ведет к страданию и вредит людям. Я говорю с точки зрения прагматизма, а не морали или религии.

Позитивные чувства, как правило, приносят удовольствие. Но иногда кажущиеся неприятными ощущения бывают полезны, поэтому их тоже можно назвать позитивными. Например, боль в руке при прикосновении к раскаленной плите, тревога из-за потери ребенка в парке, раскаяние, которое помогает нам поступать благородно, кажутся малоприятными вещами. Однако спустя время мы начинаем чувствовать себя лучше.

Схожим образом отрицательный опыт обычно

---

<sup>29</sup> Есть и четвертый вариант – выйти за пределы своего разума. Вы связываетесь с чем-то божественным, духовным или безусловным, если это важно для вас (для меня это важно). Разумеется, по определению это не является способом управления разумом, поэтому я упоминаю эту возможность, но остаюсь в рамках земного мира в этой книге.

вызывает неприятные чувства. Но порой то, что нам кажется приятным, приводит к плохим результатам. Три кружки пива или сплетни о том, кто причинил вам зло, могут доставлять удовольствие. Тем не менее издержки перевешивают выгоды. Подобный опыт заставляет нас чувствовать себя хорошо поначалу, но хуже со временем.

## **Объединиться со своим разумом**

Оставив свой разум в покое и просто наблюдая за происходящим, вы испытываете облегчение и ощущаете перспективу. Вы словно сходите с экрана и смотрите на себя с галерки. Позволив потоку сознания двигаться самостоятельно, вы перестаете гнаться за приятными вещами и бороться с неприятными. Вы сможете изучить свой опыт с интересом и (я надеюсь) с добротой по отношению к самому себе. Возможно, вы прикоснетесь к более мягким, уязвимым и молодым уровням своего разума. В свете принимающей, нереактивной осознанности негативные мысли и чувства могут рассеяться, как утренняя дымка в солнечный день.

## **Работать со своим разумом**

Но просто объединиться со своим разумом недостаточно. С ним нужно *работать*: предпринимать мудрые действия,

пропалывать сорняки и выращивать цветы. Обычное наблюдение за стрессом, беспокойством, раздражением или плохим настроением не всегда избавляет от них. Из следующей главы вы узнаете, что мозг, как правило, слишком хорошо учится на основе негативных чувств. Он хранит их в устойчивых нейронных структурах. Одним наблюдением за своим разумом вы не воспитаете благодарность, энтузиазм, честность, креативность и т. д. В основе этих психологических качеств лежат нейронные структуры, которые не возникают сами по себе. Кроме того, чтобы полностью объединиться со своим разумом, вы должны работать с ним и создавать внутренние силы, например спокойствие и проницательность. Они позволяют вам осознать свои ощущения и побороть внутренние тени, даже если это тяжело. В противном случае, открывшись своим чувствам, вы словно откроете лазейку в ад.

## **Оставаться внимательным**

Не имеет значения, что вы делаете – оставляете в покое, отпускаете или впускаете. Во всех случаях нужно проявлять *осознанность*, то есть оставаться в настоящем моменте. Само по себе это предполагает наблюдение, чтобы активными целенаправленными усилиями подтолкнуть свой разум в нужном направлении. Работа с разумом не идет вразрез с осознанностью. Фактически она нужна, чтобы выработать

внутреннюю силу.

Осознайте внешний и внутренний миры, все, что происходит вокруг вас, и свои чувства по отношению к этому. Осознанность – не простое *самоосознание*. К примеру, занимаясь хайкинг, я максимально осознаю тот факт, что мой партнер страхует меня и следит за мной, даже если я очень далеко!

## **Естественная последовательность**

В трудных или неприятных ситуациях, когда в вашем саду ожидается гроза, существуют три способа задействовать свой разум. Они составляют полезную пошаговую последовательность. Во-первых, объединитесь со своим чувством. Наблюдайте за ним и примите его таким, какое оно есть, даже если оно неприятно. Во-вторых, в подходящий момент – через несколько секунд, если речь идет о знакомой тревоге, либо через несколько месяцев или лет в случае потери близкого человека – начните отпускать негатив. Расслабьте свое тело, чтобы снизить напряжение. В-третьих, отпустив негатив, замените его на что-то позитивное. К примеру, вспомните ощущение от общения с тем, кто ценит вас, и затем сохраняйте его десять-двадцать секунд. Третий шаг не просто приятен сам по себе. Он также дает устойчивые выгоды. Принимая положительный опыт, вы не только сажаете цветы в своем разуме. Вы создаете новые нейронные цепи в своем

мозге. Вы перенастраиваете мозг на счастье.

## Зависящая от опыта нейропластичность

Мозг постоянно *учится*, и он устроен таким образом, чтобы меняться под воздействием чувств. Меня поражает такой факт: наши чувства, ощущения, желания и мысли медленно, но неуклонно преобразуют его нейронную структуру<sup>30</sup>. Когда вы читаете это предложение, в пяти отделах вашего мозга, заполненных похожей на сыр тофу тканью и окруженных триллионом вспомогательных клеток, 80-100 миллиардов нейронов посылают друг другу сигналы. Для этого они используют примерно полквадриллиона соединений, называемых синапсами. Эта удивительно быстрая, сложная и динамичная нейронная активность постоянно меняет ваш мозг. Активные синапсы становятся более чувствительными, и в течение нескольких минут начинают расти новые. Загруженные участки получают больше крови, поскольку им нужно больше кислорода и глюкозы для выполнения своей работы. Гены внутри нейронов «включаются» или «выключаются»<sup>31</sup>. При этом пассивные синапсы отмирают в процессе,

---

<sup>30</sup> Кандель Эрик. В поисках памяти. Возникновение новой науки о человеческой психике. М.: Астрель, 2012; Joseph E. LeDoux. Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. New York: Penguin Books, 2003.

<sup>31</sup> Victoria Ho et al. The Cell Biology of Synaptic Plasticity // Science. 2011. 334. P. 623–628; D. Feldman. Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex // Annual Review of Neuroscience. 2009. 32. P. 33–55; Gianluigi Mongillo et al. Synaptic

который иногда называют нейронным дарвинизмом: выживают самые активные.

В основе психической активности – изображений и звуков, мыслей и чувств, сознательных и бессознательных процессов – лежит нейронная активность<sup>32</sup>. Ее основная часть происходит в мозге, как рябь на воде. Она не оказывает никакого продолжительного воздействия. Но интенсивная, продолжительная или непрерывная психическая и нейронная активность, особенно осознанная, оставляет прочный след на нейронной структуре<sup>33</sup>. Так постоянный поток воды постепенно меняет русло реки. Как говорят исследователи: *нейроны, которые горят вместе, связываются*. Психические состояния становятся нейронными чертами. День за днем ваш разум формирует ваш мозг.

Именно это ученые называют *зависящей от опыта нейропластичностью*. В последнее время эта тема приобрела широкую популярность. Например, выяснилось, что лондонские таксисты, знающие наизусть клубок улиц, похожий на спагетти, уплотнили нейронные слои в *гиппокампе* – участке мозга, помогающем создавать визуально-пространственные воспоминания<sup>34</sup>. Словно накачивая мускулы долгими трени-

---

Theory of Working Memory. Science. 2008. 319. P. 1543–1546.

<sup>32</sup> Glen O. Gabbard. A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy // British Journal of Psychiatry. 2000. 177. P. 117122; Кандель Э. В поисках памяти.

<sup>33</sup> Kandel. A New Intellectual Framework for Psychiatry // American Journal of Psychiatry. 1998. 155. P. 457–469.

<sup>34</sup> Eleanor Maguire et al. Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi

ровками, эти водители нарастили в нем новую ткань. Другой пример – медитация<sup>35</sup>. Сторонники медитации осознанности увеличили количество серого вещества, то есть нарастили кору мозга, в трех ключевых областях. Речь идет о *префронтальной коре*, которая находится подо лбом и контролирует внимание<sup>36</sup>, *инсуле*<sup>37</sup>, которая используется, чтобы настроиться на самих себя и других людей, и гиппокампе<sup>38</sup>. Ваши ощущения не просто создают новые синапсы, что само по себе удивительно. Каким-то образом они проникают в ваши гены – крошечные ряды атомов в спиралевидных молекулах ДНК внутри ядер нейронов – и изменяют принципы их работы. Так, при регулярной практике расслабления вы повысите активность генов, успокаивающих реакции стресса<sup>39</sup>. Вы

---

of Taxi Drivers // National Academy of Sciences. 2000. 87. P. 4398–4403.

<sup>35</sup> Кроме ствола головного мозга, гипоталамуса и гипофиза многие участки мозга представлены парами: один слева, другой справа, в том числе гиппокамп и островок. К сожалению, представители нейронауки говорят об этих парных органах в единственном числе (например, гиппокамп). Я тоже следую этой традиции.

<sup>36</sup> *Eileen Luders et al.* The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter // *NeuroImage*. 2009. 45. P. 672–678; *Sara Lazar et al.* Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness // *Neuroreport*. 2005. 16. P. 1893–1897.

<sup>37</sup> *Britta Holzel et al.* Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2008. 3. P. 55–61; *Lazar et al.* Meditation Experience.

<sup>38</sup> *Luders et al.* Anatomical Correlates of Long-Term Meditation; *Holzel et al.* Investigation of Mindfulness Meditation.

<sup>39</sup> *Jeffery Dusek et al.* Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response // *PLoS One*. 2008. 3. e2576.

сделаете себя более устойчивым в условиях стресса.

## Изменить мозг к лучшему

Не вдаваясь в подробности научных исследований, можно увидеть простую истину: ваши ощущения *очень важны*. Дело не только в том, как они воспринимаются в конкретный момент, но и в устойчивых следах, которые они оставляют в мозге. Чувства счастья, беспокойства, любви и тревоги действительно способны изменить нейронные сети. Процессы создания структуры нервной системы подкрепляются сознательным опытом, особенно тем, что происходит на переднем плане сознания. Ваше внимание – нечто среднее между прожектором и пылесосом. Оно освещает то, на что направлено, и затем переносит это в мозг независимо от пользы.

Традиционно считается, что разум формируется в соответствии с тем, на чем он основан. С учетом наших знаний о нейропластичности, зависящей от опыта, можно сказать по-другому: *мозг* формируется в соответствии с *тем*, на чем основан разум. Если в основе вашего сознания лежат самокритика, беспокойство, жалобы на других, обида и стресс, ваш мозг примет форму повышенной реактивности, уязвимости для тревоги и подавленного настроения. Вы будете уделять внимание лишь угрозам и потерям. Гнев, печаль и чувство вины войдут в привычку. Однако если в основе вашего разума лежат позитивные события и условия – чье-то доброе

отношение к вам, у вас есть крыша над головой, удовлетворение от работы, удовольствия, хорошие намерения и качества, – со временем мозг примет другую форму. Вы встроите в него силу и устойчивость, а также реалистичный оптимизм, отличное настроение и чувство собственной значимости. Подумайте о прошлой неделе: на чем главным образом вы были сосредоточены?

На самом деле то, чему вы уделяете внимание, является главным инструментом по формированию вашего мозга. Проблемы на работе, боль или серьезное беспокойство естественным образом привлекают внимание. Однако в целом вы способны повлиять на то, что лежит в основе вашего разума. Это значит, что вы осознанно продлеваете и даже создаете опыт, меняющий мозг к лучшему.

Я подробно расскажу вам, как это делать, начиная с главы 4. Тем не менее начните принимать хорошее прямо сейчас. Эта практика, затрагивающая позитивные ощущения, сводится к простым рекомендациям: *примите это, насладитесь этим*. Затем осознайте, как эта практика повлияла на вашу жизнь.

## **Самые полезные ощущения**

Взгляните на свой внутренний сад. Какие цветы стоило бы посадить в нем? Возможно, определенные виды ощущений помогут вам больше, чем остальные?

Негативные переживания иногда бывают полезны<sup>40</sup>. Например, в студенческие годы я работал в ночную смену на заводе по розливу напитков, и та летняя подработка закалила меня. Но у них имеются и неотъемлемые отрицательные стороны: психологический дискомфорт, воздействие стресса на здоровье и т. д. Они также могут спровоцировать или ухудшить конфликтные ситуации с окружающими людьми. Когда мы с супругой воспитывали двух своих маленьких детей, нам приходилось очень тяжело. Мы часто кричали друг на друга. Издержки переживания негатива превышают выгоды, а зачастую выгод нет вовсе – есть только боль и слезы. Поскольку нейроны, которые горят вместе, связываются, удержание негативного ощущения до того момента, как оно станет полезным, похоже на бег по кругу в аду. И беспрестанно думая об этом, вы копаете все более глубокую яму в своем мозге.

С другой стороны, позитивное ощущение всегда полезно и редко ведет к боли и слезам. Зачастую оно приятно. К тому же лучший способ сформировать такие внутренние силы, как целеустремленность, ощущение перспективы, положительные эмоции и сострадание, – испытать их вживую. Если вы хотите стать более благодарным, в основе вашего разума должно лежать чувство благодарности. Если вы хотите испытывать больше любви к себе, стремитесь к принятию, признанию, одобрению, поддержке и заботе о самом себе.

---

<sup>40</sup> Southwick, Charney. The Science of Resilience.

Как взрастить добро в своем разуме? *Нужно принять соответствующее ощущение*. Так вы встроите его в свой мозг и создадите новые нейронные цепи, которые останутся с вами навсегда. Принятие хорошего не только формирует особые внутренние силы. Оно обладает встроенными выгодами общего характера: вы станете активным и более внимательным, а также начнете уважать себя. Кроме того, как вы узнаете из главы 3, со временем повысится чувствительность мозга к позитивным ощущениям. Так они будут превращаться во внутренние силы быстрее и проще.

## **Самостоятельная нейропластичность**

Мой друг-невролог однажды описал мозг как «три фунта пудинга из маниока». Мозг похож на скользкий непривлекательный комок. Но это главный орган тела и к тому же основной внутренний источник вашего благополучия, ежедневной эффективности, психологического здоровья, личного роста, креативности и успеха. Ваши чувства – гнев или спокойствие, разочарование или удовлетворенность, одиночество или любовь – зависят от ваших нейронных сетей. Функционирование мозга является основой прочных отношений, успешных организаций, процветающих наций и, наконец, нашей жизни в спокойном и стабильном мире.

Наука нейропластичности, зависящей от опыта, показывает, что каждый человек способен изменить свой мозг к

лучшему. Именно это Джеффри Шварц называл *самостоятельной* нейропластичностью. Если вы не воспользуетесь своей силой, на ваш мозг будут влиять другие факторы: давление на работе и дома, технологии и СМИ, настойчивые люди, долгосрочные последствия болезненного прошлого опыта и, как вы узнаете из следующих глав, сама мать-природа.

С другой стороны, вы можете применять силу самостоятельной нейропластичности ежедневно. Это легко, быстро и приятно. Она сформирует *стабильное* чувство легкости, уверенности, принятия себя, доброты, любви, удовлетворенности и душевного спокойствия. В целом смысл описанных в этой книге практик очень прост: с их помощью вы превратите повседневные позитивные ощущения в позитивные нейронные структуры. Говоря научным языком, вы *активируете*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.