

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Надежда ВЛАДИСЛАВОВА

НЛП

ЭНЕРГИЯ СЧАСТЬЯ

**ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
НЕЙРОГОРМОНАМИ**

НЛР



Умный тренинг, меняющий жизнь

Надежда Владиславовна

**НЛП. Энергия счастья.
Психотехнологии для
управления нейрогормонами**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Владиславова Н. В.

НЛП. Энергия счастья. Психотехнологии для управления
нейрогормонами / Н. В. Владиславова — «Издательство АСТ»,
2020 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-126715-5

Выражением «химия счастья» уже никого не удивишь – наверняка вы знаете, что ощущение счастья напрямую связано с такими веществами, как допамин, эндорфин и окситоцин. Но можем ли мы создать такие условия, при которых эти нейромедиаторы счастья будут вырабатываться в достаточном количестве? Оказывается, да! Психолог-практик, PhD, НЛП-Тренер Надежда Владиславова, один из основателей Российской школы НЛП, в своей новой книге описывает целых восемь (!) видов счастья и раскрывает их секреты, для того чтобы открыть каждому из нас пути повышения уровня счастья в своей жизни. Разобравшись в том, какие виды счастья существуют и какие из них у вас сейчас наиболее нуждаются в «прокачке», вы сможете сами, прочитав эту книгу, создать для себя свою индивидуальную стратегию достижения состояния счастья и нахождения в нем. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-126715-5

© Владиславова Н. В., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Благодарности	6
Вступление	7
1. «Дзеновская» притча о персиках	11
2. Наши «три кита»	14
3. Что такое счастье?	16
4. Что первично: химия или психика?	18
5. Естественные внутренние наркотики	26
5.1. Эндорфин	27
5.2. Окситоцин	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Надежда Владиславова
НЛП. Энергия счастья. Психотехнологии
для управления нейрогормонами

© Владиславова Н., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Благодарности

Благодарю мою любимую семью – мужа Володю, детей – Настю, Георгия, Дмитрия и Александра, маму – Анику, брата Алешу и отца Славу – за вдохновение и основное счастье моей жизни.

Благодарю замечательного психолога и человека Елену Лопухину – за ее психодраматическую школу и статью «Фабрика счастья».

Благодарю моих ближайших друзей – Ингу и Алдиса за то, что они есть в нашей жизни.

Благодарю мою верную команду сотрудников – Шавката, Акмала, Уктама и Шоисту, чьи семьи и страна тоже фигурируют в моей книге.

И конечно, благодарю моего любимого и постоянного редактора Анну Чижову, с которой у нас целиком схожие ценности, – видимо, поэтому нам с ней так легко и приятно работать! Без ее профессионализма, интеллигентности и постоянной готовности поддержать любую мою творческую идею, немедленно выслать договор, без ее постоянного напоминания о сроках и необходимости в них вписаться, без ее внимания к малейшей неточности или неясности в тексте большинство моих книг просто не появилось бы на свет!

Вступление

Счастье есть смысл и назначение жизни, единственная цель человеческого существования.

Аристотель

Болезнь нашего века – ангедония, или потеря вкуса к жизни.

Есть одна современная притча.

Приходит человек в магазин, чтобы сдать назад товар – елочные игрушки. Продавец искренне хочет понять причину возврата. Он спрашивает того человека: «Возможно, вас не устраивает качество игрушек?» «Да нет, – отвечает человек, – качество превосходное, сам выбирал». Продавец продолжает: «Тогда, возможно, вас не устраивает цветовая гамма? Мы подберем вам другую». «Да нет, – отвечает покупатель, – цветовая гамма отличная, – сам выбирал». Продавец не унимается: «Тогда, возможно, вы, по каким-то соображениям, предпочитаете другого производителя?» «Да нет, и с производителем все в порядке», – грустно говорит покупатель. Продавец в полном недоумении: «Простите, но в чем же тогда причина возврата, поделитесь, пожалуйста! Нам это важно знать!» Покупатель безнадежно смотрит на продавца и говорит: «Понимаете, они меня НЕ РА-ДУ-ЮТ!!!»

Действительно, игрушек у человека в жизни может быть много – самых дорогих и самых модных, но, если они нас не радуют, смысла в них нет...

Или вот еще одна притча. Встречаются два бизнесмена и спрашивают друг у друга, как дела. Один говорит: «У меня все хорошо. Оборот – один миллион и *есть еще кое-что*. А как у тебя?» Другой отвечает: «У меня тоже все хорошо. Доход – два миллиона и *есть еще кое-что*. Слушай, а как дела у Роберта?» «Ой, у Роберта – совсем все плохо. У него доход – сто миллионов, и, представляешь себе, *больше – НИ-ЧЕ-ГО!!!*»

Сейчас во всем мире, за исключением самых неблагополучных стран, уровень жизни людей вырос. То, что еще в 90-х было диковинкой и небывалой роскошью, например мобильный телефон или ноутбук, теперь – всего лишь необходимая составляющая жизни работающего человека. Но радости у людей стало меньше!

И это вполне объяснимо. «Уровень жизни» и «качество жизни» – разные понятия. Первое покупается за деньги, второе – нет. И если раньше во главу угла ставился успех – «Если ты такой умный, то почему такой бедный?» – то теперь понятно, что успех без счастья не особо нужен. Игрушки не радуют, и «Богатые тоже плачут»!

Что же с этим делать? На тему счастья «навалилась» наука! Один из основных современных трендов – это «научный подход к счастью». Раньше о нем говорили только философы и литераторы, а теперь говорят и психологи, и медики, и нейробиологи. Словосочетание «**химия счастья**» уже никого не удивляет. Счастьем уже занимается квантовая физика, и, возможно и математика скоро «пожалует в наш клуб».

И в этом есть серьезная опасность. В чем она? В том, чтобы состояние счастья не попытались поставить на службу зарабатывания денег: ведь в жизнерадостном состоянии человек более успешен!

Нельзя отводить счастью вспомогательную роль: оно не может служить ни богатству, ни карьере, ни достижению целей. Иначе оно уйдет и не вернется. Оно не может быть для чего-то, потому что счастье само по себе – это величайшая ценность.

Но не надо думать, что перед нами стоит выбор: либо быть богатым, либо счастливым. Эти понятия – целиком и полностью совместимы. Здесь не идет речь о выборе «или/или», а скорее об интеграции – «и/и».

Мудрая пословица гласит, что «не в деньгах счастье», но никто не сказал, что человек не может быть и счастливым, и успешным.

Заметьте, состояние счастья я поставила на первое место. Потому что счастье возможно и без денег: если они человеку не нужны в принципе, как Франциску Ассизскому или Матери Терезе Авийской, то он все равно будет счастлив, и это состояние у него не отнимется. А вот успех без *«чего-то еще»* счастья не дает.

Я не собираюсь писать в этой книге о том, как стать богатым: другие авторы делали и делают это во много раз лучше.

В моем мире есть все, о чем я мечтала: любимая семья, четверо детей, шесть лошадей, десять собак, семь из которых подобраны на улице. Мы живем в нашем просторном доме на опушке дикого леса, соседей у нас нет, кроме оленей, лосей и прочих лесных обитателей. Тишина, уединение и возможность бродить вокруг дома босиком – для меня это настоящее счастье, точно так же как была счастьем и возможность обучать мощным технологиям воздействия на убеждения других людей ведущих сотрудников Всемирного Фонда Дикой Природы (WWF) и Международного Фонда Защиты Животных (IFAU) двадцать лет назад. В десяти минутах ходьбы от нашего дома – берег Рижского залива, а я всегда любила дальние заплывы. В пятнадцати минутах езды на машине находится наш центр «Берег Силы», дело моей жизни, куда приезжают учиться люди на сегодняшний день из восьми стран Европы.

Но было и по-другому. Коммунальная квартира с одним санузлом на пять семей, крысы, мыши и тараканы – их невозможно было вывести, – пьяные драки соседей, которые мне пришлось научиться останавливать лет с пятнадцати, детство и отрочество, проведенные в бедности. Нужный и важный жизненный опыт.

А состояние счастья у меня было всегда. Я так любила нашу коммунальную квартиру в Большом Могильцевском переулке! Это был дом начала двадцатого века, с красивой лепниной на высоченных потолках, и из его окон был виден огромный дуб, который, наверное, был лично знаком с А. П. Чеховым, описавшим в своем рассказе «Страшная ночь» наш переулок как одно из самых мрачных и неприятных мест Москвы. В комнате, где мы жили с мамой и братом, стояло старое немецкое пианино, наполнявшее дом и улицу своим благородным звучанием. Соседи наши были своеобразные и интересные люди: в трезвом виде – так вообще просто чудо! Моя французская спецшкола имени В. Д. Поленова находилась в десяти минутах. И я была счастлива.

Занимаясь психологической реабилитацией мирного населения на первой Чеченской войне, я тоже была счастлива, потому что у меня было ясное осознание, что я нахожусь именно там, где должна быть. Несмотря на то что приходилось работать сутками, я не испытывала ни ощущения выгорания, ни усталости: потраченная энергия моментально восполнялась от осознания результатов работы с людьми.

Было много событий и жизненных контекстов, где мне на собственном опыте удалось понять, что состояние внутренней наполненности и радости жизни может присутствовать в самых разных ситуациях.

У каждого из нас счастье – свое.

Возможно, мое счастье на сосново-песчаном Берегу Силы совсем не близко многим из читателей. Например, энергичным экстравертам для ощущения полноты жизни необходимы города с их ярким ночным освещением и бешеным ритмом, многочисленные контакты с людьми. И это прекрасно, что мы – такие разные.

Нет единого рецепта счастья, как нет и формулы любви.

Но, разобравшись в том, какие виды счастья существуют и какие из них вам наиболее созвучны, вы сможете сами, прочитав эту книгу, создать для себя свою индивидуальную стратегию достижения состояния счастья и нахождения в нем.

Я хочу поделиться своими личными наработками и опытом, а также профессиональным опытом своих коллег на тему счастья.

Мне хочется, чтобы «рецепт» разных видов счастья – а их имеется целых восемь, – был доступен каждому человеку, независимо от его профессии, и моя задача – показать каждому из вас пути повышения уровня счастья в своей жизни.

И теперь несколько слов о структуре книги, чтобы вам легче было в ней ориентироваться.

В первой части я обозначу «трех китов», на которых мы будем опираться. Во второй части речь пойдет о «химическом уровне» наших состояний счастья. В третьей части будет дано поочередное описание восьми видов счастья, и в четвертой, наконец, я покажу, как прийти к каждому из видов счастья и, конечно, осознанно удерживать себя в них.

Был когда-то старый фильм С. Микаэляна с Олегом Янковским «Влюблен по собственному желанию», и это название всегда меня немного смущало. Как вам кажется, можно быть **влюбленным по собственному желанию**? Мне кажется – нет. Можно, конечно, накрутить себя и «дорисовать» реального человека своими проекциями, подключив свое творчество и креативность, но такое нафантазированное чувство не может быть долгим. А вот быть **счастливым по собственному желанию** – вполне возможно, но для этого необходимо осознание своих действий и приложение некоторых усилий.

Счастье – это не только состояние, но и труд, правда, приятный. Прежде всего это понимание и принятие того, где я сейчас нахожусь относительно моего счастья. Это и осознание, какие именно шаги мне следует предпринять, чтобы ощутить себя в полной мере счастливым. «Счастье по собственному желанию» требует внутренней работы и честных ответов самому себе на многие вопросы.

Давайте, пока мы еще не перешли к следующей главе, проведем небольшой тест.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Начертите, пожалуйста, три отрезка – три шкалы измерения – и разделите каждый из них на десять равных частей (рис. 1).

Первый отрезок – это шкала моего состояния счастья на сегодняшний день. Точка «0» означает, что в моей жизни вообще нет счастья («шкалу несчастья» мы сейчас не трогаем), а точка «10» означает, что состояние счастья во мне буквально зашкаливает, как у президента во время инаугурации. Поставьте крестик там, где вы находитесь в ваш текущий период жизни.

Второй отрезок – это шкала моего понимания, что должен делать «среднестатистический» человек, чтобы стать счастливым. Если я понятия об этом не имею, то ставлю «0», если я знаю об этом буквально всё, ставлю «10». Либо, что более вероятно, вы поставите крестик где-то между этими точками.


Третий отрезок – это шкала вашего понимания, что можете сделать конкретно вы, чтобы быть счастливым человеком и удерживать себя в этом состоянии. Вы, конечно, заметили, что третья шкала похожа на вторую, но имеется существенное отличие. Как правило, нам более понятно, что нужно делать в той или иной ситуации другому человеку, чем нам самим. Помните пословицу «Чужую беду – руками разведу»? На втором отрезке мы оценивали по десятибалльной шкале наше понимание того, что нужно делать «вообще» для своего счастья. А третья шкала – это оценка того, насколько я понимаю, что нужно делать конкретно мне. И, как и раньше, цифра «0» означает, что я вообще – ни сном ни духом – не ведаю, чем я могу себе – любимому помочь стать счастливым. А цифра «10», как вы уже поняли, означает, что «я точно знаю конкретные шаги, которые мне следует сделать на пути к своему счастью».

Этот тест важно сделать до того, как мы перейдем непосредственно к содержанию книги. Если вы выполнили это упражнение, вам будет особенно интересно повторно проделать его,

закончив чтение, чтобы понять, как изменилось ваше местоположение на всех трех шкалах после прочтения книги.


1) Насколько я счастлив на сегодняшний момент?

0 10



2) Насколько я знаю, что должен делать другой человек, чтобы быть счастливым?

0 10



3) Насколько я знаю, что должен делать я сам, чтобы стать счастливым на 100 %?

0 10




Рис. 1

1. «Дзеновская» притча о персиках

На самом деле, это реальная история, и я люблю ее рассказывать время от времени, в том числе и самой себе, потому что она, несмотря на то что произошла еще в далекие советские времена, никогда не перестанет быть живым примером для каждого из нас.

Еще лет тридцать назад персики нельзя было купить в супермаркете. Их можно было добыть либо на столичных рынках либо на юге. А потом нужно было везти их домой в ящике с просверленными дырочками под нижней спальноей полкой в поезде дальнего следования.

Так вот, один Добрый Человек купил ящик персиков и, бережно переложив их бумагой, вез на поезде к себе домой в Сибирь. Добрый Человек очень хотел доставить персики своей семье красивыми и душистыми, поэтому он периодически выдвигал ящик и проверял их состояние.

Спустя несколько дней Добрый Человек с печалью обнаружил, что некоторые из персиков начали подгнивать.

Что в таких случаях надо делать? Ну конечно, обрезать гнилые части и съесть! Именно так наш герой и поступил. Он убрал то, что было уже несъедобно, и съел то, что съесть было еще можно: вкус, конечно, не такой, как у свежего неповрежденного персика, кондиция не совсем та, но есть вполне можно.

На следующий день Добрый Человек заметил, что еще несколько персиков были подпорчены, и он снова их съел. И так – до самой Сибири.

Что же случилось в конце пути? А случилось вот что. Когда Добрый Человек уже подъезжал к своему родному городу, он вдруг осознал два факта.

Первый факт – что все персики закончились. Но второй факт был намного печальнее: до нашего героя вдруг дошло, что за всю дорогу он ни разу не попробовал ни одного свежего персика!

Признаемся, эта история хотя бы в какой-то степени касается каждого из нас.

Мы часто откладываем счастье на потом, и это – ошибка: счастье откладывать нельзя.

Почему-то у людей есть странная привычка – связывать счастье с каким-то результатом, которого непременно нужно достигнуть, прямо как у героя притчи, откладывавшего счастье наслаждения персиками до приезда в родной город. «Вот сброшу я десять кило – и будет мне счастье». «Вот найду я мужчину своей мечты – и будет мне счастье». «Вот поеду я в отпуск – и будет мне счастье!» «Вот построю я дом – и будет мне счастье!» Уверена, что каждый из вас с легкостью может привести свои примеры.

А счастья – как не было, так и нет! Потому что это – обманка. Нельзя сдать экзамен и стать после этого счастливым человеком, потому что немедленно наваливаются новые обязательства. Помним, наверное, со студенческих времен этих бедных тревожных отличников, которые, едва выйдя из экзаменационной аудитории, начинают думать: «Ой, уже через две недели надо следующий сдавать, а я не уверен, что знаю все так, как надо...»

Знакомая ситуация?

А вы пробовали хотя бы один раз в жизни сдавать экзамен в счастливом состоянии? Даже если не пробовали, притворитесь на минутку, что прямо сейчас вы направляетесь к экзаменатору. Возможно, в своих знаниях по его предмету вы не вполне уверены, зато пребываете в самом блаженном и радостном состоянии. Как вы думаете, в каком из состояний у вас больше шансов хорошо сдать экзамен: в том, которое я только что описала, или в несчастном состоянии – грустном и подавленном? Кто-то, возможно, захочет мне возразить, что «несчастненького» пропустят из жалости. Да, возможно. Но едва ли тот «несчастненький» получит оценку

выше «удовлетворительно»: великодушные экзаменатора будет напоминать чувства человека, подающего милостыню нищему на паперти.

А если вспомнить, что экзаменатор, точно так же, как и вы, – всего лишь человек и ему не хватает энергии? А если вы, будучи переполненным энергией счастья, буквально светитесь им, то экзаменатор напротив вас тоже попадает в это поле, начинает вам искренне симпатизировать и хотеть, чтобы вы сдали. Ученым – и физикам, и физикохимикам, и психологам – давно известно, что ни одна система не может существовать без наблюдателя и к тому же зависит от его ожиданий. Если экзаменатор настроен по отношению к вам позитивно, он невольно будет вас поддерживать, и в этом поле поддержки вы сможете легче проявить сообразительность, соединить в голове разрозненные факты, вспомнить примеры и уверенно все это изложить. Конечно, в счастливом состоянии экзамен сдавать в разы проще. Поэтому самые мудрые преподаватели всегда нам давали бесценный совет: «Главное перед экзаменом – это хорошо выспаться!» О том, как связан сон и состояние счастья, мы обязательно поговорим позднее.

А как вы думаете, в каком состоянии лучше сбрасывать лишний вес – в счастливом или в несчастном? Ну конечно в счастливом! Даже понятие такое есть: **эмоции стройности**. Очень часто мы много едим не потому, что действительно голодны, а потому, что нам не хватает энергии и положительных эмоций. А энергия берется далеко не только из еды: есть море способов наполнить себя ею! Когда мы по-настоящему счастливы, нам есть особо и не хочется. Вспомните период «острой влюбленности»: думалось вам тогда о еде?

А человека своей мечты в каком состоянии лучше искать – в счастливом или в несчастном? Ну конечно в счастливом! Знаете, какое основное правило леди на вечеринке, где она ни с кем не знакома? Быть красивой и всем своим видом транслировать послание: «Я пришла прекрасно провести время, и именно этим я и занимаюсь!» И что самое главное, она при этом должна *на самом деле* прекрасно проводить время! Будьте уверены, описанная леди не останется без внимания.

Есть между девушками интересное поверье, что, если произошел болезненный разрыв отношений, надо «клин клином вышибать», то есть нужно как можно скорее завести новые отношения. А на самом деле это как раз то, чего делать категорически нельзя. Почему? Потому, что подобное притягивает подобное! С большой долей вероятности в качестве «вышибающего клина» в вашу жизнь придет такой же несчастный и надломленный человек, как и вы в свой непростой период утраченной любви. Хорошо еще, если тот, кто пришел в вашу жизнь, окажется лишь временно надломленным, как и вы. А вдруг он такой «по жизни»? Тогда неизбежно новое разочарование и новое расставание.

Если вы намерены по-настоящему восстановиться и через какой-то период построить полноценные отношения с полноценным человеком, лучше сделать паузу между историей закончившейся и историей, которая должна начаться. Нужно честно отгоревать, отболеть, научиться любить себя и быть счастливой самой с собой и уж только потом пускаться на поиски своей второй половинки – прямо как в книге Элизабет Гилберт «Ешь, молись, люби». Я ни в коей мере не хочу сказать, что надо в этот период запереться в монастырь и там тихо плакать, пока не станет легче. Возможно, вам как раз захочется отправиться попутешествовать или заняться танцами – зажигательной латиной или бочатой. Вот такие «клинья» вполне приветствуются! Более того, вполне уместен флирт или даже легкое увлечение. Но не закладывайтесь на эти отношения серьезно – по крайней мере, на ближайшие полгода, если прекращение предыдущей истории проходило для вас болезненно.

В общем, формируем счастливые гармоничные отношения только на внутреннем позитиве.

А к своей мечте идти лучше в несчастном или счастливом состоянии? Ответ на этот вопрос очевиден. Если клиент приходит к терапевту в полуразрушенном состоянии, то было бы большой ошибкой сразу же предлагать ему формировать свою мечту, поскольку из нере-

сурсного состояния он ничего хорошего не наформирует. Для начала нужно установить с ним глубокий человеческий контакт, помочь ему сформулировать свою жалобу, а затем запрос. Но психотерапевтический запрос и формирование своей цели-мечты – это совершенно разные понятия. Только удовлетворив терапевтический запрос, заключающийся в приведении в гармонию и равновесие внутреннего мира человека, можно приступать, если на то есть его воля, к формированию его цели или мечты. На это нужна позитивная жизненная энергия! А если человек буквально обесточен своими проблемами, не получится качественной мечты, увы. Поэтому правило всегда одно: из внутреннего мира – к внешнему. Сначала помогаем себе, а потом уже преобразуем внешнюю реальность!

2. Наши «три кита»

Теперь самое время обозначить три мои основные опоры, которые помогут придать четкую структуру и предельную ясность нашему разговору о счастье.

Первый «кит» – это последние исследования нейробиологов. Таких исследований много: я уже упоминала, что тема сейчас популярна среди ученых, и выводы, которые они делают, порой несколько не сходятся между собой, и даже терминология не всегда совпадает. Именно поэтому я выбрала как основной источник нейробиологической информации труды моего любимого профессора Иохима Бауэра, известного немецкого ученого и медика, автора замечательной книги под названием «Принцип человечности». Еще в 1996 году Иохим Бауэр был удостоен престижной премии Немецкого общества по биологической психиатрии за свои исследования в области нейробиологии. Благодаря тому, что доктор Иохим Бауэр – еще и практикующий психотерапевт, он может говорить о нейробиологии простым человеческим языком, в отличие от многих своих коллег.

Второй наш «кит» – это так называемый архетип сезонности. Данное понятие пришло к нам из юнгианской психологии, но не пугайтесь, я сейчас объясню, что это такое, и вы поймете, что давно знакомы с архетипом сезонности и даже применяете его на практике. Архетип сезонности – это универсальная модель процесса развития, как в природе, так и в отдельной человеческой жизни или даже в целом сообществе.

Давайте вместе вспомним, сколько сезонов у нас существует? Четыре, не так ли? Зима, весна, лето и осень. А сколько у нас времен суток? Тоже четыре: ночь, утро, день, вечер. Заметили нечто общее в делении на четыре этапа целого года и одного дня? Конечно! Зимой мы можем соотнести с ночью, утро – с весной, день – с летом, вечер – с осенью. А сколько основных периодов жизни у человека? Детство, юность, зрелость, старость. И здесь тоже, как мы видим, есть возможность соотнести каждый из жизненных этапов с определенным годовым сезоном.

Вот вам и весь архетип сезонности – архетип, который организует восприятие нами процессов развития, или, говоря иными словами – это неосознанное структурирование нами времени по четырем периодам.

Что такое весна в контексте архетипа сезонности? Весна – это всегда некое зарождение процесса, его начало. Что такое лето? Лето символизирует период расцвета и жизни в полную силу. Что такое осень? Осень – это время сбора плодов. Что такое зима? Зима – это спад внешней активности и неизбежное завершение процесса... Грустно? Грустно. Но не все так печально. Плохая новость в том, что все неизменно заканчивается зимой, но хорошая новость в том, что архетип сезонности цикличен: весь процесс перезапускается заново! Сама зима уже несет в себе зарождение весны.

Об архетипе сезонности и о его связи со счастьем мы будем подробно говорить во второй части книги.

И теперь – третья опорная точка! И это – практическая психология с ее наработками и технологиями и, конечно, нейролингвистическое программирование с его универсальным языком описания, его подходами и методами.

Не буду долго рассказывать о том, что такое нейролингвистическое программирование, поскольку много говорила об этом в моих предыдущих книгах. Суть НЛП состоит в том, что, во-первых, в нем найдены ключи доступа к бессознательному человека и, соответственно, умение разговаривать с ним на одном языке. Во-вторых, нейролингвистическое программирование представляет собой некий универсальный язык описания, чрезвычайно удобный в использовании и дающий возможность смоделировать и позаимствовать из любой области все, что работает и имеет практическую ценность.

Перед тем как двинуться дальше, давайте еще раз назовем по именам наших «трех китов»: это последние исследования в области нейробиологии, это архетип сезонности и современная практическая психология.

3. Что такое счастье?

Следующий шаг – это расшифровать для себя, что такое счастье. В нейролингвистическом программировании есть такое понятие, как «номинализация». Номинализация – это имя существительное, которое несет в себе некое обобщение. Понятие, выраженное номинализацией, нельзя потрогать, положить в багажник машины и перевезти в другой город. Слово «счастье» как раз и является ярким примером номинализации в нашей речи.

Чтобы было понятнее, приведу примеры других номинализаций. Например, это такие слова, как «любовь», «свобода», «равенство», «демократия», «согласие» и т. д. В одних контекстах номинализации нам не мешают и даже помогают, делая нашу речь более выразительной и придавая языку глубину и поэтичность: ведь каждый человек вкладывает в емкое слово «свобода» свой мотивирующий смысл. Но есть контексты, когда номинализации во внутренней и внешней речи человека мешают ему выбрать нужное направление развития, да вообще хоть какое-то. Используя номинализации, нас зомбируют в предвыборных кампаниях, провоцируя на нужные кандидатам действия при помощи таких понятий, как «демократия», «благосостояние», «безопасность» и «забота». Мы голосуем за «демократию», понимая под этим что-то свое и даже не подозревая, что кандидат подразумевал под тем же самым словом нечто совсем иное.

То же самое и в работе с собой или с клиентом в психотерапии. Предположим, девушка хочет «любви». Представления о том, что такое любовь, у психотерапевта могут существенно расходиться с представлениями о любви у пришедшей к нему на прием девушки. Так, психотерапевт может при слове «любовь» думать о теплом уютном доме, о заботливо поглаженном женой костюме перед его утренним выходом на работу, о вкусном ужине каждый вечер и о надежной стабильности отношений. А у девушки при слове «любовь» может возникать совсем иная картинка: Джейк и Роз стоят, обнявшись, на носу «Титаника», и ветер развевает их одежду и волосы. Девушке при этом может до умопомрачения хотеться ярких интенсивных переживаний, пылкой страсти, безумных приключений вдвоем, ну и так далее. Представляете себе, и идиллическая картина семейной жизни у психотерапевта, и мечты девушки – все это будет называться одним и тем же словом – «любовь».

Прежде чем продолжить наш разговор, давайте сделаем небольшое разогревающее упражнение, без которого мы не сможем двинуться дальше.

Если упражнение не идет, дайте себе отсрочку. Никто не требует от вас немедленного ответа. Можете даже продолжить чтение книги. Просто вам нужно иметь в виду, что к этому упражнению необходимо вскоре вернуться, и тогда многие смыслы станут для вас яснее, а ваши приоритеты встанут по своим местам.

УПРАЖНЕНИЕ

Подумайте, пожалуйста, прямо сейчас, что такое счастье лично для вас. Ведь что-то мы имеем в виду, когда желаем счастья себе, своему близкому человеку, своему ребенку?

Для меня, например, счастье – это гармония в семье, жизнь на природе, возможность каждый день заниматься тем, что я люблю, и делиться своим состоянием и профессиональным опытом с другими людьми – со всеми, кому это нужно.

Для вас счастье может заключаться в чем-то другом. В чем конкретно?

Очень полезно, выполнив это упражнение, поговорить на эту тему с другими людьми – чем больше их будет, тем лучше. Однако следует помнить, что счастье – понятие тайное и

сокровенное, поэтому выбирайте таких собеседников и такую форму вопроса, чтобы не нарушить их личные границы. Лучше всего вначале поделиться своим личным пониманием, что такое счастье, и только после этого начинать спрашивать о том, что думает о счастье другой человек. Не забудьте про собственные границы: пускать в свой внутренний мир можно только тех людей, которым вы полностью доверяете. И еще: выбирая собеседника для разговора о счастье, вы должны быть полностью уверены, что он обладает достаточным уровнем культуры и такта, чтобы не пройти в грязных сапогах по вашему дому.

Прочитав все это, вы можете задать мне резонный вопрос: «А зачем тогда вообще говорить о счастье с кем-то, кроме себя?»

Конечно, можно и не делать второй части упражнения, она необязательна. Но, выслушав слова другого человека о том, что такое счастье для него, вы несказанно обогатите свое представление о счастье, придав ему больший объем и глубину, а также в очередной раз убедитесь, какие мы все разные.

Что же касается вашего собственного короткого изложения собеседнику своих представлений о счастье, то это тоже очень полезно: проговаривание вслух чего-то по-настоящему для себя важного доброжелательному визави – это дополнительное структурирование своего мира и, возможно, даже корректировка вектора деятельности в нужном направлении.

Интересно, что, в зависимости от жизненного этапа, на котором человек находится, понятие счастья может меняться.

Например, «На данном этапе счастье для меня – это быть уверенной в себе. А еще – находясь в настоящем, благодарить прошлое. И уметь говорить с моим внутренним миром на одном языке, быть собой, ощущать любовь, заботу, уважение, силу, поддержку».

Или «Счастье – это когда хорошее настроение, когда испытываешь радость, занимаешься любимым делом. Делишься своими знаниями и знаешь, что это востребовано. И самореализация. Когда что-то мастерю и делаю своими руками, пью по утрам кофе, гуляю в парке или в роще, готовлю что-то вкусное».

Или «Счастье – это когда моя семья, мои близкие, мои друзья и вообще люди вокруг здоровы, и вся Планета тоже здорова! Я счастлива, когда могу творить, получать удовлетворение от всего, что делаю. Это и уборка, готовка, и написание книги, и общение... Счастье – это когда встречаешь на своем пути чудесных людей, которые дарят радость. Счастье – это когда нет войны, нет голода, когда люди, и особенно дети, не погибают».

Или «Счастье – это когда я нахожусь в состоянии легкости на подъем, когда я обнимаю детей, когда я помогаю кому-то, когда я в состоянии вдохновения от прочитанного, услышанного или увиденного».

Или «Счастье – это море, счастье – это солнце, счастье – это мама и папа. Здоровье близких, наши маленькие семейные радости, совместные путешествия, наши интересные идеи и проекты. Быть в гармонии с собой, получать удовлетворение от того, что я делаю, будь то работа или помощь людям. Это возможность реализовываться, получать новые знания, учиться. А иногда для меня счастье – это остаться наедине с собой, но ненадолго, чтобы погрузиться в свой личный мир, а потом, наполнившись заново, вернуться к родным. Не знаю. Хорошо это или плохо, но для меня счастье – это иметь личное пространство».

Выше я привела ответы на вопрос «Что такое счастье?» нескольких участников одного из моих курсов о счастье. Они хорошо прочувствовали на себе, какой это невероятный ресурс – понять, насколько различается понимание счастья у людей, и поэтому с радостью согласились предоставить мне свой опыт в качестве живых примеров.

Осталось осознать в полном объеме, что такое счастье для каждого из вас.

4. Что первично: химия или психика?

Перед тем как начать эту главу, еще раз сфокусируюсь на нашей основной цели – научиться осознанно организовывать свое поведение так, чтобы быть стабильно счастливым человеком.

Чтобы каждый из нас мог ответить себе на два вопроса:

- 1) как жить и работать и делать все, что я делаю, находясь в состоянии счастья?
- 2) что я могу сделать, чтобы находиться в состоянии счастья?

Эти два вопроса представляют собой две стороны одной и той же медали.

А как вы думаете, мы уже как-то организовываем свое поведение и поступки, чтобы быть счастливыми? Конечно! Более того, мы только этим и занимаемся: любое наше действие, если копнуть, направлено исключительно на наше счастье. Только чаще всего мы это делаем неосознанно, поэтому и счастье обретаем совсем ненадолго.

Наше сознание – это всадник, бессознательное – лошадь. Лошадь сильнее, и она не будет слушаться всадника, если не захочет. Но с ней можно договориться – с любовью, уверенно и на понятном ей языке. Направление задает всадник, а лошадь дает скорость, способность испытывать яркие переживания и восторг от расширения своих возможностей.

И снова к теме счастья. Бессознательное наше, как и любая лошадь, не умеет ставить перед собой долгосрочные стратегические цели: оно хочет получить свое «здесь-и-сейчас», а «там-и-тогда» оно при этом не учитывает.

Наша с вами задача – мягко и по-умному подключить сознание к действиям, которые возникают у нас на уровне бессознательного.

И для этого, как я вам уже обещала, мы отправимся за ресурсом в нейробиологию и поговорим о наших «эндогенных наркотиках», то есть о тех веществах, которые вырабатываются непосредственно внутри нас и являются нейромедиаторами счастья.

В предыдущей главе мы говорили с вами о счастье на уровне ценностей, то есть о том, из чего оно для меня состоит. Сейчас мы сконцентрируемся непосредственно на самом состоянии счастья: какое оно.

Состояние счастья – это состояние наслаждения и запредельной радости. При этом вы великолепно чувствуете себя физически и ощущаете, что все у вас отлично.

От чего же это волшебное состояние зависит? А зависит оно от выброса в организм тех самых уже упомянутых мной выше эндогенных веществ, которые можно назвать «природными эндогенными наркотиками». Соответственно, состояния, противоположные счастью – такие как тревога, депрессия, пониженный жизненный тонус, – связаны с недостаточным количеством этих эндогенных веществ.

О том, что «счастье – это химия», модно говорить уже довольно давно. Основная новость и подарок нейробиологии состоит для нас как раз совсем в другом!

Ученые долго исследовали, чего хотят от нас в целом наши биологические мотивационные системы: ведь за что-то они нас этим вождленным состоянием счастья награждают, а за что-то наказывают – его отсутствием.

И, как вы думаете, какое открытие сделали нейробиологи в связи с этим? Какое поведение поощряют выработкой наркотиков счастья наши мотивационные системы?

Так вот.

Мотивационные системы награждают нас состоянием счастья за все, что ведет к переживанию нами социальной общности, за все, что ведет к положительному

отношению к нам со стороны других людей, что ведет к их уважению, вниманию и симпатии. В общем, к их расположению и любви.

Интересное открытие! С ним легко согласиться, если речь идет о романтических отношениях в паре, о семье, о дружбе, об атмосфере в слаженной команде. Но ведь бывают случаи, когда герой-одиночка действует в соответствии со своими личными ценностями и мотивациями и его поступки как будто не направлены на любовь окружающих. Тогда как быть с героями-одиночками?

На самом деле и с ними – то же самое! Даже когда наши намерения сознательно не направлены на межличностные контакты, бессознательно они все равно ориентированы на значимых для нас людей.

Предположим, герой идет завоевывать мир, как бы оставив дома свою любимую женщину, свою семью, своих родителей, свой народ, – ведь бывает такое? Но для кого в итоге он завоевывает этот мир?

Свои подвиги наш герой-одиночка совершает, **чтобы его народ слагал о нем песни, чтобы его помнили потомки и чтобы его женщина им гордилась!** И не важно, есть у героя любимая или он пока только находится в ее поиске.

Признания скольких людей желает для себя герой-одиночка? А это уже зависит от его масштаба и амбиций. Александру Македонскому, как мы помним, был нужен весь мир – до края Ойкумены! Помните, как он в юности переживал, что его отец Филипп, тоже очень успешный царь-военачальник, завоеует все страны, а сыну ничего не останется?

Кстати, давайте ненадолго сходим за яркими примерами на два-три тысячелетия назад: ведь все мы родом из средиземноморской культуры, а значит – из Древней Греции.

У древних греков было такое замечательное понятие как **ТИМОС**. Что это такое?

Тимос – стремление к признанию, стремление, чтобы люди обратили внимание на твое существование, причем не только на существование земное, но и на загробное. Тимос – это стремление к вечной славе, стремление вызывать восхищение, причем восхищение во много раз более глубокое и возвышенное, чем то, которое современные люди испытывают по отношению к современным «звездам».

Шлемоблещущий Гектор, Неистовый Ахиллес, Хитроумный Одиссей – все эти герои прославлены Гомером на многие тысячелетия вперед.

Александр Македонский стремился прославиться так же, как они, и во всех походах имел с собой свиток «Илиады». Он верил, что может встать в один ряд с гомеровскими героями, потому что по материнской линии Александр вел свой род от Ахиллеса, а по отцовской – от Геракла. Правда, маме Олимпии и этого было мало, и она утверждала, что зачала сына в храме от самого Зевса в образе змея. Одним словом, Александр Македонский, опираясь на свою славную родословную, имел все основания верить, что у него есть все, чтобы снискать себе тимос – у своего народа и не только.

Чтобы его подвиги не прошли незамеченными, их записывал Калисфен, племянник Аристотеля. Александр повсюду возил за собой этого замечательного человека, чьи записи дали представление о жизни и обычаях того времени. Если бы не Калисфен, Плутарху в I веке уже нашей эры не на чем было бы основывать свое жизнеописание богоподобного царя. Александр при помощи Калисфена, можно сказать, попытался воспроизвести модель «Илиады»: великие герои, совершающие подвиги во время похода, и образованный культурный человек, восхищенно взирающий на них со стороны и описывающий происходящее для потомков. Великолепно смоделированный тимос!

Вслед за Античностью последовало Средневековье, и Европа, поскольку все мы вышли из Древней Греции, перехватила ее стремление к тимосу.

Все мы помним «Песнь о Беовульфе» – кельтский эпос, написанный неизвестным автором примерно в VIII веке нашей эры. Коротко напомним ее содержание. Великий воин Бео-

вульф становится не менее великим и мудрым правителем. Когда он уже совсем стар, на его землю нападает страшный дракон, и Беовульф вступает с ним в бой. Правитель-воин побеждает дракона и погибает сам: великая смерть, великая жизнь, великая благодарность и любовь народа во все века. Песнь о Беовульфе заканчивается такими строками:

*Среди владык земных
Он был щедрейшим,
Любил народ свой
И жаждал славы всевековой!*

Из этих слов мы ясно видим, что герои не стеснялись «жаждать славы всевековой», чтобы еще долго после своей смерти быть любимыми и воспеваемыми своим народом. Это и есть тимос, дающий счастье.

Еще один пример жажды «славы всевековой» – поближе к нашим дням.

Есть отличный фильм с Антонио Бандерасом «Тринадцатый воин» (1999 г., режиссеры – Джон Мактирнан и Майкл Крайтон). Арабскому поэту, который случайно оказался тринадцатым воином в отряде викингов, довелось стать свидетелем и участником короткой войны со страшным людоедским племенем «людей-медведей». Вождь викингов, тоже, кстати, Беовульф, убивает в бою вождя тех полулюдей, что определяет исход войны, но сам при этом тоже погибает от смертельной раны. Перед тем как умереть, Беовульф говорит арабскому поэту: «Если кто-то после твоей смерти сложит о тебе песню, то жизнь прожита не зря». Арабский поэт слегка кивает ему в знак согласия, и нам, зрителям, понятно, что подвиг вождя викингов непременно будет воспет. Зная это, Беовульф спокойно и почти радостно переходит в мир иной.

Скальды – скандинавские поэты Средневековья, – находясь в боевом походе, воевали точно так же, как обычные воины, но во время сражений их всегда как величайшую ценность оберегали другие воины, потому что эти создатели «скальдических стихов», наряду с извечными мужскими ценностями – «мужчина», «женщина», «оружие», «корабль», «победа», «добыча», «золото», – помогали увековечить имена воинов-героев. Скальды в походах играли поистине незаменимую роль. Вы только представьте себе, как поднимался боевой дух воинов, сражавшихся вместе с ними, потому что каждый стремился по максимуму проявить перед ними свою доблесть, дабы обрести «всевековую славу», или тимос.

Куда же подевался этот тимос в наши времена? Ведь и мы являемся потомками древнегреческой цивилизации!

Тимос проявляется у современных людей, как правило, в детстве, когда они представляют себя кем-то из современных героев, например капитаном непобедимой футбольной команды, которая выигрывает на мировом чемпионате. Или в своих мечтах они спасают из пожара всю семью своего лучшего друга. И после такого невероятного подвига в их фантазиях, конечно же, следует непременно прославление и восхваление всеми членами семьи, всеми друзьями и даже бывшими недругами! Ими восхищается весь мир вокруг!

Вот некоторые реальные примеры «детского тимоса».

«В детстве часто играл в войнушки. Мечтал быть героем военных действий – в то время показывали много советских фильмов про войну, в каждом были герои. Еще мечтал стать летчиком, написал про это сочинение в классе пятом. Эта мечта, можно сказать, исполнилась: во взрослом возрасте летал на парплане. Лесником тоже хотел быть – жить в лесу и заботиться о природе».

«Мечтала быть великим учителем, чтобы меня все слушали и чтоб у всех аж дыхание захватывало. Мне с детства нравились мой голос и та власть, которая у меня была, даже

когда стишок перед классом декламировала. Вторая – я мечтала быть археологом: до школы еще фанатела от динозавров и в некотором смысле фанатею до сих пор. Отдельно в рамках этой мечты окуналась в древнегреческую мифологию и даже составляла свою энциклопедию. Третья – я хотела творить одежду, и не просто какую-то, а эксклюзив. Четвертая – я писала свои повести, стихи и до сих пор верю, что однажды что-то приключенческое напишу. Наверняка и пятая, и шестая была мечта, но эти – самые яркие! Фух! Прямо кайфанула от одних этих воспоминаний, круто как!»

«Моим кумиром была Мать Тереза. Мечтала полететь в Африку помогать детям, но родители меня никак не отпускали. Когда была уже в институте, произошло цунами в Таиланде, умоляла пустить волонтером, и снова отказ...»

«Про подвиги не помню... Я – послевоенный ребенок... И так мне хотелось помочь своему народу, дав спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, а с соседями мы еще очень долго играли в войнушки».

«В детстве меня всегда манили странствия. Я представляла себя великим мореплавателем Христофором Колумбом или Васко да Гама, путешествовала в основном в рамках нашего двора, у меня был свой корабль – старый дуб с огромным дулом, куда я сносила буквально все, что плохо лежало в квартире: папину шляпу, мамины старые бигуди, нитки, книги и тетради для записей и даже банки с вареньем».

«Мы жили в небольшом городке. И в семь лет меня повезли в столицу на „Лебединое озеро“! Более яркого и потрясающего воспоминания детства я не помню! И я решила стать балериной. Все лето тренировалась и научилась садиться на шпагат, махать руками, как птица, и все лето ходила на цыпочках – так, что пальчики болели!!! А еще я летала во сне под музыку Чайковского, и очень долго, когда я стала уже взрослой, меня не покидало ощущение Полета! Родители, конечно, не отпустили любимую дочку в большой город... Я немного поревела и успокоилась. Но до сих пор могу летать во сне!»

«Все детство лечила кукол, в 16 лет хотела ехать в Африку лечить проказу, сейчас имею сертификат дерматолога-венеролога, получаю колоссальное удовольствие, когда могу помочь».

«С детства мечтала быть знаменитой певицей. Еще мечтала спасать и лечить животных, мечтала, что у меня будет огромный дом, куда я смогу перенести всех зверей с улицы. Потом я мечтала быть Президентом, чтобы быть богатой, значимой и чтобы свой самолет обязательно. И еще мечтала обладать суперспособностью исцелять людей: ко мне выстраиваются очереди, и я всех лечу!»

«Мой подростковый возраст пришелся 90-е в Москве – время тяжелое и полное неопределенности. И, учась в 5–6-м классе, я хотела создать команду, которая защищала бы детей от других детей постарше. Прямо даже представляла себя в белом костюме, в белом плаще и на белой иномарке! В итоге эта мечта трансформировалась в детского психолога...»

«Хотела быть Принцессой, ветеринаром, писательницей, актрисой, дизайнером, адвокатом и прокурором. И все это объединялось одним: я непременно должна была блистать, быть известной и получать международные награды. Да, в детстве с тимосом было все в порядке!»

«Я очень хотела играть в большой теннис, у себя в комнате я представляла, как машу ракеткой, которой у меня не было, и прыгаю в коротенькой юбочке, и мною восхищается весь мир (это я вспомнила после получения задания, кстати). Также я хотела разгадать тайну Тунгусского метеорита, много читала о нем и хотела написать книгу еще в подростковом возрасте. И мечтала, что все это ведет меня к славе».

«Я была замкнутым ребенком, и моим любимым занятием было чтение книг, порой даже с фонариком под одеялом поздней ночью. Я могла с легкостью переноситься во времени и пространстве, представляя себя на месте героев. В основном это были мужские персонажи – рыцари, путешественники, воины. В моем детстве не было книг про великих женщин, и я много сожалела, почему не родилась мужчиной. Вот тогда точно стала бы героем, и обо мне славали бы легенды. Были моменты внутреннего предощущения, что у меня должна быть миссия и я должна изобрести или сделать что-то важное, чтобы спасти мир от надвигающейся катастрофы. Были даже мысли, что я должна пожертвовать собой ради цивилизации, как Данко своим горящим сердцем. Остальные цели жизни попросту меркли перед грандиозностью этой идеи и не имели особого смысла. Вот он – мой тимос. В 15 лет мечтала уехать в Тибет, стать монахом и сидеть в медитации на вершине горы, наблюдая за миром со стороны.

Но в глубине души я помнила выбор профессии, который сделала лет в 7–8. Тогда мне показалось, что я встретила на корабле молодых полубогов – сверхлюдей, все было дивным в их манере одеваться в восточные наряды (это в советское-то время), раскованно вести себя. Они рисовали портреты широкими цветовыми пятнами, которые на расстоянии магически сливались и передавали все нюансы, они были влюблены друг в друга и излучали особую лучистую энергию. И мне захотелось быть такой, создавать шедевры».

«Я не помню подробностей, о чем были мои мечты, но каждый день перед сном это был „просмотр кино“ о том, как я спасаю и побеждаю. И точно это было что-то про борьбу с фашистами и службу в разведке».

Я специально привела так много этих невероятных, уникальных примеров, чтобы показать, как прекрасен наш детский мир мечты, в который еще не успели вмешаться «побитые жизнью» взрослые люди.

Куда же детский тимос девается во взрослом состоянии?

Часто его безжалостно гасят взрослые люди – либо своим полным равнодушием, либо язвительными замечаниями вроде «От скромности не умрешь» или «Опять она со своими бреднями». И нельзя сказать, что они в этом виноваты, тех родителей самих так воспитывали, и у них просто нет в голове иной модели взаимодействия с детьми: они хотят таким образом «помочь им вернуться с неба на землю».

Одна девушка, рассказывая про свой детский тимос, говорила, что он у нее имел два полярных выбора: одна часть мечтала «вынести девочку из огня», и это было что-то между кардиохирургом, нейрохирургом и патологоанатомом, а вторая часть рвалась в цирк – либо клоуном, либо акробатом, чтобы делать что-то сложное, но при этом не терять вкус и легкость в жизни. И вот об этой чудесной талантливой девочке некая «психолог, эксперт по психодиагностике» сказала, что это все «мания величия»!

Честно признаюсь, по отношению к таким псевдопсихологам я не испытываю ни жалости, ни сочувствия к их «несчастному детству»: у меня есть одно лишь горячее желание взять за шиворот такого «специалиста» и вышвырнуть из профессии далеко-далеко. Вместо того чтобы идти за ребенком в его мечтах, помогать ему развиваться, опираясь на них, ему фактически предлагают «не высовываться» и еще навязывают чувство вины за то, что тот посмел пред-

ставить себя чем-то бóльшим, чем сама эта убогая серость, захотевшая навязать маленькому человеку свою модель мира. А родителей еще и диагнозом психиатрическим напугала! Слава богу, конкретно этой девушке удалось «прорваться», она – сильная. Но скольким детям вот такие странные люди взяли и перекрыли путь к их мечтам...

Но иногда взрослые реагируют именно так, как нужно, поддерживая ребенка в его тимосе.

Вот пример идеальной реакции мамы одной женщины. В настоящее время эта женщина великолепный детский стоматолог, о котором ходят легенды. Справляясь со случаями, с которыми никто из ее коллег не может справиться, она щедро делится своим опытом с другими стоматологами, читая лекции в разных городах России и Западной Европы:

«Мечтала в детстве, что в будущем будет машина времени, и я смогу попасть в блокадный Ленинград и привезти много еды. Мама обсуждала со мной, что голодающим нельзя есть сразу много, поэтому мы обдумывали, как правильно их накормить, чтобы помочь, а не навредить».

В общем, я посвящаю тимосу так много времени для того, чтобы сказать: мечтайте о подвигах, как Александр Македонский!

Это нормально – «жаждать славы всевековой», как Беовульф! Потому что счастье – это поведение, направленное на снискание себе любви, восхищения и славы.

Оно все равно прорывается наружу в искаженном виде, как некое отчаянное противостояние «антитимосу», или забвению, когда люди стремятся максимально ярко представить себя в соцсетях, в частности в Инстаграме: «Заметьте меня, пожалуйста! Лайкните меня, чтобы я убедилась, что вы заметили, что Я ЕСТЬ, что я существую!!!»

Самое непереносимое наказание для ребенка – это семейный бойкот. Ни один маленький человек психологически не выдержит маминого бойкота и придет просить прощения, даже если не виноват. Он не может выдержать послания о том, что его нет для близких ему людей. А если родители будут и дальше его игнорировать, то ребенок пустится во все тяжкие, давая им послание: «Ненавидьте меня, бейте, но только замечайте!»

Одна из самых страшных профессий «антитимоса» – это, на мой взгляд, кассирши, сидящие на въезде на платные автострасы. Чаще всего им протягивают деньги, не глядя на них. И эти бедные женщины раз за разом, от сотен или даже тысяч людей в день, получают страшное послание: «Тебя для меня нет, тебя для меня нет, тебя для меня нет...» И это считается как «Меня нет...». Пожалуйста, улыбнитесь им, скажите хотя бы «здравствуйте», глядя в глаза! Вы увидите по их ответной реакции, как они счастливы получить хотя бы от кого-то подтверждение своего присутствия в этом мире...

Коучи, обучающие сотрудников компаний профессиональным навыкам, заметили интересную современную тенденцию: люди готовы тратить время профессионального тренинга, даже если сами заплатили за него деньги, на то, чтобы быть выслушанными. «Бог с ними, с профессиональными навыками, вы послушайте, какой я хороший или просто какой я! Заметьте, что я есть!»

Так происходит потому, что людям в детстве не позволили или не помогли проявить и развить именно свою индивидуальность, либо потому, что они не подозревали, что это, оказывается, было можно и нужно делать. Если бы они ощущали, как та детский стоматолог, делая свое дело, что рядом с ней «ангелы поют», не нужно было бы им так стараться быть замеченными...

И, пожалуй, на этом хватит о грустном. Теперь – хорошие новости.

Хорошие новости в том, что вы и сейчас можете вытащить из забвения свой тимос, это никогда не поздно! И идти развиваться именно в том направлении, в каком он вас зовет. Если вы пойдете именно за его зовом, то у вас просто нет шансов остаться незамеченными. Знаете, какой один из наиболее важных современных кризисных трендов? «Выживут только фанатики» – либо фанаты своего бизнеса, либо фанаты своей профессии. Все, кто занимается своей деятельностью «просто так», не имеют шансов.

Так что давайте позволять себе мечтать «о доблести, о подвигах, о славе», как говорил Александр Блок. Это как раз то, что приближает нас к полноте жизни и к счастью. И конечно, давайте помогать в этом своим детям – не будем повторять ошибки родителей, которые те совершали по незнанию.

И еще одна хороша новость. В современной жизни мы можем видеть проявления реализованного тимоса – детского тимоса, которому помогли или просто позволили развиваться.

Естественно, из детских мечтаний он трансформируется, проинтегрировавшись с реальной жизнью и ценностями социума. Кто-то завоевывает олимпийское золото, кто-то создает бизнес-империю, кто-то стремится завоевать себе славу как политик. И ни одному из этих людей, снискавших себе известность или даже славу, не все равно, что о нем подумают: можно только догадываться, сколько средств они вкладывают в то, чтобы их имя стало известным, уважаемым, популярным, любимым, незабываемым. Да... Чтобы не поросло «травой забвения»...

И теперь от тимоса вновь вернемся к биологическим системам!

Говоря о тимосе, мы поняли, что не важно, действуем мы в тесной взаимосвязи с командой или как герои-одиночки: все равно мы двигаемся в сторону взаимодействия с другими людьми, в сторону кооперации, и нас за это награждают ощущением счастья.

Как удивительно точно заметил сам Иохим Бауэр: «Главным наркотиком для человека является сам человек!»

И теперь давайте еще раз уточним, в чем главное открытие нейробиологов последних лет. Оно вовсе не в том, что наше счастье зависит от внутренних наркотиков: это как раз ученые знали уже давно.

Последнее открытие нейробиологов состоит в том, что выработка наркотиков счастья зависит от нашего поведения!

Мы – не рабы химии, которая задает нам настроение, какое ей заблагорассудится, а наоборот, химия, дающая нам счастье, следует за нашим поведением.

Сознательно настраиваясь на кооперацию, на сотрудничество с себе подобными, мы способствуем производству необходимых нейромедиаторов счастья в своем организме.

Иными словами, наше состояние счастья целиком зависит от того, как мы живем и на что себя предварительно настраиваем: на кооперацию или на вражду. И нам об этом говорят уже не только философия или психология, а химия и биология!

Понятия «вражда» и «кооперация» – это ценностные понятия, которые формируют наше повседневное поведение.

Но, исходя из этих ценностей, на уровне поведения мы тоже можем сознательно выбирать способы действия и привычки, способствующие производству «наркотиков счастья».

И одну из таких привычек нам позволяет сформировать базовая технология нейролингвистического программирования под названием «раппорт». Раппорт (в переводе «отношения») – это послание другому человеку или группе людей на языке бессознательного: «Мы с тобой одной крови!»

И мы еще вернемся к раппорту, когда у нас пойдет речь об одном из нейромедиаторов счастья – окситоцине.

5. Естественные внутренние наркотики

А теперь переходим непосредственно к эндогенным «наркотикам счастья».

Нейробиологи считают, что есть три основных вещества – **эндорфин**, **окситоцин** и **допамин** (иногда его называют **дофамин**, но суть от этого не меняется), которые вознаграждают нашу направленность на кооперацию и сотрудничество друг с другом. **Эндорфин** и **окситоцин** действуют на нашу психику как наркотики опиоидной группы (опий, морфин, героин) и делают нас добрыми, расслабленными и веселыми. А **допамин** оказывает совсем иной эффект, сравнимый с воздействием наркотиков-стимуляторов. И мы сейчас подробно поговорим о каждом из них по порядку.

5.1. Эндорфин

Эндорфин дает нам ощущение легкости, делает нас радостными и веселыми. Он оказывает обезболивающий эффект и существенно уменьшает страх. Действительно, когда нам весело, то о страхе и боли как-то и не думается!

Эндорфин защищает нас от переутомления, от эмоционального напряжения. Он положительно воздействует на наше самочувствие, способствует общей удовлетворенности происходящим и даже существенно повышает самооценку. Вспомните свои ощущения и эмоции, когда выпили на Новый год бокал хорошего шампанского: как у нас после этого с самооценкой? Да вообще нет проблем!

Если эндорфина много, мы полны сил, энергии, бодрости и воспринимаем жизнь оптимистично. Если эндорфина мало, то ощущения, соответственно, прямо противоположные: мы несчастны, подавлены и апатичны.

Эндорфин дарит нам ощущение полета и наслаждения. В общем, эндорфин – это сплошной праздник. Иногда – даже «слишком праздник», то есть эйфория – сильное кратковременное блаженство.

Л. Г. Бройнинг, американская психолог, занимающаяся связью внутренней химии и психики, полагает, что основная функция эндорфина – это обезболивание. Но это только часть правды об эндорфине.

Как вы думаете, почему эйфория – это сопутствующее состояние в занятиях экстремальными видами спорта? Чтобы это понять, вовсе не обязательно быть профессионалом в данной области. Ведь очень многим из нас приходилось делать что-то опасное или, по крайней мере, «стрёмное»? Например, какой-то опасный спортивный трюк, допустим, вы в первый раз в жизни сделали сальто или вписались в крутой поворот на высокой скорости на сноуборде, лыжах или машине. А может быть, вы прыгнули с трамплина или преодолели верхом на лошади сложное препятствие? Практически у любого человека есть опыт, сопоставимый по остроте ощущений лично для него с каким-либо из перечисленных экстремальных опытов. Если вы представите себе, что только что это сделали, возникает ли у вас невольная улыбка вместе с учатившимся дыханием?

Веселье и эйфория в таких ситуациях появляются потому, что перед предстоящим «экстремальным трюком» наш мудрый организм на всякий случай делает большой выброс эндорфина, чтобы «в случае чего» на время обезболить нас и позволить «добраться до своих». Замечали, наверное, что непосредственно во время получения травмы и какое-то время после нее боль существенно меньше, чем потом? Это работа волшебного эндорфина! Если же наш друг-эндорфин, к счастью, не пригодился в качестве срочного анальгетика, то, после того как опасность миновала, а он в организме остался неиспользованным, ему ничего другого не остается, как подарить нам другие ощущения, которые он способен дать, – эйфорию и веселье, прямо как веселящий газ!

Иногда встречаются люди, которые буквально не могут жить без экстрима. Такое явление, как «подсаживание на экстрим», происходит именно из-за небывалого наслаждения и чувства полета, которое человек испытывает каждый раз после благополучно завершившейся экстремальной ситуации.

Естественно, экстрим – это далеко не единственный способ спровоцировать выброс эндорфина, просто его там больше, чем во многих других контекстах, где этот «наркотик счастья» также присутствует. Есть и такой контекст, где количество эндорфина просто «зашкаливает», но к нему мы обратимся напоследок, поговорив вначале о прочих «эндорфиновых» контекстах.

Теперь перейдем к ситуациям, где у нас много новых ярких впечатлений, и это – еще один источник эндорфина. Вот почему на нас так позитивно воздействуют путешествия в неизвестные страны! Помните, что советовали доктора сделать человеку, переживавшему душевную драму? Ему говорили: «Отправляйтесь-ка вы, батенька, попутешествовать!» И ведь помогало! Новые интересные впечатления усиливают выработку эндорфина! Другое дело, что если путешествовать слишком часто, то дорожные впечатления перестают быть новыми. Памятуя о первоначальных «эндорфиновых» ощущениях, человеку хочется их все больше и больше, путешествия становятся для него своего рода манией, но, поскольку бывшие чувства притупляются, «вечного туриста» уже тянет на нечто все более и более экстравагантное и экзотическое. Такие клиенты всегда были «страшным сном» для туроператоров, когда они уже не знали, что для тех клиентов придумать.

Эндорфин вырабатывается и при употреблении вкусной еды – еды, дающей утонченное наслаждение: естественно, это не суп, не гречневая каша и не жаркое, а скорее горячая булочка с корицей, шоколад, бананы, мороженое, манго... Знаете одежную марку под названием «Mango»? Ничем особым на рынке не выделяется, кроме своего на редкость удачного «эндорфинового» названия, которое неизменно привлекает покупателей – из-за приятных «эндорфиновых» ассоциаций.

У риелторов есть один из «коронных» способов продать непродаваемую квартиру: в момент появления потенциального покупателя в помещении должно пахнуть свежей сладкой выпечкой: запах «сладости» придается корицей или ванилью. У покупателя происходит выброс эндорфина, и квартира воспринимается им уже совершенно в ином свете.

А как порой может совершенно реально поднять настроение только что испеченная булочка с корицей или шоколад!

Даже у М. И. Цветаевой есть строки:

*Шоколадом лечить печаль
И смеяться в лицо прохожим!*

Еще один источник эндорфина, относительно безопасный, если им не злоупотреблять, – ультрафиолет. Скажите честно, зависит ваше настроение и восприятие жизни от того, какая за окном погода – ясная или пасмурная? Естественно, когда светло, и на душе у нас светлее! В Австралии даже есть специальная правительственная программа, когда людей для профилактики депрессии отправляют на отдых из дождливых широт в солнечные. Вот откуда у нас такая тяга поваляться на солнышке, чтобы расслабиться!

И методика специальная имеется под названием «светотерапия», доказавшая свою эффективность при лечении эмоциональных расстройств и депрессии.

Как говорит нам китайская медицина, для идеального самочувствия человеку необходимы «Три „С“» – Сон, Свет и Секс: если не хватает одного из них, нужно больше двух других. То есть если, например, в жизни мало света – извольте добавить сна и секса, если мало секса – добавь света и сна, если мало сна – пусть будет вдоволь света и секса. Но эндорфин – это не секс в чистом виде. Доктора явно имели в виду не его, а как раз тот самый, наиболее мощный источник эндорфина, о котором мы сейчас будем говорить.

Очень важно осознавать, откуда мы получаем свой эндорфин, чтобы регулировать его уровень в своей жизни.

Вот, например, несколько отрывков из самоотчета по источникам эндорфина некоторых участников нашего курса по счастью.

«Со времен прекрасного детства у меня появилась большая страсть – путешествия, новые места, новые люди, новые открытия. Не могу жить без теплого солнышка, звуков набе-

гающей морской волны или грохочущего рокота океана, без новых впечатлений, новых мест и городов, новых открытий и, самое главное, без манящего чувства ожидания чего-то удивительного и неизведанного!..

Настойчивый дождь, барабанивший в окно, и шуришащая под ногами осенняя листва, хруст снега зимой и пронзительно скрипящий звук лопаты, которой ловко орудует дворник, первый запах свежести ранним утром и ночью весной и, конечно же, раскаты грома летом – это все „мои эндорфины“!

А еще я обожаю слушать музыку: джаз, рок, барды, читать любимые книги, смотреть интересные фильмы. И конечно же, походы в театр, как же их не хватает сейчас! И обязательно, просто обязательно, встречи с друзьями, они наполняют и обогащают!

Про булочки с корицей и бодрящий горячий кофе – просто люблю и никак не могу устоять. Честно признаться, обожаю вкусно и красиво поесть, это моя особенная страсть...

А еще, чтобы за едой и беседой никуда не торопиться, прожить момент медленно и с удовольствием... а потом бродить – бродить по ночному городу или по морскому берегу...»

«Люблю острые блюда! Получаю от них удовольствие. Люблю чувствовать свое тело. Поэтому гимнастика – один из моих утренних ритуалов. Живу на Украине на берегу Днепра! Люблю летом делать заплывы навстречу восходящему солнцу и видеть, как оно выкатывается из-за горизонта, лаская меня своими нежными лучами! Это кайф!»

«Эндорфин для меня сейчас – это книги и слова. Обожаю хорошую интересную книгу, написанную вкусным языком. Любимый жанр – детектив. А также люблю звучание некоторых слов („знаешь“ – звучит очень мягко и обволакивающе, как одеяльце). Люблю музыку, чтобы сердце прямо выпрыгивало из груди. Или пронзало до слез, или заряжало энергией на сто десять процентов!»

«Эндорфином до недавних пор догонялась за счет еженедельных поездок в другие города со своими семинарами на фоне ведения практики в клинике (смена обстановки, деятельности).

Чашечка кофе с сигаретой – мое всё.

„Влюбленность“ в изучение чего-либо. Сейчас это зоопсихология (прохожу полугодовой курс специалиста по коррекции поведения собак!»

«Конная езда, особенно галопом, игра на фортепиано, романтические и соло-путешествия. Люблю смотреть на небо в закате, когда еду из офиса, смотреть на формы облаков и додумывать образы, посидеть немного в парке в солнечную погоду посередине рабочего дня, снять обувь и голыми ступнями походить по траве. Стоять на песке у кромки воды, чтобы нежная пена ласкала щиколотки. Слушать шум прибоя после грозы, слушать шум дождя, закутавшись дома в одеяло. Погладить чужую собаку или котенка, других животных, смотреть видео с кошками. Из быстрых эндорфинов, которые всегда можно организовать, – шоколад, немного вина за теплым разговором, пробы новых вкусов. Массаж, спа-процедуры и горячая ванна с солью. Милые разговоры о любви. Могу перечитывать романтические эсэмэс, написанные от руки письма, подаренные стихи, смотреть мелодрамы, чтобы повторно переживать состояние влюбленности. Нравится выбирать, дарить подарки, приятные вещи, в том числе незнакомым людям. Эндорфин активно шел после прыжка с парашютом, после преодоления страха высоты, страха открытой воды, темной глубины, акул. Состояние эйфории было, когда я плыла с миллионами рыб фантастических форм и расцветок на границе рифовой отмели, уходящей отвесно в черноту открытого океана. Когда плавала рядом с большими черепахами. Когда дельфины плыли вдоль борта, а я свесила ноги с носа яхты. Когда стояла на вершине горы после длительного восхождения. Люблю исследовать новое

место, прогуливаться по старому городу в поисках впечатлений – нatively, без определенного заранее маршрута и неожиданно находить что-то ценное.

Люблю состояние, когда начинаю новые проекты, зарождения идей. Состояние предвкушения чего-то».

В приведенных «эндорфиновых» примерах несколько раз упоминалась любовь, и действительно, в наибольшем количестве мы получаем эндорфин, когда мы влюблены, и его даже называют «нейромедиатор влюбленности». Ту пронзительную радость жизни невозможно сравнить ни с наслаждением от солнышка, ни с восторгом от новых впечатлений и, уж конечно, от еды, да нам и не до нее, когда мы влюблены!

Почему же именно при влюбленности наши мотивационные системы вознаграждают нас эндорфином в наибольшей степени? А это уже относится к нашему первоначальному разговору – о том, за что нас сильнее всего поощряют наши биологические мотивационные системы. Помните, выше мы говорили, что они выбрасывают в организм «наркотики счастья», когда наши действия направлены на обретение уважения, благодарности, восхищения и любви со стороны других людей? Влюбленность как раз и является таким состоянием, когда нам хочется делать все возможное, чтобы человек, к которому мы испытываем чувства, испытал к нам такие же чувства. Одно наше стремление быть для него красивыми, обаятельными, умными, остроумными, благородными, блистательными – уже дает нам «эндорфиновое» счастье. А уж если нам удалось этого добиться, то «эндорфиновое» счастье влюбленности подкрепляется еще и допамином – нейромедиатором осуществления достижений и стремления к ним, о котором мы еще будем подробно говорить позже. При влюбленности мы всеми силами стараемся добиться взаимности того, кем восхищаемся, кому доверяем и к кому при этом испытываем естественное эротическое влечение, и это вознаграждается наибольшим выбросом эндорфина.

Одному моему знакомому по имени Андрей пришлось пережить несколько тяжелейших операций после перелома бедра. Он рассказывал, что в самый трудный период, когда боль в бедре была особенно невыносимой, в отделении неожиданно появилась новая медсестра. Она была красива и очаровательна, а ее медицинский халат почему-то был тонким, коротким и как нельзя лучше подчеркивал ее безупречные формы. Конечно, появление этой волшебницы не было проявлением осознанного гуманизма со стороны руководства больницы по причине нехватки обезболивающих средств, но с Андреем произошло чудо: боль отступила примерно на две трети, потому что сосредоточиться на чем-то, кроме той медсестры, он не мог! Отношений не случилось, Андрей после больницы, как полагается, вернулся в семью. Медсестра наверняка отлично знала о производимом ею впечатлении на мужчин, поэтому восторженные взгляды Андрея были для нее чем-то вполне привычным. Но прекрасная девушка, сама того не ведая, реально поддержала Андрея одним фактом своего присутствия в период самых болезненных испытаний в его жизни.

И еще один похожий пример из жизни другого мужчины.

«Уже не помню причину, но какой-то период времени не ладилось и с настроением, и с мироощущением. Долгое время ходил хмурый и подавленный. И тут взяли на работу новую сотрудницу. Помню, посмотрел на ее фигуру и понял, что жизнь продолжается! Изменения произошли буквально за один день. В дальнейшем мы стали хорошими друзьями».

Кстати, эротическое влечение, как в двух приведенных примерах, – не всегда непременное условие влюбленности. Влюбиться можно в произведение искусства – скульптуру, книгу, картину, музыку, фильм. Испытывать чувство влюбленности можно по отношению к своему любимому певцу, пианисту, спортивному тренеру, психотерапевту, художнику или актеру, политическому деятелю. Мы можем даже не быть с ним знакомы, но один лишь его вид будет

внушать нам состояние праздника, поднимать настроение. Влюбиться можно в свою новую профессию, новую работу, новую команду. В состоянии влюбленности нам часто хочется смеяться и петь, и тогда уровень эндорфина еще больше возрастает, поскольку пение, веселый радостный смех и танец – ритмичные пластичные движения под красивую музыку – все это тоже стимулирует выработку эндорфина.

Ну, с влюбленностью в человека, положим, все более или менее понятно: мы стремимся завоевать расположение и любовь другого человека, и это – одна из форм кооперации и объединения людей, за что нас щедро награждают эндорфином. Но почему он растет, если мы влюблены в произведение искусства?

Ответ простой. Потому что влюбленность без эротического влечения во что-то общее способна объединять людей между собой без чувства ревности, без желания единолично владеть этим предметом. Наоборот, сознание, что другой человек тоже влюблен в то же самое, что и я, или в того же самого недостижимого человека, что и я, сразу делает нас друг к другу ближе...

Казалось бы, какой чудесный радужный нейромедиатор этот эндорфин!

Но в каждом из нейромедиаторов имеются как свои специфические прелести, так и свои специфические «засады».

Выше мы слегка затронули тему «эндорфиновых засад», когда говорили о возможности «подсесть» на экстремальные виды спорта. Дело в том, что каждый освоенный трюк через какое-то время перестает вызывать прежнюю остроту ощущений и требует обновления. Наш мозг уже не воспринимает его как нечто, требующее «эндорфиновой подстраховки». Таким образом, экстремальные трюки рискуют с каждым разом становиться все более и более опасными.

Куда менее опасно «подсаживание» на путешествия как на постоянный источник эндорфина. Но если, как мы говорили, путешествий в нашей жизни перебор, то они человеку уже неинтересны. А сейчас, в связи с «докарантинной» легкостью передвижения по всей планете, нередко можно было услышать что-то вроде: «О, за год я побывал в двадцати странах!» Человек бессознательно желает все тех же приятных «эндорфиновых» ощущений новизны, которые у него связаны с путешествиями, но их больше нет. От этого возникает раздражение, разочарование. Возможно, именно эту тему затрагивает древнегреческий миф о Танталовых муках: рядом вкуснейшая еда – а Тантал испытывает дикий голод, будучи не в состоянии до нее дотянуться, вокруг него – чистейшая вода, а Тантал не может выпить ни глотка, изнывая от жажды.

Еще одна «засада» эндорфина, о которой вы, конечно, уже догадались при упоминании о сладостях, корице и ванили! Как же хочется порой «обезболить» себя или поднять свое настроение шоколадкой или горячей сладкой булочкой с корицей? Действительно, «эндорфиновые» продукты являются чрезвычайно притягательными в моменты стресса или усталости. Например, одна моя знакомая, поссорившись со своим молодым человеком, доставала из холодильника упаковку мороженого в пластиковой коробке и, рыдая, поглощала его! Вот уж не самый лучший способ сохранить красивую фигуру!

Почему же человеческий организм иногда так «чудит»? Почему он, как маленький ребенок, «раскручивает» нас не на салат, морковку или даже сладкий фрукт, а именно на такие «полнящие» и бесполезные с энергетической точки зрения продукты? Дело в том, что в неопределенных, тревожных и грустных ситуациях **кортизол**, гормон стресса, заставляет нас срочно что-то предпринимать («Надо что-то делать!»), чтобы исправить ситуацию. Если сделать что-либо реально полезное не представляется возможным, а мозг настойчиво требует немедленных действий, мы бессознательно пытаемся его успокоить и задобрить, «чтобы не приставал». Для этого нужен эндорфин. Его выработку стимулирует потребление сахара и жира, а сахар и жир в естественной природе – далеко не самые доступные продукты, то есть организм инстинктивно не боится на них «подсесть». Вот и получается заколдованный круг. Наше бессознатель-

ное, однажды воспользовавшись таким способом, запоминает эффективное «скоропомощное» средство для лечения печали, как в случае моей знакомой, поддерживавшей себя мороженым. В стрессовой ситуации мозг, как правило, экономит умственную энергию и предпочитает на автомате воспроизводить ранее найденное действие. Надо сказать, что от привычки есть разные «вкусности», когда нам плохо, очень сложно освободиться.

И теперь о последней «засаде» эндорфина – о так называемой несчастной любви. Несчастливая любовь – это когда «она любит, а он нет» или наоборот – «он любит, а она нет».

Скажу вам по секрету, это – не любовь. Это – зависимость. Любовь – это взаимное чувство.

Если по каким-то причинам мое чувство не нашло ответа в другом человеке, я, опираясь на любовь к самому себе, продолжаю идти своим путем, понимая, что «все пройдет, и это тоже». И именно таков единственный здоровый способ реакции на безответную любовь. А вот «подсаживаться» на объект своей влюбленности или любви – это зависимое поведение, когда у человека не очень хорошо с самооценкой и чувством собственного достоинства. И с этим надо серьезно работать.

Так в чем же тут «эндорфиновая засада»? Дело в том, что эндорфин – это мощнейший анальгетик как для физической боли, так и для душевной. Душевная боль, испытываемая человеком при безответном чувстве, вызывает выброс эндорфина, и человек... счастлив! Именно поэтому, как бы некто ни страдал по предмету своей влюбленности, он (или она) не готов расстаться с этим чувством, иначе вместе с ним уйдет и сильнейший «наркотик счастья». Конструктивный способ решения данной проблемы – это сублимировать свою несчастную любовь в творчество: много великих стихов родилось именно на основе такой трансформации возвышенной печали («печаль моя светла») – в поэзию.

Иногда и чувства-то уже давно нет: человек разочаровался в душевных качествах того, кого любил, давно понимает, что будущего у данных отношений нет и быть не может, но продолжает держаться... за свою боль!

Помните, как у М. Ю. Лермонтова:

*Нет, не тебя так пылко я люблю,
Не для меня красы твоей блистанье.
Люблю в тебе я прошлое страданье
И молодость погибшую мою.*

Не хотелось бы, конечно, сводить гениальные стихи к химии, но, что делать, у каждой эмоции, у каждого чувства и переживания есть свой химический аналог...

А иногда бывает и такой вариант: прекрасная девушка проецирует свои романтические фантазии на молодого человека, у которого и в помине нет тех душевных качеств, которыми она его щедро наделила. Но она продолжает быть влюбленной – не в него, а в свои грезы и проекции, по ним же страдать, тосковать и... получать свое «эндорфиновое» счастье. Даже шутка профессиональная существует на эту тему. Девушка задает вопрос психологу в директ: «Скажите, а как отличить Принца на Белом Коне от Всадника Апокалипсиса?»

После опьянения наступает похмелье, а после «отрезвления» от несчастной влюбленности «под эндорфином» на какое-то время может возникнуть ощущение пустоты и серости в жизни: маятник эмоций – коварная штука.

Поэтому если вы попали в подобные «эндорфиновые сети», а это с любым из нас может произойти, особенно по молодости, то освободиться от них лучше при помощи профессионала – индивидуально или в группе.

Завершая разговор об эндорфине, еще раз подчеркнем, что эндогенные наркотики счастья, несмотря на свое естественное происхождение, могут быть как источником реального счастья, так и зависимости.

Помните печальную историю с крыской, получившей доступ к кнопке, активировавшей в ее мозгу центр удовольствия? Крыска потеряла аппетит, интерес к жизни, к своим сородичам, хотя крысы – очень коллективные существа. Вся ее жизнь сосредоточилась в одной лишь кнопке удовольствия, и в конце концов бедняжка умерла. В этой истории мало утешает факт, что удовольствие сопутствовало подопытной крыске весь последний период ее жизни.

У людей, конечно, все не так примитивно, но ради эндорфина с его чувством «эйфорического полета» даже мы, «сапиенс-сапиенсы», готовы от многого отказаться и многим жертвовать. Крайний вариант Гётевского «юного Вертера».

В первой части книги наша задача – рассмотреть вблизи каждый из «наркотиков счастья» и понять блага и «засады», живущие в каждом из них.

А как уравновесить и сбалансировать их внутри себя, чтобы они все же давали нам счастье, а не «подсаживали» на несчастье, об этом мы поговорим во второй части книги.

5.2. Окситоцин

Переходим к следующему мощнейшему «наркотику счастья» под названием окситоцин.

Окситоцин – это нейромедиатор, который награждает нас ощущением счастья за стремление к долгим стабильным отношениям. Его называют «наркотиком доверия и нежности», потому что, испытывая доверие, нежность и привязанность к другим людям, мы испытываем полноценное «окситоциновое» счастье. Эндорфин и допамин («наркотик», о котором мы позже обязательно поговорим) тоже подкрепляют любое взаимодействие с другими людьми, но именно окситоцин мотивирует нас на глубокий контакт, на устойчивые стабильные длительные связи с теми, кому мы доверяем. Здесь, как мы понимаем, речь не только о любовных отношениях между мужчиной и женщиной, но и о нежной связи между родителями и ребенком, между близкими родственниками, между настоящими друзьями.

Окситоцин вырабатывается, когда мы видим человека, к которому испытываем подобные чувства, когда слышим звук его голоса, когда видим его фотографию.

И что интересно, этот «наркотик счастья» выбрасывается в больших количествах в наш организм, если мы встречаем человека, с которым, как нам кажется, могли бы возникнуть именно такие отношения – прочные, продолжительные, основанные на взаимном доверии, когда можно быть уверенными, что другой человек нас не предаст, не продаст и не подведет.

В «окситоциновой» атмосфере доверия и взаимного принятия обучаемость группы увеличивается в разы. Именно поэтому на своих семинарах по нейролингвистическому программированию я уделяю искусству установления глубинного контакта на уровне бессознательного между людьми по крайней мере пять полных дней. Это позволяет сделать специальная технология под названием «раппорт», которая уже упоминалась ранее.

Еще раз вспомним о том, с чего была начата эта книга. За что нас подкрепляют наши биологические мотивационные системы ощущением счастья? Они награждают нас выбросом эндорфина, окситоцина и допамина за любое наше движение в сторону социальной общности, кооперации, и мы сами испытываем огромное удовольствие, когда между нами и другими людьми устанавливается глубокий доверительный контакт на уровне бессознательного. Во время установления раппорта – послания на уровне бессознательного другому человеку: «Мы с тобой – одной крови!» – выбрасывается окситоцин, потому что в это время мы получаем надежду на такой долгосрочный контакт.

Таня Чартранд и Джона Барф из университета Дьюка в 1990-е годы обнаружили, что чем больше люди подражают движениям друг друга, тем больше они друг другу нравятся, а чем больше они друг другу нравятся, тем больше они испытывают потребность повторять движения друг друга. Джон Гриндер и Ричард Бендлер, отцы и основатели НЛП, открыли этот эффект лет на пятнадцать раньше, моделируя поведение самых знаменитых коммуникаторов своего времени.

Позволю себе чуть дольше задержаться на раппорте, потому что он того стоит. Раппорт как естественное явление существует в жизни, и это, как мы видим, наблюдали не только лингвист Джон Гриндер и программист Ричард Бендлер, но и другие ученые. Гениальность Ричарда и Джона состоит в том, что они смоделировали и описали это поведение так, что ему стало возможно обучать других людей. То есть они разработали специальную технологию, позволяющую обычным людям овладеть бесценным навыком общения, которым раньше владели только самые успешные коммуникаторы.

Находясь в раппорте, мы испытываем «окситоциновое» счастье оттого, что у обоих участников коммуникации возникает доверие друг к другу и надежда на долгосрочные отношения

и дружбу. Вот почему я так настаиваю на необходимости тщательной практической отработки раппорта во время обучающего семинара.

Овладев раппортом, участник семинара выполняет одновременно две важные задачи. Во-первых, он обретает навыки поведения, благодаря которым у него может, по его желанию, вырабатываться «наркотик счастья» в повседневной жизни. Во-вторых, в процессе постижения раппорта члены группы погружаются в состояние легкого «эндорфинно-окситоцинового опьянения». Хорошо знакомый нам эндорфин возникает от новизны и необычности осваиваемого материала, от влюбленности в его возможности, в окружающую обстановку и в атмосферу. Общее «эндорфиновое поле», создаваемое группой «на эндорфине», приводит к состоянию всеобщего счастья и ликования. А когда в процессе освоения раппорта прибавляется еще и окситоцин, то возникает счастье защищенности, безопасности, тотального доверия друг к другу и к миру в целом. В такой атмосфере участники действительно способны совершать «квантовые скачки» в своем развитии и творить настоящие чудеса... Семинар свободно движется в нужном направлении, в буквальном смысле, на энергии счастья, и мне, как тренеру, остается только слегка корректировать это направление.

Продолжаем разговор об окситоцине. Его иногда называют веществом «доброты и щедрости», потому что ради своих любимых людей человек способен на что угодно.

И конечно, окситоциновая стадия любви – это закономерная стадия в близких отношениях, когда у пылких влюбленных формируется доверие, глубокое уважение и нежная привязанность друг к другу. На этом любовном этапе окситоцин может выбрасываться и во время пика сексуальной близости, и за семейным столом, и во время тихой спокойной прогулки по лесу, когда люди держатся за руки.

Окситоцин играет важную роль не только в отношениях между мужчиной и женщиной, но и в отношениях между всеми членами семьи. И конечно же, это прежде всего касается матери и ребенка.

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.