

№1 В СПИСКЕ БЕСТСЕЛЛЕРОВ ШВЕЦИИ

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Реальные
причины
негативных
чувств
и как с ними
быть

Перевод
Юлии
Колесовой

АНДЕРС ХАНСЕН

МИО

Андерс Хансен

**Почему мне плохо, когда
все вроде хорошо. Реальные
причины негативных
чувств и как с ними быть**
Серия «МИФ Психология»
Серия «Практики самопомощи. Работа
с ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69008677

*Андерс Хансен. Почему мне плохо, когда все вроде хорошо. Реальные
причины негативных чувств и как с ними быть: Манн, Иванов и
Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785002140015*

Аннотация

В этой книге шведский психиатр Андерс Хансен понятно и увлекательно рассказывает, как мозг заботится о нашем выживании и почему заставляет нас испытывать негативные эмоции. Вы узнаете, почему не стоит гнаться за счастьем, и убедитесь: в мире, полном стресса, вы

можете чувствовать себя спокойно и гармонично – несмотря ни на что.

Все мы время от времени бываем не в настроении, тревожимся, боимся или даже впадаем в депрессию без явной причины. Да еще и грызем себя за это. Задаемся вопросом, почему все плохо, когда все вроде хорошо?

«Плохо – это нормально. Мозг не заточен под бесконечные удовольствия», – уверяет шведский психиатр Андерс Хансен, сторонник биологического подхода к эмоциям. В доступной форме он рассказывает, как работает наш разум, и объясняет, что тревожность и склонность к негативному восприятию реальности естественны, это пережитки тех незапамятных времен, когда люди рисковали умереть от нападения хищников, голода и инфекций.

В то же время он дает надежду, объясняя, что мы можем чувствовать себя хорошо – для этого нам нужно правильно заботиться о своем мозге, теле и, возможно, перестать гнаться за счастьем. Вы научитесь понимать свою нервную систему, слушать сигналы организма и улучшать эмоциональное состояние.

Эта книга вышла в Швеции в конце октября 2021-го и была продана тиражом более 80 тыс. экземпляров. Несмотря на позднюю дату публикации, она заняла 6 место среди самых продаваемых нонфикшн-книг 2021 года и несколько недель подряд возглавляла список бестселлеров Швеции.

Для кого книга

Для поклонников «Гормонов счастья» Лоретты Грациано Бройнинг.

Для всех, кто хочет чаще испытывать приятные эмоции.
На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?	8
Глава 1. Мы – из выживших!	12
Глава 2. Зачем нам чувства?	21
Глава 3. Страх и паника	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Андерс Хансен
Почему мне плохо,
когда все вроде хорошо.
Реальные причины
негативных чувств
и как с ними быть

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © Anders Hansen 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

До появления мозга вселенная была свободна

Эта книга о том, почему на душе у нас так плохо, хотя вроде все хорошо. Я сосредоточусь на легких формах депрессивных и тревожных расстройств, с которыми может столкнуться каждый из нас, и оставлю в стороне психические заболевания, такие как биполярное расстройство или шизофрения. На то есть две причины. Главная – это слишком сложные вещи, чтобы говорить о них в рамках одной и той же научно-популярной книги. Вторая – в мире наблюдается тенденция к увеличению именно легких форм нарушений психического здоровья. Я расскажу о биологическом подходе к душевному самочувствию, который, как мне кажется, может во многом облегчить состояние. Однако напоминаю: если на душе у вас плохо, не стесняйтесь обратиться за помощью, потому что помощь есть.

Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?

Допускаю, что иногда на душе у вас плохо. Возможно, порой возникает чувство тревоги или охватывает парализующая паника. Возможно, в какие-то периоды жизни все казалось настолько черным, что вы с трудом вставали с постели. Если задуматься, то все это довольно странно, ведь позади глаз у нас встроено биологическое чудо, настолько продвинутое, что должно было бы справиться... со всем на свете!

Ваш постоянно меняющийся и невероятно динамичный мозг состоит из 86 миллиардов клеток, имеющих не менее 100 000 *миллиардов нервных связей*. Все это представляет собой исключительно запутанную сеть, управляющую органами тела. Эта сеть одновременно перерабатывает, истолковывает и ранжирует бесконечный поток сигналов от органов чувств. Мозг может складировать информацию, соответствующую одиннадцати библиотекам, – ровно столько вмещает наша память. И за считанные доли секунды мозг в состоянии найти релевантную информацию – даже если прошли десятилетия с тех пор, как сохранил ее, – и сопоставить с тем, что вы переживаете сейчас.

Если мозг способен на такое, почему же он не справляется с простой задачей – сделать так, чтобы у вас всегда было

отличное настроение? Почему упорно ставит подножку вашим чувствам? Тем более странно, что мы живем в условиях изобилия, от которого у большинства королей, королев, императоров и фараонов прошлого дух бы перехватило. Мы искоренили голод и войны во многих частях света. Мы живем дольше и здоровее, чем когда-либо. Если нам хоть на секунду стало скучно, то все знания и развлечения планеты от нас на расстоянии одного нажатия кнопки.

Несмотря на это, многие страдают от депрессии. В Швеции каждый восьмой взрослый принимает антидепрессанты. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подсчитала, что 284 миллиона человек в мире страдают от тревожных расстройств, а 280 миллионов – от депрессии. Высказываются опасения, что в ближайшие годы депрессия выйдет на первое место среди всех заболеваний.

«Почему на душе у нас так плохо, когда все вроде хорошо?»

Этот вопрос волновал меня на протяжении всей моей профессиональной жизни. Неужели у 284 миллионов человек больной мозг? Неужели у каждого восьмого взрослого нехватка нейромедиаторов? Но только когда я осознал, что надо исходить не из нашего нынешнего состояния, а из того, где мы были раньше, мне открылся новый способ мышления. Такой подход помогает глубже понять наши чувства и открывает новые пути для улучшения эмоциональной жизни.

Думаю, ответ на вопрос «Почему на душе у нас так плохо, когда все вроде хорошо?» следующий: мы забыли, что мы биологические существа. Мы забыли, что заставляет нас хорошо себя чувствовать. Именно поэтому мы посмотрим на чувства и психологическое самочувствие «глазами» мозга и постараемся разобраться, почему он работает так, а не иначе. В результате общения с тысячами пациентов я понял, насколько ценны эти знания. Они дают глубинное понимание того, чему следует отдавать предпочтение, если хочешь достичь максимального психологического благополучия. Этого можно добиться, если хорошо знать самого себя и проявлять доброту по отношению к самому себе.

Сначала мы посмотрим, что происходит в мозге при самых распространенных психических проблемах – депрессиях и тревожных состояниях – и почему их можно считать признаком здоровья, а не болезни. Затем подумаем, как справиться с этими проблемами. Далее рассмотрим, действительно ли психологически мы чувствуем себя хуже, чем раньше, и как на это влияет биологический подход к эмоциям. В конце попытаемся выяснить, что же делает нас счастливыми.

Но давайте начнем сначала – в буквальном смысле этого слова.

«Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?»

Этот вопрос волновал меня на протяжении всей моей

профессиональной жизни

Глава 1. Мы – из выживших!

*Вымирание есть правило. Выживание –
исключение.*

Карл Саган

Давайте проведем мысленный эксперимент: перемотаем пленку на 250 000 лет назад и перенесемся в Восточную Африку. Там мы встретим женщину – назовем ее Ева. В целом она выглядит как мы с вами, живет вместе с сотней других людей и проводит дни в поисках пропитания: собирает съедобные растения и охотится на диких животных. У Евы родится семеро детей. Четверо из них умрут: один сын при рождении, дочь от тяжелой инфекции, еще одна дочь сорвется с обрыва, а сына-подростка убьют во время конфликта. Трое из детей Евы доживут до взрослого возраста и заведут собственных детей. Таким образом, у Евы будет восемь внуков и внучек. Из них четверо повзрослеют и заведут своих детей.

Повторите это еще в 10 000 поколений, и вы встретитесь с пра-пра-пра-пра-пра-пра-пра-правнуками Евы. Кто же они? Правильно, вы и я. Мы потомки тех немногих, кто не умер при рождении и в детстве, кто справился с инфекциями, не истек кровью от ран, не погиб от голода, кого не убили враги и не съели дикие животные. Мы с вами – последнее

звено в непрерывной цепочке людей, оставшихся в живых, когда рассеялся дым над полями сражений, закончился голод или эпидемии.

Когда задумаешься, становится ясно: никто из наших праотцов и праматерей не умер до того, как родить на свет потомство. Но последствия этого не столь очевидные. У потомков Евы, которые бдительно реагировали на опасности и особенно чутко прислушивались к шуршанию в кустах (где, вероятно, спрятался лев), шансов выжить оставалось больше. Поскольку мы с вами потомки выживших, мы тоже очень внимательны и бдительны. Сильный иммунитет позволял нашим предкам справиться с инфекционными заболеваниями. Вот откуда наш потрясающий иммунитет, хотя мы не всегда это ощущаем, особенно осенью.

Еще один вывод касается умственных способностей. Потомки Евы, обладавшие качествами, которые помогали им выжить, имели больше шансов оставить потомство, и мы с вами тоже наделены этими умственными способностями. То, что позади нас непрерывная цепочка выживших, то, что никто из наших предков не попал в пасть ко льву, не сорвался со скалы и не умер с голоду до того, как обзавелся детьми, должно было бы означать, что мы суперлюди. Мы все поголовно должны быть такими же изобретательными, как нобелевская лауреатка Мария Кюри, мудрыми, как духовный лидер Махатма Ганди, и хладнокровными, как Джек Бауэр из сериала «24 часа». Но действительно ли мы сочетаем в се-

бе все эти качества?

Удачно вписаться

Выражение *survival of the fittest*¹ вызывает ассоциации с теми, кто находится на вершине формы – физически и психологически. Но когда речь идет об эволюции человека, слово *fit* означает не хорошую физическую форму (англ. *to fit* – быть в форме), а умение приспособиться (англ. *to fit* – приспособливаться) к той среде, в которой живешь. Нам следует оценивать качества, которые помогли нашим предкам выжить и размножиться, мерками не нашего мира, а того, в котором мы жили в течение всей истории человечества.

То, что дети Евы были здоровы, сильны, счастливы, доброжелательны, гармоничны или умны, само по себе ничего не значило. С суровой точки зрения эволюции важно только одно – то, что они выжили и завели собственных детей.

Осознав это, я полностью пересмотрел свой взгляд на человека. Человеческое тело приспособлено для выживания и размножения, а не для здоровья. Мозг приспособлен для выживания и размножения, а не для психологического комфорта. Ибо как ты себя чувствуешь, какая ты личность, есть ли у тебя друзья, еда, крыша над головой или другие ресурсы – все неважно, если ты мертв. Приоритет мозга –

¹ Выживает сильнейший (англ.).

выживание. Так чего же именно он должен был помочь нам избежать? В табличке рядом вы увидите, от чего мы умирали в ходе истории, то есть от чего должны были уберечься ваши и мои предки.

Уклад жизни	Охотник-собиратель	Земледелие	Индустриализация	Диджитализация
Период	250 000 – 10 000 до н. э.	10 000 до н. э. – 1800 н. э.	1800–1990	С 1990-х по наст. время
Ожидаемая продолжительность жизни при рождении	Ок. 33 лет	Ок. 33 лет	35 лет (1800) 77 лет (1990)	82 года (Европа, 2020)
Наиболее частые причины смерти	Инфекции, голод, убийства, кровотечения, роды	Инфекции, голод, убийства, кровотечения, роды	Инфекции, роды, загрязнения, инфаркт, рак	Инфаркт, рак, инсульт
Доля в истории	96%	3,9%	0,08%	0,02%

Возможно, сейчас вы думаете: «Как это связано со мной? Ведь я не охотник-собиратель». Разумеется, нет, но тело и мозг по-прежнему считают, что мы охотники и собиратели. Дело в том, что эволюция идет медленно: обычно требуются десятки или даже сотни тысячелетий, прежде чем с биологическим видом произойдут какие-либо изменения. То же касается и человека. Образ жизни, к которому мы с вами

привыкли, всего лишь искра, промелькнувшая в истории, — слишком быстро для того, чтобы мы успели к нему приспособиться.

В вашем аккаунте в соцсетях в разделе «профессия», вероятно, указано, что вы преподаватель, медсестра, программист, дилер, сантехник, таксист, журналист, повар или врач. С чисто биологической точки зрения вы вполне могли бы указать, что вы охотник-собиратель, поскольку ваши тело или мозг за последние 10 000 и даже 20 000 лет существенно не изменились. Самое важное, что надо знать о людях, — это как мало мы меняемся. История продолжительностью в 5000 лет, о которой сохранились письменные свидетельства (и еще как минимум столько же, населена людьми, такими же, как мы с вами, которые, подобно вам и мне, по сути своей охотники-собиратели. Так для какой же жизни мы на самом деле приспособлены?

250 000 лет за две минуты

Легко романтизировать жизнь охотников-собирателей — это такое существование в духе Гекльберри Финна: куча приключений среди нетронутой природы вместе с другими людьми в маленьких спаянных равноправных группках. На самом же деле многое указывает на то, что жизнь наших предков была сущим адом. Средняя продолжительность жизни составляла около 30 лет — и это не означает, что все

разом умирали в возрасте 30 лет, просто многие умирали молодыми. Половина погибала до достижения подросткового возраста, иногда во время рождения, иногда от инфекции. Тем, кто пережил детство и подростковые годы, грозили голод, кровотечение, обезвоживание, нападение диких зверей, снова инфекции, несчастные случаи и вероятность быть убитыми. Ничтожное меньшинство доживало до нынешнего пенсионного возраста, хотя и среди охотников-собирателей находились те, кто дотягивал до 70 и даже до 80 лет. Таким образом, преклонный возраст не новость, а вот то, что *до него доживают*, – новость.

Примерно 10 000 лет назад произошло самое большое изменение в жизненном укладе человека: мы стали земледельцами. Однако лук и стрелы сменились на плуг не за один день – переход от кочевого к оседлому образу жизни происходил постепенно, в течение веков. Уклад жизни земледельцев можно описать кратко: еще более адский. Средняя продолжительность жизни составляла все те же 30 лет, и риски лишиться жизни оставались все теми же, что и у охотников-собирателей, разве что голод угрожал чуть меньше. Зато теперь куда более частой причиной смерти стало убийство, – вероятно, потому что возможности готовить еду и хранить ресурсы превратились в новые поводы для споров и распрей. Отчетливее проявлялась иерархия, к тому же распространились некоторые заразные заболевания – к ним мы еще вернемся. Работа стала монотонной, а рабочее время увеличи-

лось. Пища тоже казалась более однообразной и с большой долей вероятности состояла из пшеницы на завтрак, обед и ужин.

Выдающиеся историки и мыслители называют переход к земледелию самой большой ошибкой человечества. Зачем мы совершили этот переход, если все настолько ухудшилось? Вероятно, самая главная причина в том, что за счет земледелия можно произвести гораздо больше калорий на квадратный метр, чем за счет охоты. Когда тебе надо прокормить много ртов, ты не жалуешься на то, что пища однообразна, работа скучна или что кто-то пытается прибрать к рукам то, что ты заработал.

Больше калорий означало, что больше человек могли прокормиться. Когда все время перестало уходить только на поиск пропитания, возникла специализация. Начался технический прогресс, стало возможным более сложное общественное устройство. Все это привело к взрывообразному росту населения. До перехода к земледелию, 10 000 лет назад, на земле проживало 5 миллионов человек. В 1850 году, перед началом индустриализации, эта цифра составляла уже 1,2 миллиарда. Увеличение на 30 000 % за 400 поколений!

Но давайте вернемся к Еве, с которой я начал повествование. Представьте, она узнала бы, что в будущем исчезнет большинство смертельных угроз. Что ее пра-пра-пра-пра-праправнукам перестанут угрожать страшные инфекции и нападения хищников. Что женщины будут крайне ред-

ко умирать при родах. Что люди получают доступ к разнообразной и калорийной еде и не смогут заскучать, поскольку им откроется доступ ко всем знаниям и развлечениям мира. Скорее всего, Ева подумала бы, что мы ее разыгрываем. Однако, поверив, что ее потомки будут жить в таких условиях, она наверняка обрадовалась бы тому, что ее усилия не напрасны. И если бы мы рассказали ей, что психологическое самочувствие каждого восьмого взрослого будет настолько плохим, что потребуются лекарства, Ева не только задумалась бы над тем, что такое лекарства, – она сочла бы нас неблагодарными.

Неужели мы в самом деле неблагодарные и не понимаем, как у нас все хорошо? По крайней мере, сам я чувствую себя немного неблагодарным, когда у меня плохое настроение без видимой причины. Я уже со счета сбился, сколько моих пациентов стыдятся своих чувств: подавленности или тревоги, которые возникают, несмотря на то что они ни в чем не нуждаются. Не все так просто, и дело не в нашей неблагодарности. Мы с вами, как уже сказано, дети выживших, – вероятно, и не предполагалось, что мы будем хорошо себя чувствовать.

Понимаю, звучит мрачно, что эволюционная история генетически запрограммировала нас на плохое психологическое самочувствие, заставляя испытывать тревогу и страх, чтобы справиться с жизненными трудностями. Конечно, мы можем улучшить самочувствие, и об этом поговорим чуть

позже. Сначала же давайте изучим, почему мы вообще испытываем удовольствие, тревогу, равнодушие, отвращение, радость, раздражение, апатию или эйфорию, а не остаемся бесчувственными, как роботы. Зачем нам чувства?

*Человеческое тело приспособлено
для выживания и размножения, а не для здоровья.
Мозг приспособлен для выживания и размножения,
а не для психологического комфорта*

Глава 2. Зачем нам чувства?

Мы не думающие машины, наделенные чувствами, – мы чувствующие машины, способные мыслить.

Антонио Дамасио, нейрофизиолог и писатель

Представьте, что вы спешите домой с работы. На улице дождь и темнотища, но вам некогда думать о ноябрьской погоде. У вас осталось дел часа на два, причем закончить их нужно именно сегодня, а еще успеть забрать дочь из сада. И зайти в магазин. И постирать. Черт, кажется, сломался сушильный барабан. Кстати, ведь еще нужно...

Вы подходите к дороге, ваши мысли витают где-то далеко. И вдруг какая-то невидимая рука отталкивает вас назад. Мимо проносится автобус. Вы застываете на краю тротуара, в 20 сантиметрах от верной гибели. Уф... Окружающие не заметили, что произошло, но для вас мир словно остановился. Капли дождя смешиваются с потом, сердце отчаянно бьется, вы осознаёте, что находились на волоске от смерти. *Все могло бы оборваться.* Но, к счастью, обошлось: что-то взяло контроль в свои руки, оторвав вас от размышлений о дедлайнах, стирке и походе в супермаркет. Что-то приказало вам сделать шаг назад.

Невидимая спасительная рука сидит глубоко в височной доле мозга. На самом деле она не больше миндального оре-

ха и на медицинском языке называется миндалевидное тело, или амигдала. За роль во многих процессах и огромное количество связей с другими областями мозга миндалевидное тело еще называют крестным отцом мозга. Одна из важнейших задач амигдалы – сканировать окружающую обстановку на наличие опасностей. Зрительные, слуховые, вкусовые и обонятельные ощущения поступают напрямую в амигдалу, которая узнаёт, что вы видите, слышите, чувствуете и ощущаете на вкус до того, как эту информацию получают остальные части мозга.

Почему мозг устроен подобным образом? Для того чтобы зрительные впечатления поступили от глаза по зрительному нерву к разным частям зрительного центра в затылочной доле, где вы в конце концов осознаете, что именно видите, требуются одна-другая десятая доли секунды. В критической ситуации доли секунды могут отделять жизнь от смерти.

Если зрительные впечатления выглядят серьезно, например мчащийся автобус, амигдала реагирует быстрее остальных частей мозга. Она нажимает на кнопку тревоги, вы отскакиваете назад, и в организме вырабатываются гормоны стресса. По-английски это называется очень подходящим словом *emotion*, потому что шаг назад включал в себя движение (англ. *motion*). Субъективное переживание страха, которое вы испытываете, осознав, что вас только что чуть не задавил автобус, называется *feeling*, то есть чувство. Стало быть, сперва появляется эмоция и движение, а затем чувство. Да-

вайте посмотрим, что происходит, когда амигдала активируется и создает чувство страха, а вы осознаёте, что были на волоске от гибели.

Слияние внешнего и внутреннего мира

Когда мы думаем о том, как реагирует мозг на окружающие события, то представляем физический мир, как в момент приближения автобуса. Но существует еще один мир, не менее важный, за которым мозг пристально наблюдает, – это внутренний мир. В глубине височных долей находится одна из самых удивительных частей мозга – островковая доля. Она выполняет роль координационного центра и собирает информацию от органов и систем, например: о ритме сердцебиения, кровяном давлении, уровне сахара и частоте дыхания. Островковая доля принимает также информацию от органов чувств, – таким образом, в ней сливаются внешний и внутренний мир. Из этого возникают чувства!

Чувства – не реакция на происходящее. Их создает мозг, складывая воедино то, что происходит вовне, с тем, что происходит *внутри нас*. На основании этого мозг пытается заставить нас вести себя так, чтобы мы выжили. По сути, у чувств только одно назначение: повлиять на наше поведение так, чтобы помочь нам выжить и передать свои гены дальше.

Автоматический интеллект

Каждую секунду глаза передают в мозг не менее 10 миллионов единиц информации. Через глаза, как через толстый супероптический кабель, в мозг непрерывно текут зрительные впечатления. И еще несколько таких же толстых кабелей посылают сигналы от слуха, тактильных ощущений, вкуса и запаха. К ним добавляются данные от органов. Информация буквально затопляет ваш мозг, и он наделен почти непостижимой способностью ее перерабатывать. Однако есть бутылочное горлышко: внимание. Вы можете сосредоточиться только на одном предмете, держать в голове *одну* общую мысль. Именно поэтому мозг продельывает почти всю работу без вашего ведома и готовит резюме в виде чувства. Внимание – как руководитель крупной компании: если сотрудники принесут ему отчет в виде пятнадцати папок документации, он наверняка скажет: «У меня нет времени все это просматривать, сделайте выжимку на полстраницы, и я приму решение». Чувства – это выжимка, существующая для того, чтобы направлять наше поведение.

ВАШ МОЗГ ВЫГЛЯДИТ НЕ ТАК, КАК МОЙ

Люди отличаются не только лицами и фигурами,

но и мозгом, в частности размерами островковой доли. Эта часть головного мозга отвечает за сигналы, поступающие от тела. Она переделывает их в чувства, и некоторые исследователи считают, что размер доли влияет на интенсивность восприятия сигналов. У некоторых из нас ручка громкости для сигналов от тела выкручена на максимум, отсюда очень неприятные чувства от вспученного живота, повышения пульса или болей в спине. У других эта ручка громкости повернута на минимум, и они едва замечают такие сигналы.

В настоящее время проводятся интересные исследования, задача которых – выяснить связь размеров и активности островковой доли с особенностями личности. Считается, что, например, невротизм – то, насколько сильно мы реагируем на негативные впечатления, – связан с активностью островковой доли. Однако не думайте, что существует «нормальная» островковая доля. Ее нет, как нет и «нормального» мозга, – они и должны быть разными у такого стадного животного, как человек. Вероятно, для выживания вида принципиально важно, чтобы у его представителей были разные особенности и чувства.

От бананового дерева к кухонной столешнице

Мозг создает не только чувства, которые управляют поведением и спасают от колес автобуса. Мозг создает чув-

ства в любой момент бодрствования в нашей жизни. Давайте возьмем менее драматичный пример, чем история на улице. Вы только что пришли на кухню, на кухонной столешнице лежит банан, и вы думаете, съесть его или нет. Каким образом мозг принимает такое простое бытовое решение? Он оценивает количество энергии и питательных веществ в банане. Затем собирает информацию о депо питательных веществ в вашем организме: нуждаются ли они в пополнении и будет ли банан наилучшим решением?

Разумеется, невероятно тяжело каждый раз, когда мы собираемся что-нибудь съесть, осознанно этим заниматься. Мозг берет работу на себя и, оценив все факторы, выдает ответ в форме чувств: вы чувствуете голод или сытость и съедаете банан или отказываетесь от него.

Когда Ева, с которой я начал повествование, стояла перед выбором, залезть ли ей на банановое дерево, она тоже все взвешивала. Сколько бананов на пальме? Большие ли они, достаточно ли спелые? Заполнены ли ее депо питательных веществ, или же она отчаянно нуждается в их пополнении? В хорошей ли она форме, чтобы залезть на дерево? Кроме того, Еве приходилось оценивать факторы риска: как высоко висят бананы, насколько трудно будет залезть и нет ли поблизости хищников.

Само собой, Ева не доставала бумагу и ручку и не открывала Excel – она поступала так же, как вы на своей кухне. Ее мозг делал расчеты и выдавал ответ в виде чувства.

При небольшом риске травмы и привлекательности плодов Ева испытывала прилив решимости и забиралась на дерево. Если опасность была велика, улов мал или депо энергии заполнено, ответ поступал в виде чувства страха или сытости, и она не лезла на дерево.

Расчет ведется аналогичным образом и возле кухонной столешницы, и возле дерева, однако есть одно различие. Если расчет на кухне окажется неправильным, ничего не произойдет: не съели банан сейчас – съедите позже. Для Евы такой подход – непозволительная роскошь. При ошибочном расчете и неосмотрительных действиях Ева раз за разом подвергала себя опасности. При ошибочных расчетах и чрезмерной осмотрительности Ева никогда бы не рисковала и умерла бы с голоду. Только те наши предки, кто сумел найти баланс чувств, – в данном случае я имею в виду выживание и размножение, – выжили и смогли передать свои гены дальше. Так продолжалось поколение за поколением. Тысячелетие за тысячелетием.

Таким образом, чувства – не какие-то размытые феномены, без которых можно прекрасно обойтись. Их создает мозг, чтобы руководить нашим поведением, и в течение миллионов лет чувства проходили суровый отбор эволюции. Чувства, подталкивавшие нас к неправильному поведению – неправильному с точки зрения выживания, – выпадали из пула генов по той простой причине, что их обладатели быстро выходили из игры. С чисто биологической точ-

ки зрения чувства – это миллиарды клеток мозга, которые обмениваются биохимическими веществами и подталкивают нас к поведению, обеспечивающему выживание и размножение. В поэтическом плане чувства – это шепот тысяч предыдущих поколений наших предков, которые вопреки всему выжили, избежав голода, инфекционных заболеваний и несчастных случаев. *По сути, чувства имеют только одно назначение: повлиять на наше поведение так, чтобы помочь нам выжить и передать свои гены дальше.*

Почему счастье не бывает вечным

То, что я описал, поможет нам понять, почему мы не можем всегда чувствовать себя прекрасно. Представим, что Ева решила залезть на дерево и достала несколько бананов. Довольная, она села на землю и поела, но насколько ей хватит удовлетворения? Ненадолго. Если бы удачное залезание на дерево сделало ее довольной на несколько месяцев, исчезла бы мотивация искать новую еду, и вскоре Ева умерла бы с голоду.

Значит, чувство благополучия должно быть временным, чтобы выполнить главную задачу – мотивировать нас. Конечно, мы все испытали это на собственной шкуре. Мы полагаем, что та или иная должность на работе, новая машина, повышение зарплаты или ремонт в ванной сделают нас довольными жизнью. Однако стоит этим желаниям исполнить-

ся, как чувство удовлетворения на удивление быстро вытесняют новые желания еще более высокой должности или зарплаты. И это бесконечный процесс!

Психологическое благополучие обычно возглавляет список главных жизненных ценностей. Однако ощущение психологического комфорта всего лишь один из инструментов эволюции. К тому же бесполезный, если чувство не будет преходящим. Ожидать, что мы всегда будем хорошо себя чувствовать, столь же нереалистично, как ожидать, что банан на кухонной столешнице насытит нас на всю оставшуюся жизнь. Мы просто-напросто иначе устроены.

Если мы приподнимем крышку и заглянем под капот, то есть в мозг, то поймем, что не только чувства работают не так, как мы думали. Исследования в области психологии и нейрофизиологии показали, что мозг изменяет воспоминания. Он закрывает глаза на неприятную правду, чтобы помочь нам удержаться в группе. Иногда он заставляет нас думать, что мы красивее и умнее, чем мы есть на самом деле, а иногда – что мы полные ничтожества. Мозг не позволяет нам увидеть мир таким, какой он есть. У него куда более важная и специфическая задача – показывать нам мир таким, каким нам надо его увидеть, чтобы выжить. Это приводит к самому большому эмоциональному испытанию – страху.

Глава 3. Страх и паника

Я пережил в своей жизни несколько ужасных вещей, некоторые из них случились на самом деле.

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.