

18+

~~Шу~~ *Счастье*



**БЕЗ
ОШИБОК**

как стать счастливым
раз и навсегда

Маша Есина

Маша Есина
Счастье без ошибок

«Издательские решения»

Есина М.

Счастье без ошибок / М. Есина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-989828-9

С этого дня ваше счастье — дело ваших рук. Эта книга — пособие для женщин, которые хотят быть счастливыми, но запутались в своей жизни и отношениях и не знают, где искать выход. Автор предлагает способы обрести счастье, основанные на последних научных открытиях и ее собственном опыте, а значит — работают! «Это ваша жизнь, она у вас одна. И вы заслуживаете прожить ее с самым лучшим мужчиной на свете», — приняв эту истину, вы сможете изменить свою жизнь и больше не будете ни о чем сожалеть.

ISBN 978-5-44-989828-9

© Есина М.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Счастье без ошибок

Маша Есина

Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, счастье придет и тихонько сядет вам на плечо.

Виктор Франкл

Яна Веретнова *Корректор*

Мария Ведищева *Дизайнер обложки*

© Маша Есина, 2020

© Мария Ведищева, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-9828-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Меня как рядового обывателя всегда возмущал вопрос, почему в нашем мире богатые и состоятельные люди имеют монополию на счастье. С самого детства я видела, что деньги имеют колоссальное влияние на людей, а благосостояние в целом определяет, будешь ли ты счастливым по жизни или нет. Меня злило, что мои одноклассники носили модные лосины, джинсовые юбки с заклепками спереди, а я вынуждена доншивать кофту за старшей сестрой, потому что наша многодетная семья жила скромно и не могла себе позволить эти элементы роскоши. Мой детский несозревший ум никак не мог понять, почему мальчишки больше обращают внимание на Катьку из 7-го «Б», ведь она и не красавица вовсе. Ну и что, что папа крышует полгорода, ну и что, что у нее есть видик и модный красный мопед, я же умнее, симпатичнее!

В университете я убеждалась снова и снова, что без денег счастья не получишь, когда мои одногруппники сдавали экзамены на пятерки, потому что «папа проплатил», и получали распределения в министерства. Казалось, что именно достаток определяет, будешь ли ты счастливым или нет. Прошли годы, и вот уже мой сын ставит «равно» между счастьем и богатством, посмотревшись Ютьюба и наивно полагая, что это уже давно доказанная теорема. Так в чем же заключается счастье?

Скажу честно, я не психолог или еще какой-то там специалист с тремя высшими образованиями. У меня нет ученых степеней и международных сертификатов. Я просто любопытный человек. Моими лучшими психологами были родители, научившие меня простым и вечным истинам. А лучшим учителем – сама жизнь с ее причудливыми взлетами и падениями. Моя задача – доказать себе и всем, кому это интересно, что счастливым может стать каждый человек на земле, независимо от достатка и благосостояния в целом. В этой книге я расскажу о том, что на самом деле делает нас счастливыми, какие шаги для этого нужно предпринять, как научиться быть счастливым независимо от окружения. Расскажу о том, почему женщинам так важно быть счастливыми и не потерять себя. Почему нужно уходить из нездоровых отношений и как это сделать. Я буду опираться на последние исследования в области нейропсихологии, социологии. Моими помощниками также выступят светлые умы последнего десятилетия в области изучения мозга. Мир не стоит на месте, и нам давно уже пора открыть глаза и развеять пару мифов, давно укоренившихся в нашем сознании.

Введение

Согласно данным рейтинга стран мира по уровню счастья за 2019 год, жители постсоветских республик находятся в хвосте. При составлении рейтинга учитывались такие показатели благополучия, как уровень ВВП на душу населения, ожидаемая продолжительность жизни и т. д. Помимо указанных статистических данных, значительную часть исследования составляли результаты опросов о том, насколько счастливыми чувствуют себя люди. Респондентам в каждой стране предлагалось оценить свое ощущение счастья по специальной шкале. Однако в связи с новой картиной мира, которая сейчас возникла на фоне мировой эпидемии и серьезных экономических процессов, данные рейтинга счастья претерпевают крупные изменения.¹

Дело в том, что на протяжении довольно продолжительного карантина, в некоторых странах превышающего 3—4 месяца, люди столкнулись с небывалой до этого времени проблемой: они были вынуждены очень плотно общаться с членами своей семьи, живущими с ними под одной крышей, у них появилось время на осознание своих жизненных ценностей и приоритетов. Вы вправе возразить, дескать, это же к лучшему. К сожалению, карантин привел к резкому скачку числа обращений жертв домашнего насилия на горячие линии, а также увеличению количества убийств.

Как самый разительный можно привести тот факт, что поисковик Google в марте 2020 года отметил наибольший объем запросов о помощи в борьбе с бытовым насилием за последние пять лет. Причина роста данной статистики кроется в том, что люди были вынуждены оказаться один на один со своим выбором, будь то выбор спутника жизни, профессии или желание заводить детей. Агрессия возникает в тот момент, когда человек осознает, что совершил ошибку. Например, женщина понимает, что живет со своим мужем-алкоголиком только ради детей, или мужчина женился, потому что уже было надо, и т. д.

Именно в период карантина люди массово стали осознавать всю глубину своего несчастья и пытаться залить горе алкоголем или решить проблемы с помощью рукоприкладства. Эта информация касается только семей. Еще хуже обстоит дело с одинокими людьми. Дело в том, что одиночество само по себе очень сильно влияет на общее самочувствие человека: страдает состояние сна, внимание, логическое и вербальное мышление из-за недостаточности коммуницирования. Соответственно, в условиях изоляции все эти процессы начинают резко обостряться и становятся причинами довольно серьезных психических нарушений.

Как итог, уже к концу первого полугодия 2020-го становится очевидным тот факт, что число несчастливых людей на планете увеличилось в несколько раз и будет неуклонно расти в связи с довольно подвешенной мировой экономической ситуацией. Выходит, что не только у тех стран, которые были в рейтинге исследования счастья в хвосте, но и у лидеров этого списка начался период глубокого переосмысления.

Все больше людей на планете осознает беспомощность перед своим выбором, чувствует себя несчастными и потерянными. В связи с этим мне показалось, что будет неплохо напомнить людям о том, что же такое счастье, что мы о нем знаем и как его обрести. В этой книге я собрала последние исследования в области счастья, свои собственные наблюдения и готовые советы, как вновь почувствовать себя счастливым. Мне представляется совсем неправильным, что в эру продвинутых технологий, непрерывных открытий в области науки и сознания женщина все еще должна подвергаться домашнему насилию, должна испытывать страх за себя и своих детей. Важно понять, что развитие в целом определяется не только количеством изобретений

¹ Рейтинг стран мира по уровню счастья (World Happiness Report) – исследовательский проект международной программы «Сеть решений устойчивого развития» при Организации Объединённых Наций (UN Sustainable Development Solutions Network).

на душу населения, но и уровнем информированности этого самого населения. В сегодняшнем потоке знаний легко заблудиться и свернуть не туда. Казалось бы, у нас есть доступ к самым современным каналам получения информации, которые с бешеной скоростью обновляют свои новостные блоки. В сети ежеминутно появляются сотни тысяч новых научных публикаций, которые не в состоянии прочитать ни один живущий ныне человек. Зачем тогда заваливать людей тем, что теряет свою ценность, даже не достигнув адресата? Моя задача – от имени простого обывателя дать оценку той информации о счастье, которая накопилась за последнее десятилетие. Донести до всех, кому это интересно, что каждый, независимо от своего положения и образования, может стать счастливым.

Глава 1

Что такое счастье?

О счастье можно говорить минут пять, не больше. Тут ничего не скажешь, кроме того, что ты счастлив. А о несчастье люди рассказывают ночи напролет.

Эрих Мария Ремарк

Ответ на вопрос, что же такое счастье, мучает человечество со времен его сотворения. Самое классическое определение слова «счастье»: состояние высшей удовлетворенности жизнью, чувство глубокого довольства и радости, испытываемое кем-либо. Но для каждого счастье свое. Наше ощущение счастья сугубо индивидуально и не поддается обобщению. Это состояние сродни «квалиа» – этот необычный термин используется для обозначения самой обычной из возможных для нас вещи: того, как вещи выглядят для нас. Например, то, что кисло вам, мне может быть сладко, и наоборот. Наше внутреннее ощущение этого мира нельзя измерить. То же самое происходит и с понятием счастья. Однако существуют факторы, которые запускают в человеке ту самую радость, дарят спокойствие и ощущение счастья.

За последние десятилетия проводилось немало исследований в этой области. Например, было выявлено, что деньги действительно делают нас счастливее, но лишь на короткий промежуток времени. На основании продолжительного анкетирования группы людей удалось установить, что большинство респондентов называет материальное благосостояние одним из важнейших факторов, влияющих на уровень счастья. Однако до определенного предела, а дальше разница стирается и становится почти незаметной. Дело в том, что пока люди находятся на нижней ступени экономической лестницы, больше денег значит больше счастья. Если мать-одиночка с тремя детьми, вынужденная работать на трех работах, выиграт в лотерею один миллион долларов, ее субъективная оценка собственного благосостояния взлетит вверх, и она будет ощущать себя очень счастливой. Ведь она сможет содержать своих детей длительное время без необходимости надрываться на нескольких работах. Но если менеджер крупной финансовой компании выиграт ту же сумму в лотерею, его счастье продлится значительно меньший период. Исследования показывают, что долгосрочных изменений в его ощущении счастья не произойдет. Он позволит себе лишнюю машину и шикарный отдых. И вскоре даже эти изменения покажутся ему обыденными.²

Еще одно исследование показало, что болезнь может снижать уровень счастья. Однако в долгосрочной перспективе огорчение, полученное из-за болезни, может омрачить вашу жизнь лишь тогда, когда причиняет постоянную боль. Люди, которые узнали о том, что они больны диабетом, переживают по этому поводу непродолжительное время. Далее они адаптируются и выходят на одинаковый уровень счастья со здоровыми людьми. Но если заболевание прогрессирует и усугубляется, человек впадает в депрессию.³

Однако не так давно ученые из Гарварда опубликовали самое долгое исследование счастья за всю историю существования университета. В 1938 году начался проект, призванный дать ответ на вопрос о том, что же движет нами на протяжении всей жизни, что делает нас счастливыми и здоровыми. Для участия в исследовании были выбраны 724 мужчины из двух прослоек общества: второкурсники Гарвардского университета и молодые люди из неблагополучных районов Бостона.⁴

² Юваль Ной Харари. Sapiens. Краткая история человечества.

³ Юваль Ной Харари. Sapiens. Краткая история человечества.

⁴ Robert Waldinger. What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.

В самом начале исследования всем молодым людям задали только один вопрос: что такое счастье? Большинство молодых людей утверждали, что счастье состоит в богатстве, благополучии и славе. На протяжении 75 лет исследователи собирали медицинские показатели, записи разговоров, документировали каждый шаг испытуемых. На момент окончания исследования в живых осталось лишь 60 мужчин.

Вывод, к которому пришли ученые, оказался невероятно простым: счастливыми и здоровыми нас делают здоровые отношения. Ученые приводят 3 главных правила для тех, кто хочет прожить долгую и счастливую жизнь:

1. Важно взаимодействовать с людьми. Одиночество приводит к стрессу и ухудшению самочувствия. Общение с друзьями и близкими по-настоящему продлевает жизнь. Ничто так не согревает, как тепло близкого человека рядом. Не зря наши предки объединялись в общины для того, чтобы выжить.

2. К долголетию способны привести только здоровые отношения. Ученые выяснили, что нацеленность человека на формирование здоровых отношений помогает принимать более взвешенные и рациональные решения.

3. Основа здоровых отношений – чувство опоры и доверие в семье. Испытуемые в 50 лет, наиболее удовлетворенные своими отношениями, оказывались намного здоровее в 80 лет. Думаю, что многие осознают, насколько важно чувствовать плечо рядом, знать, что на близкого человека можно положиться. Именно доверие формирует наше ощущение защищенности. Когда в семье пропадает доверие вследствие измены или предательства, эмоциональное состояние пары находится на грани нервного срыва. Отношения без доверия не могут принести пользу никому.

Поразительно, насколько на подсознательном уровне мы все понимаем необходимость прожить жизнь рядом с кем-то близким и любимым. В нашем обществе существует строго выработанная модель поведения и создания отдельных ячеек. С самого раннего детства мы растем и формируемся под воздействием родителей, мы получаем задел на будущее, опираясь на модель развития, которая показала свою эффективность на протяжении веков. Во время всего развития человечества люди объединялись сначала в общины, а позже в семьи, чувствуя потребность в опоре и защите. Однако даже несмотря на все те устои, которые уже есть в нашем обществе, люди склонны проявлять своенравие, отходить от устоявшейся модели. Проблема современного общества в том, что мы предпочитаем сиюминутные отношения и гарантии, тогда как над здоровыми и качественными отношениями необходимо кропотливо работать. Спросите любого молодого человека сейчас, что, по его мнению, составляет счастье, и вы услышите те же самые «богатство», «карьера», «слава». Вместо того чтобы опираться на опыт поколений в вопросе счастья, мы все так же набиваем шишки, несемся на небывалых цифровых скоростях к неизвестному будущему. Однако данное исследование демонстрирует то, к чему мы должны стремиться на дороге жизни. Важно сделать правильный выбор и связать свою жизнь с правильным человеком. Только в этом случае у нас появится шанс построить здоровые отношения и стать счастливым.

Как же определить, что это именно «правильный» человек? Гарантирует ли любовь счастье на всю жизнь?

Когда я была совсем маленькой девочкой, моя мама часто любила повторять, что счастливой женщину может сделать только любовь. Она читала мне сказки о принцах и рыцарях, которые совершали подвиги, чтобы добиться руки прекрасной принцессы. И в конце обязательно все жили долго и счастливо. Вот это самое «долго и счастливо» долгие годы ассоциировалось у меня с тем, что я во что бы то ни стало должна влюбиться. В младших классах я была особенно влюбчивой, что доставляло немало хлопот моим «избранникам»: они прятались от меня после школы в зарослях сирени и ни за что не хотели подарить мне свои руку и сердце. В подростковом возрасте я прочитала все романы из папиной библиотеки и была

убеждена, что путь к счастью каждой девушки лежит через замужество с благородным и смелым рыцарем. Я представляла себе, как мои одноклассники сражаются на турнире за право взять меня в жены. Но, по моему глубокому убеждению, среди них не было достойного моей руки. Когда же спустя годы я встретила своего будущего мужа, то была уверена, что это тот самый единственный мужчина, с которым я буду непременно счастлива. Сейчас, когда я оглядываюсь назад, мне трудно сказать с уверенностью, сделала бы я этот же выбор снова или нет. Дело в том, что за молодых людей решения в вопросе дел сердечных принимает не ум, а сердце, а если быть совсем конкретной, то гормональные сбои и химические реакции. Да-да, чувство влюбленности в двадцать лет коренным образом отличается от схожих переживаний в тридцать. Бесспорно, любовь делает нас счастливыми в любом возрасте, но способна ли она уберечь нас от разочарований и сохранить долговременный эффект? Можно ли говорить о любви как о панацее, способной подарить нам вечное счастье?

Глава 2

Гарантирует ли любовь счастье?

Современная нейробиология говорит о любви как о процессе повышения одних транзиттеров и понижении других. Все. Никаких там охов и ахов. Каждый человек в момент влюбленности проходит определенные стадии, они всегда одни и те же – но их последовательность может быть какой угодно.

В нашем организме все завязано на химических реакциях, и любовь не стала исключением. Ученые полагают, что все мы с вами влюбляемся, потому что в конечном счете нацелены на сохранение человеческого рода.

Каждому знакомы неприятные симптомы любви: потеющие ладони, потеря аппетита, эйфория, румянец на лице и учащенное сердцебиение. Казалось бы, симптомы так себе, а чувство мы испытываем такое манящее, аж до мурашек. У кого-то даже кружится голова и подкашиваются коленки при виде объекта своих воздыханий. Помнится, в лет пятнадцать от первого поцелуя меня буквально током прошибло. И я по своей наивности полагала, что так и должно быть. Я чувствовала себя собакой Павлова, которой нужен все новый и новый удар электрическим током, настолько сильно я была привязана и одурманена своим избранником.

Всем нам знакомы определенные стадии влюбленности, однако порядок их зависит от каждого человека индивидуально. Предположим, у вас есть привязанность к кому-то на работе, но дело с места не двигается. Могут пройти годы, как вдруг что-то меняется, вы начинаете испытывать чувства, и у вас возникнет сексуальное влечение к этому человеку. То есть сначала идет привязанность, потом приходит романтическая влюбленность, и лишь затем эмоции, связанные с сексуальным влечением. Или наоборот, вы можете встретить кого-то, кто покажется вам сексуально привлекательным, вы в него влюбляетесь и лишь затем приходите к ощущению глубокой привязанности.

На каждой из этих стадий в игру вступают разные химические вещества, и ученые теперь знают, какому процессу какие элементы соответствуют.

Стадия 1: Секс

Думаю, что не нужно объяснять, что такое желание и что вы при этом чувствуете. Оно вызывается в нас половыми гормонами тестостероном и эстрогеном. Тестостерон так же свойственен женскому организму, как и мужскому, и играет важную роль в возбуждении сексуального влечения.

Стадия 2: Влечение

На этой стадии люди влюбляются, плохо спят, бредят объектом своих желаний, могут даже потерять аппетит. Особо впечатлительные начинают писать стихи, музыку, петь песни под гитару и совершать героические подвиги для своих возлюбленных.

На стадии влечения в дело вступает группа нейромедиаторов из группы моноаминов:

Дофамин – то самое вещество, ради которого некоторые люди курят и принимают наркотики. Действие дофамина очень схоже с различными опиатами.

Норадреналин – ближайший родственник адреналина. Заставляет нас потеть, а сердце – учащенно биться.

Серотонин – главный «двигатель» любви, его недостаток приводит к депрессии, а переизбыток – к натуральному сумасшествию.

Стадия 3: Привязанность

На этой стадии мы испытываем глубокие чувства, доверяем партнеру и планируем долгосрочные отношения. Если бы стадия влечения продолжалась бесконечно, вряд ли из них получалось бы что-то путное, кроме кучи детей. Привязанность – это долговременные доб-

ровольные обязательства, это связь между людьми, решающими создать союз и обзавестись потомством.

На этой стадии нервная система выпускает в организм два гормона, которые, как считают ученые, отвечают за социальную связь между людьми:

Вазопрессин – важный для установления долговременных обязательств химический элемент. Опыты на мышах позволяют сделать вывод, что, как только количество вазопрессина уменьшается в организмах самцов, их способность создавать пару с самкой тут же уменьшается. Они перестают заботиться о самке и становятся равнодушны к вниманию к ней со стороны других самцов.

Окситоцин – выделяется гипоталамусом во время рождения ребенка, а также помогает молочным железам выделять молоко. В социальном отношении помогает укрепить связь между матерью и ребенком. Кроме того, этот гормон выделяется и у мужчин, и у женщин во время оргазма и, как полагают ученые, сближает партнеров эмоционально. Согласно теории, чем больше у вас с партнером секса – тем прочнее ваши отношения!

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.