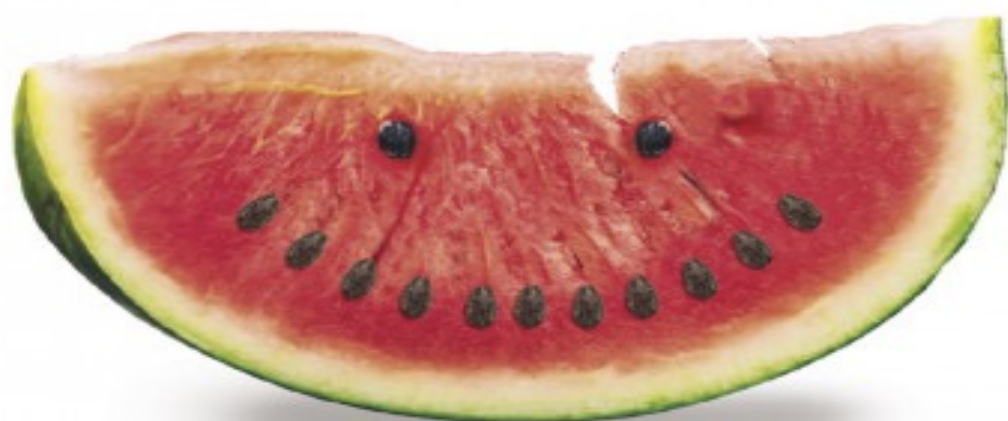


ЛОРЕТТА  
ГРАЦІАНО БРЮНІНГ

---



КЕРУЙ  
*гормонами*  
ЩАСТЯ

ЯК ХІМІЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ У МОЗКУ  
ДОПОМАГАЄ ЗУПИНИТИ НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

ВИДАВНИЦТВО  
Ф А Б У Л А  
#PRO

## Annotation

Революційний підхід до підвищення вашого рівня щастя. Кожен з нас чув про «гормони щастя» - дофамін, серотонін, окситоцин та ендорфін. Але далеко не всі чітко розуміють, як кожен з них працює, чому виділяється і яку реакцію в організмі викликає, і чим пояснюються скачки в нашому настрої. Ця книга покаже вам, як «перепрошити» свій мозок і активувати ті гормони, які роблять вас щасливим. Крім того, ви дізнаєтеся, як формувати нові звички і запускати дію «гормонів щастя», змінюючи нейронні шляхи. У цьому вам допоможуть десятки вправ з книги. З цієї книги ви дізнаєтеся:

- Що стоїть за хімічними процесами в мозку, що роблять нас щасливими або нещасними;
- Як працюють «гормони щастя» і в чому їх роль;
- Як мозок формує звички — і чому від шкідливих так важко відмовитися;
- Як сформувати нові шаблони поведінки за допомогою 45-денного плану.

---

- [Лоретта Брюнінг](#)

- 

- [Вступ](#)

- [Розділ 1. Чому ваш мозок підтримує негативне мислення](#)

- 

- 

- 

- 

- [Розділ 2. Позитив від позбавлення загрози](#)

- 

- 

- 

- 

- 

- 

-

- [Розділ 3. Позитивність передбачень](#)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- [Розділ 4. Позитивне мислення та соціальна довіра](#)
- 
- 
- 
- [Розділ 5. Позитивність та прагнення до домінування](#)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- [Розділ 6. Будуємо звичку СРО](#)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- [Розділ 7. Шлях до позитивного мислення](#)
- 
- 
- 
- 
- [Післямова](#)
- 
- [Додаток. Суб'єктність у книжках та фільмах](#)
- 
- 
- [Підсумок](#)
- 
- [Про автора](#)

---

Благодарим Вас за то, что воспользовались проектом  
[NemaloKnig.net](#) - приходите ещё!

[Ссылка на Автора этой книги](#)

[Ссылка на эту книгу.](#)

# **Лоретта Брюнінг**

## **Керуй гормонами щастя**

*Присвячується моїм дітям Лорен та Кайлу, що допомогли мені дізнатися про механізми функціонування мозку*

## Вступ

Будь-хто може мислити позитивно. Будь-хто може насолоджуватися хімічним коктейлем мозку, що призначений для створення позитивного настрою. Такі твердження можуть здатися дурницею, адже існування зла у світі є більш ніж очевидним. У цьому контексті пошук негативу може здатися найрозумнішим способом дії. Але якщо ви знаєте, що саме ваш мозок створює таку відповідь, то отримуєте можливість сформувати новий тип реакції.

Ми успадкували мозок, що від самого початку свого існування був схильним до негативу. І справа не в тім, що ми дійсно хочемо почуватися погано, – навпаки, у процесі еволюції наш мозок постійно прагнув до позитивних вражень. Ми занурюємося в негатив, бо саме в такий спосіб він очікує на отримання приємних відчуттів. Цей парадокс набуває сенсу, якщо мати уявлення про оперативну систему, яку ми успадкували від наших пращурів-тварин. Усі ссавці, зокрема люди, мають однаковий набір хімічних речовин у головному мозку, котрі контролюються тими самими його базовими структурами. Ваш мозок ссавця винагороджує вас приємними відчуттями, коли ви робите те, що забезпечує виживання. При цьому мозок самостійно вирішує, що має відношення саме до виживання, і це іноді відбувається в досить несподіваний спосіб. Тому, прагнучи до позитивних емоцій, ми нерідко отримуємо зворотний ефект.

Ви здатні подолати природну, успадковану від ссавців схильність до негативу. Ви здатні налаштувати свій мозок на позитивне мислення. Ця книжка демонструє способи, за допомогою яких ви зможете переналаштувати себе на позитивний лад за шість тижнів, приділяючи цьому лише три хвилини на день. Позитивне мислення зовсім не означає ігнорування реального життя. Воно означає можливість коригування природного прагнення мозку ігнорувати позитивні моменти реальності. Неважливо, засмучує вас власний негатив чи негатив тих, хто вас оточує, – «Керуй гормонами щастя» зможе вам допомогти.

Спочатку ми ознайомимося з «негативними» та «позитивними» хімічними речовинами, що контролюють ваш мозок. Потім ви

навчитеся ОПАНОВУВАТИ негативність за допомогою Суб'єктності та Реалістичних Очікувань. Ви зможете прищепити та розвинути в собі звичку до позитивного мислення, яка базуватиметься на всій тій купі позитиву, що її ігнорує ваш внутрішній свавець.

Імовірно, вам буде важко повірити, що існує безліч добрих речей, які ви просто не помічаєте. Вірогідно, ви схильні думати, що ваші внутрішні реакції спричинені реальними зовнішніми факторами, бо саме так каже кора – вербальна частина вашого мозку. Але та частина вашого мозку, що походить від свавців, не має власної мови, тож вона не бере участь у формуванні слів та речень. Отже, зрештою виникає ситуація, коли дві системи вашого мозку просто не здатні домовитися. Характер ваших думок визначається нейронними зв'язками, що сформувалися внаслідок більш ранніх нейрохімічних підйомів та спадів. Електричні імпульси в мозку рухатимуться тими самими нейронними ланцюжками, поки ви не сформуєте нові шляхи. З цієї книжки ви дізнаєтеся, як вибудувати нові нейронні зв'язки та спрямувати електричні імпульси за новим напрямком!

## **Розділ 1. Чому ваш мозок підтримує негативне мислення**

*Негатив добре відчувається у ваших старих схемах, але ви здатні сформувати нові, що будуть спрямовані на підтримку позитиву*

Чи відчуваєте ви смуток і розпач, коли дивитеся на світ навколо себе? Чи здається вам, що ті, хто вас оточує, налаштовані виключно на сприйняття дефектів середовища? Чи бажаєте ви бути налаштованими на краще, але боїтеся, що це буде нерозумним або неможливим?

Ваша реакція на те, що вас оточує, є не більше ніж засвоєна звичка. Людські звички важко помітити, оскільки це природні нейронні ланцюжки в структурі головного мозку. Цими ланцюжками від органів чуття передається електричний імпульс, що стимулює синтез «позитивних» або «негативних» речовин. Ці нейронні зв'язки формуються в процесі набуття особистого життєвого досвіду. Позитивний або негативний досвід у минулому сформував ті нейронні ланцюжки, за допомогою яких передається електричний імпульс сьогодні.

Якщо ви використовуєте негативні патерни для сприйняття реальності, це зовсім не означає, що з вами щось негаразд. Негативне сприйняття є природним. Наука позитивного мислення демонструє, чому саме успадкований нами мозок схильний до негативного сприйняття, якщо тільки не скоригувати цей процес. У цій книжці не йдеться про те, від чого саме ви маєте отримувати позитивні почуття, – це ви маєте вирішувати самостійно, – але вона пояснює, як було сформовано стійкі нейронні зв'язки всередині вашого мозку, та розповідає про способи, що з їхньою допомогою можна збудувати нові. І це здатен зробити будь-хто!

У цьому розділі ви матимете можливість ознайомитися з власним внутрішнім савцем, чії підйоми й спади в настрої ми пояснимо.

### **Окуляри, крізь які ви споглядаєте на власне життя**

Можливо, ви думаєте: погані речі, що я їх бачу довкола, здаються досить реальними. Проте простий приклад, що його буде наведено нижче, демонструє, як легко мозок налаштовується на негативне



мислення. За часів моєї молодості собачі екскременти на тротуарі були явищем пересічним та звичним. Важко було уявити собі світ, у якому господарі прибирали б за своїми тваринами. Сьогодні абсолютна більшість вулиць радує чистотою. І що, усі стали щасливими? Де там. Ми обурюємося з приводу поодиноких випадків, замість помітити величезний, неймовірний прогрес. Лаяти одного дурня, який залишив у громадському місці відходи життєдіяльності свого песика, здається більш природним, ніж радіти, що всі інші господарі тварин поведуться відповідально. Цей «природний» шлях мислення аж ніяк не додає об'єктивності у вашу картину світу. Ви просто почуваетесь... е-е... гидотно.

Ви можете заперечити: домогтися цього прогресу неможливо було без невдоволення та обурення. Імовірно, ви вважаєте, що негативне мислення надає сили. Але дуже часто ви мислите негативно виключно за звичкою. Це стає очевидно в історичній перспективі, і ось показовий приклад. 1896 року у виданні *London Spectator* з'явилася стаття, де йшлося про те, що винахід велосипеда стане катастрофою для суспільства. Автори попереджали: свобода пересування, що її дарує велосипед, дозволить переміщатися між різними соціальними групами, замість залишатися в одній групі і вести довгу змістовну бесіду. Крім того, на думку авторів статті, повноцінному спілкуванню завадить і той факт, що люди, утомлені після поїздки на велосипеді, лягатимуть спати раніше. Ось він, людський мозок у дії: невтомно вишукує, що поганого може статися! Імовірно, ви заспокоюєте себе тим, що не купилися б на цю маячню. Але хто знає, можливо, ви вже потрапили на гачок сучасних помилок.

Більшість людей пишається своєю обізнаністю щодо недоліків навколишнього світу, тому їм складно ставитися до своїх висновків як до нейронних зв'язків, що їх можна замінити новими. Але ви сприйматимете реальність по-іншому, якщо зрозумієте механізм дії системи, яку людина успадкувала від тварин-пращурів. Речовини, завдяки яким людина відчуває приємні емоції (дофамін, серотонін, окситоцин й ендорфін) і які успадковані від ссавців, слугують в організмі для передачі хімічних сигналів до клітин.

Вони мотивують тварину забезпечувати власне виживання, винагороджуючи її поведінку, що спрямована на виживання, приємними емоціями. Якщо розібратися, яким саме є механізм дії цих

речовин, негативне мислення звичайних людей стає зрозумілим. Але спочатку визначимося, що ми розуміємо під негативним мисленням.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Хімічні речовини мозку, що змушують нас почуватися добре (наприклад, дофамін, серотонін, окситоцин й ендорфін), були успадковані від пращурів-ссавців.

### **Негативне мислення та цинізм**

Негативне мислення може набувати різноманітних форм. Проілюструємо це, розглянувши одну з найпоширеніших – цинізм. Звичка вважати, що «щось із цим світом» не так або що «усе котиться під три чорти», зустрічається повсякчас. Можливо, власне ви так не вважаєте, але напевно знаєте багатьох людей, що постійно так кажуть.

Я зрозуміла, що таке цинізм, доволі раптово. Це трапилось в албанській кав'ярні під час бесіди з місцевою журналісткою. Тоді я давала інтерв'ю з приводу своєї нової книжки, що була присвячена протидії корупції. Ми обидві мали власних перекладачів, тому всі наші слова проходили доволі довгий ланцюжок. Після того як у своїй промові я використала слово «цинізм», між моєю співрозмовницею та її перекладачем виникла жвава дискусія. Я не мала змоги зрозуміти, про що саме йдеться, але почула, як пролунало слово «песимізм».

«Ні! Цинізм – це не те саме, що песимізм», – утрутила я, а потім наче завмерла. Як я могла пояснити різницю, щоб після цього «зіпсованого телефону» зберігся первісний зміст?

Відповідь прийшла, коли я згадала цікавість на обличчях тих, хто стверджує: «Світ котиться під три чорти». Песимісти, безумовно, нещасливі. Однак люди мають навдивовижу щасливий вигляд, коли демонструють свою цинічну позицію.

Мені хотілося зрозуміти, чому так відбувається, тож я стала обговорювати цинізм усюди, де це тільки було можливо. І найчастіше я отримувала ту саму відповідь: «Який тип цинізму ти маєш на увазі?» Люди схильні проводити жорстку межу між «добрим» цинізмом та «поганим» цинізмом. При цьому «добрий» цинізм уважається властивим їхнім соціальним прибічникам, а «поганий» – соціальним опонентам. Тобто, коли цинічне ставлення демонструють друзі – це ознака реалізму, а коли супротивники – це прояв небажаного егоїзму.

Самі ж якості тієї чи іншої групи людей значення не мають. Це здається неправильним, тому що кожному з нас властива переконаність у власній правоті. Подолати це допомагає простий ментальний експеримент.

Уявіть, що ви стоїте на перехресті, де встановлено знак «Стоп». Інший водій проїжджає повз, ігноруючи знак заборони, і ви думаєте: «Ганьба! Він міг у такий спосіб спровокувати аварію. Куди дивиться поліція? Куди котиться цей світ!» А наступного дня ви самі проїжджаєте повз знак. Поліція з'являється вчасно, і вам виписують штраф. Це провокує викид кортизолу, який активує нейронні зв'язки, через що у вас виникає думка: «Усі так роблять! Чому ж оштрафували тільки мене? Гнила система! Куди котиться цей світ?»

Упевненість у власній правоті веде до того, що в даній ситуації ваша реакція в будь-якому разі буде негативною: ви відчуваєте небезпеку на дорозі і несправедливість системи. Позитивний погляд на життя згенерував би інший тип реакції. Ви б звернули увагу на те, що правила дорожнього руху забезпечують безпеку на дорозі, і визнали б, що жодна система контролю не в змозі відстежити абсолютно всі порушення, але ви самі позначили свою готовність понести покарання, коли зробили усвідомлений вибір порушити правила. Ваша реакція в обох випадках була б позитивною: ви б відчували, що правила дорожнього руху захищають вас від порушників за кермом, а ваш усвідомлений вибір дотримуватися цих правил захищає вас від штрафів.

Ви не побачите позитивних моментів, якщо налаштовані на пошук негативних. Бути насторожі цілком природно: мозок не витрачає енергію на відстеження того, що йде правильно і добре. Перебуваючи в безпеці, ми не звертаємо уваги на снаряди важкої артилерії, що пролітають над нами на високій швидкості. Ми не хвалимо систему, коли вона працює як годинник, без хабарів і кумівства. Наш мозок зосереджений на пошуку загроз.

Мозок людини сприймає правильне і неправильне крізь призму своєї потреби у виживанні. Ми схильні до виправдовування власних спроб вижити якимись високими мотивами і піддаємо цинізму аналогічні спроби наших супротивників. Добрі наміри наших соціальних прихильників здаються очевидними – так само, як і корисливі наміри наших соціальних опонентів. (У психології цей

феномен отримав назву «фундаментальна помилка атрибуції».) У цій книжці ми уникатимемо говорити про «хороших» і «поганих» людей, а зосередимося на тому, що нас об'єднує: мозку, який сформувався внаслідок природного відбору.

### **Ваш внутрішній ссавець**

Система виживання у ссавців є цілком простою: речовина, що викликає позитивні відчуття, синтезується в той момент, коли мозок бачить те, що є добрим для виживання, а в момент, коли він фіксує загрозу, синтезується речовина, що викликає негативні відчуття. Гормони щастя мотивують тварин рухатися в напрямку того, що стимулює продукування цих гормонів, а гормони стресу мотивують їх уникати того, що стимулює їх синтез. Виживання ссавця визначається тим, що він прагне до позитивних відчуттів і уникає негативних.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Гормони щастя мотивують тварин рухатися в напрямку того, що стимулює продукування цих гормонів, а гормони стресу мотивують їх уникати того, що стимулює їх синтез.

Ви можете вважати себе занадто високорозвиненою істотою, щоб турбуватися про питання виживання. Можливо, вам говорили, що неправильно концентруватися виключно на виживанні. Але ця думка сформована корою головного мозку, яка не контролює гормони щастя. Якщо ви хочете почуватися добре, вам доведеться домовитися зі своєю лімбічною системою (мозком ссавця). Цей термін використовується тут для позначення структур мозку, які присутні у всіх ссавців, зокрема гіпокампа, мигдалеподібного тіла, гіпоталамуса і рептильного мозку, що розташований під ними. У всіх ссавців є кора головного мозку – справа в її розмірі. Розвинена кора головного мозку (кортекс) забезпечує людині можливість вибудовувати взаємозв'язки між минулими, сьогоднішніми і майбутніми подіями. На ці зв'язки людина спирається, коли прагне до хорошого, подалі від поганого. Проте вона не може ігнорувати свій мозок ссавця, оскільки той пов'язує кору головного мозку з тілом. Тож вам ніяк не вдасться обійтися без нейрохімічної реакції своєї лімбічної системи. Два наші «мозки» мають діяти скоординовано.

Ваш мозок ссавця не відповідає кортексу за допомогою слів, бо слова є абстрактним явищем, а він не пристосований до абстракцій. Коли ви розмовляєте самі із собою, діалог відбувається всередині кори головного мозку. Ви можете вважати, що справа у внутрішньому голосі, але насправді все набагато складніше. Тварини постійно приймають рішення, що стосуються їхнього виживання, і при цьому не оформляють ці думки в слова. Вивчення поведінки тварин допомагає зрозуміти позитивні та негативні сигнали, що їх виробляє наш внутрішній ссавець.

Уявіть собі, що ви зебра, яка насолоджується соковитою та свіжою зеленою травою. Раптом ви відчуваєте запах лева. Що ви робитимете? Якщо ви намагатиметеся втекти, то залишитеся без їжі, що є вкрай необхідною для вашого існування. Але якщо ви залишитеся, на вас чекають відчуття, які набагато страшніші за біль від голоду. На щастя, мозок ссавця (лімбічна система) пристосований для вирішення саме таких дилем. Він розпізнає, що дистанція до місця знаходження лева є досить безпечною. Зебра знає, що вона має змогу їсти доти, доки лев залишається там, де він зараз є. Під час їжі вона постійно спостерігає за левом та його переміщеннями. У нас немає таких великих спостережливих очей, що їх має зебра. Проте люди мають велику кору головного мозку, що призначена для аналізу потенційної небезпеки. За аналогією з голодною зеброю люди почуваються в більшій безпеці, коли бачить загрозу, ніж коли загроза є прихованою. У людини може виробитися звичка спостерігати за загрозою. Людина спокійна, коли спостерігає за нею, оскільки у цей час вона може зайнятися задоволенням інших своїх потреб.

Ми успадкували свій мозок від тих створінь, що вижили в процесі еволюції. Цей факт здається очевидним, але якщо замислитися над ним, то він набуває значення справжнього дива. Рівень виживання в природному середовищі був дуже низьким, проте давні пращури людини зробили все, щоб залишити нащадків, які, своєю чергою, теж залишили нащадків, і так далі. Людина успадкувала мозок, що забезпечує прагнення до виживання за рахунок того, що це викликає приємні відчуття.

Після задоволення своєї потреби людина почувається добре. Але вона почувається ще краще, коли їй вдається уникнути загрози. Це є логічним, оскільки загроза може миттєво припинити людське

існування, тоді як без задоволення потреб людина здатна ще якийсь час жити. Вона відчуває величезне полегшення, коли звільняється від стресу, що був викликаний загрозою, – неважливо, удалося їй втекти від злочинця або знайти загублений мобільний телефон. Чи варто дивуватися, що на загрози мозок звертає увагу в першу чергу.

Приємні відчуття маскують, перекривають загрозу, але вони не розраховані на те, щоб «працювати» повсякчас. Ці відчуття еволюціонували так, щоб «умикатися» лише тоді, коли людина зробила дію, яка допомогла їй вдовольнити ту чи іншу потребу. Потім вони просто «вимикаються», і ви маєте зробити ще щось, щоб вони знову «запрацювали». Коли «гормони щастя» вичерпано, у поле зору знову потрапляють потенційні загрози. Може виникнути відчуття, ніби щось не так, хоча мозок просто повертається до нейтрального режиму. Якщо ставитися до цього як до частини природного циклу, ви напевно розумітимете, що це не криза. Але якщо чекати, що дія гормонів щастя триватиме вічно, то природну циклічність легко прийняти за дуже серйозну проблему. Тоді виникне термінове й непереборне бажання зробити щось, щоб це припинилося. Людина може вдаватися до засобів, які в довгостроковій перспективі виявляються для неї навіть більш небезпечними. Варто розуміти, що гормони щастя призначені для того, щоб звертати вашу увагу на питання, які пов'язані з виживанням, – вони не виробляються в організмі просто так.

Мозок ссавця (лімбічна система) має власне уявлення щодо виживання, і, на жаль, це часто ускладнює життя. Ваш внутрішній ссавець піклується про виживання ваших генів (хоча ви про це спеціально не думаєте!) та спирається на нейронні зв'язки, що формуються у вас від народження. Це є логічним з точки зору виживання в природному середовищі, де все, що вам приємно, добре для виживання ваших генів. При цьому у тварини, яка щойно народилася, немає навичок виживання її пращурів. Ці навички виробляються за рахунок формування нейронних ланцюжків щоразу, коли тварина отримує певний досвід. На той час, коли старі тварини помирають, у молодих особин нейронні зв'язки, що необхідні для задоволення їхніх життєвих потреб, уже сформовані.

## **Як утворюються нейронні зв'язки**

Людина народжується з мільярдами нейронів, що слабо пов'язані між собою. Ці зв'язки формуються на базі індивідуального життєвого досвіду, починаючи від моменту зачаття. При цьому необов'язково навіть пам'ятати той досвід, що згодом впливатиме на вас. Електричний імпульс усередині мозку рухається так само, як вода в морі під час шторму, – за напрямком найменшого опору. Позитивні та негативні емоції впливають на створення нейронних шляхів. Нові нейронні шляхи дозволяють електричним імпульсам вільно пересуватися ними та вказувати, як отримувати позитивні відчуття або уникати неприємні.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Усе, що було доброго або поганого в минулому, пов'язувало всі нейрони, які активні сьогодні. Наразі нові нейронні шляхи дозволяють електричним імпульсам вільно пересуватися ними та вказувати, як отримати більше позитивних відчуттів або уникнути негативних.

Завдяки речовині під назвою «мієлін» деякі нейронні ланцюжки перетворюються на справжні «автостради». Мієлінова оболонка нейронів, наче ізоляція дроту, дозволяє електричним імпульсам рухатися з підвищеною швидкістю. Будь-яка діяльність, що в ній задіяні нейронні ланцюжки з мієліновою оболонкою, сприймається як проста та природна. Усе, що ви робите, коли задієте нейронні ланцюжки без мієлінової оболонки, здається складним і незрозумілим. Найактивніше мієлінізація нейронів усередині людського мозку відбувається до восьми років та в підлітковому віці. Отже, ви все життя дивитеся на світ крізь призму того сприйняття, що припинило формуватися, коли ви вчилися в університеті. Звичайно, ви щось додаєте, але це, вірогідно, додавання листочків на нейронних гілках, а не заміна самих гілок. Якщо дивитися на світ крізь «мієлінізовані» лінзи, може виникнути відчуття, ніби щось не так.

### **Проблеми з гормонами щастя**

Рівень цих речовин в організмі людини постійно змінюється – у такий спосіб вони виконують свої функції. Коли рівень гормонів щастя підвищується, людина відчуває радість, що її потреби задовольнятимуться, усе здається їй чудовим. Однак коли їхній рівень

падає, людині здається, що в неї неприємності і терміново потрібно щось зробити. Швиденько розглянемо, що саме сприяє синтезу кожного з гормонів щастя і чому їхній рівень із часом у природний спосіб знижується.

### **Дофамін**

Дофамін виробляється в організмі людини, коли вона очікує на отримання того, що є для неї необхідним. Наш доісторичний пращур постійно боровся за виживання, і цей нейромедіатор йому в цьому допомагав. Коли він бачив удалині дерево зі стиглими плодами, дофамін мотивував іти до цього дерева. Цей нейромедіатор стимулює приплив енергії в очікуванні на нагороду, під його впливом формуються нейронні зв'язки, що допомагають знаходити цю нагороду в майбутньому.

Однак коли наш пращур знаходив дерево зі стиглими плодами, це не робило його щасливим навечно. Рівень дофаміну знижувався, оскільки речовина зробила свою справу. Мозок не витрачає дофамін на вже відому інформацію. Наш пращур мав знайти спосіб задовольнити якусь іншу потребу, щоб у нього знову синтезувався дофамін. Життя здається таким непростим, бо те, що людина має, мозок сприймає як належне і заощаджує дофамін для чогось нового і покращеного. Звичайно, можна звинувачувати в цьому сучасне суспільство, що всі й роблять. Але якщо зрозуміти механізм дії лімбічної системи, ви навчитеся створювати реалістичні очікування. В іншому разі щоразу, коли рівень дофаміну у вас знижуватиметься, ви сприйматимете це наче повномасштабну кризу.

### **Окситоцин**

Синтез окситоцину відбувається тоді, коли людина відчуває підтримку з боку оточення. Під дією окситоцину тварини відчувають безпеку в групі собі подібних. На жаль, життя в групі ссавців аж ніяк не створює відчуття тепла й затишку. Інші члени групи можуть вступити в конкуренцію за їжу або партнера, що на нього ви поклали око. Якщо відмовитися від них, рівень окситоцину впаде, а рівень кортизолу, навпаки, підвищиться. Виникне відчуття, що взагалі все, що відбувається, погано. У природних умовах це мотивує тварин триматися зграї, щоб уникнути миттєвої смерті від іклів хижака. У



сучасному суспільстві людина відчуває занепокоєння, коли позбавляється соціальної підтримки. Такого занепокоєння можна позбутися, приєднавшись до тієї або іншої соціальної групи, але нерідко це не приносить очікуваного полегшення. Врешті-решт людина відчуває розчарування і перебуваючи в групі, і поза нею. Їй постійно хочеться знайти групу, де можна почуватися на 100 % у безпеці, але це ніяк не вдається. Створюється враження, що світ котиться під три чорти. Але якщо знати принцип дії окситоцину, можна навчитися створювати реалістичні очікування тоді, коли рівень окситоцину знижується.

### **Серотонін**

Серотонін виробляється в організмі людини, коли вона знаходить можливість у чомусь просунути вперед. Знову ж таки, можна звинувачувати у всьому сучасне суспільство з його високим рівнем конкуренції, але ієрархічна поведінка є частиною повсякденного життя більшості тварин. Життя в групі передбачає, що слабкі і сильні істоти співіснують пліч-о-пліч. Коли одна тварина бачить ласий шматок або привабливу можливість для продовження роду, інша тварина теж їх бачить. Мозок, що було створено внаслідок природного відбору, постійно порівнює себе з іншими. Якщо тварина бачить, що вона слабкіша за іншу, то стримує себе, щоб уникнути конфлікту і потенційної поразки. Якщо ж вона бачить, що сильніша за інших, у неї відбувається викид серотоніну, який супроводжується приємним відчуттям. Серотонін не провокує агресію – він викликає приємне відчуття, що можна отримати бажане і це безпечно.

Однак рівень серотоніну дуже швидко знижується, і мозок постійно шукає нові способи стимулювати приємні відчуття. Якщо у тварини є якісь переваги, то її шанси на поширення генів підвищуються. У сучасному світі людина не прагне поширювати свої гени. Вона шукає інші способи підвищити рівень серотоніну – так, щоб не уславитися нездарою. Найпоширеніший варіант – відчути свою моральну перевагу. Однак рівень серотоніну швидко падає, і людина намагається самостверджуватися знову і знову. Якщо не розуміти природного прагнення до соціального домінування, можна уявити, що світ котиться під три чорти.

## **Ендорфін**

Якщо людина відчуває фізичний біль, рівень ендорфіну в організмі підвищується. Його нерідко порівнюють із другим диханням, що відкривається в бігунів, коли вони перебувають на межі своїх можливостей. Під дією ендорфіну поранена тварина здатна не звертати уваги на біль, щоб зробити все можливе для свого порятунку. Ця дія минає дуже швидко, оскільки біль несе інформацію що є життєво важливою. Він сигналізує про те, що не треба торкатися до гарячої плити або бігти на зламаний нозі. Мозок приборігає ендорфін для екстрених ситуацій, а не для того, щоб ми самі завдавали собі болю у гонитві за задоволенням. Той, хто намагається йти цим шляхом, виявляє, що мозок швидко звикає і з кожним разом біль повинен бути все сильнішим. Це дуже погана стратегія виживання, і краще залишити її для екстрених випадків. На жаль, люди намагаються отримати ендорфін різноманітними способами, й іноді це закінчується трагічно. Ми більше не торкатимемося теми ендорфіну у нашій книжці, щоб нікого не провокувати.

## **Дещо про кортизол**

Біль стимулює й вироблення кортизолу. У сучасному світі кортизол називають «гормоном стресу». Стрес – це очікування болю з точки зору вашого внутрішнього ссавця. Малий мозок пов'язує запах лева і біль, котрий виникне, якщо потрапити до нього в пащу. Великий мозок здатен прогнозувати широкий спектр сигналів, які потенційно призводять до болю. Коли мозок ссавця фіксує потенційну загрозу для задоволення своїх соціальних потреб, це теж викликає неприємні відчуття. Коли світ людини відносно вільний від фізичного болю, вона переключається на соціальний біль.

Кортизол можна порівняти з природною системою оповіщення про надзвичайні ситуації. Унаслідок викиду кортизолу формуються нейронні ланцюжки, тому все, що колись викликало у вас біль, залишається у вигляді нейронного зв'язку всередині мозку. Коли в майбутньому ви потрапите в подібну до минулого ситуацію, ментально увімкнеться «кортизолова тривога». Великий мозок здатен знайти схожість у надзвичайно великій кількості деталей. Через це навіть за відносно благополучного життя рівень кортизолу в людини може бути досить високим. Це мотивує її терміново шукати способи

знизити рівень цього гормону. Те, що допомогло вам знизити рівень кортизолу в минулому, сформувало нейронні зв'язки всередині мозку, які запускають очікування аналогічного зниження в майбутньому.

Коли людина каже собі: «Щось негаразд у світі», це приносить несподіване полегшення. Знизити рівень кортизолу йому допомагає уявлення стосовно об'єкту, що за ним необхідно спостерігати. Це стимулює синтез серотоніну, оскільки людина відчуває моральну перевагу над тими, хто ще не зрозумів, що не так із цим світом, і приводить до вироблення окситоцину, коли людина об'єднується з тими, хто розділяє її позицію. Це, своєю чергою, стимулює викид дофаміну, оскільки людина зосереджує увагу на тому, що хоче отримати. На жаль, приємні відчуття дуже скоро зійдуть нанівець і знову відбудеться занурення в переживання з приводу навколишнього світу – до нової стимуляції. Потрапити в пастку цієї звички досить легко.

### **Налаштовуємося на позитив**

Коли в людини виникає відчуття кризи, їй здається, що все це сталося завдяки зовнішнім чинникам. Однак якщо вона усвідомлює внутрішні причини, що провокують негативне мислення, то може змінити свій настрій на позитивний. Простий метод, як це зробити, описаний у розділі 6. Завдяки йому ви навчитесь обмежувати негативне мислення за рахунок суб'єктності і реалістичних очікувань. Під суб'єктністю мається на увазі усвідомлення, що людина здатна задовольнити власні життєві потреби, роблячи для цього відповідні дії. Реалістичні очікування можна описати як розуміння того, що винагорода може бути дуже непередбачуваною, а розчарування не становить загрози для виживання. Ця стратегія поведінки неодмінно принесе позитивні плоди, оскільки реалістичні очікування мотивують людину до дії. Керуючись реалістичними очікуваннями щодо хімії мозку, людина сама активно діє, щоб домогтися бажаного, а не чекає на те, що їй неодмінно повинні принести все, чого їй заманеться. Можливо, їй не завжди вдається отримати те, чого вона прагне, але вона насолоджується почуттям свободи і контролю, замість нарікати на те, що все навколо не відповідає її очікуванням.

У розділі 6 наведено просту вправу, яка потребує лише трьох хвилин. Якщо виконувати її щодня, за шість тижнів ви матимете

можливість сформувати в себе звичку мислити позитивно. Почніть сьогодні. Не треба чекати, поки світ навколо вас зміниться. Не треба чекати схвалення від тих, хто вас оточує. Треба лише свідомо звертати увагу на все хороше навколо вас, поки не закріпляться нові нейронні шляхи для проведення електричних імпульсів. З розділу 7 ви дізнаєтеся, який вигляд матиме дійсність, що вас оточує, якщо відмовитися нарешті від негативного мислення.

Я отримала напрочуд приємний досвід позитивного мислення в природному парку «Долина мавп» у Франції. Я спостерігала за поведінкою мандрилів. Співробітниця парку пояснила, що самки мандрилів прагнуть вступити в стосунки із самцями, що мають найяскравіше забарвлення шкіри. Колір шкіри самця-мандрила на голові і на сідницях може варіювати від червоно-синього до блакитного та фіолетового. Звичайно, вони не контролюють забарвлення безпосередньо, але в процесі еволюції склалося так, що колір стає яскравішим, коли мандрил домінує в групі родичів. Груба правда про конкуренцію в тваринному світі некомфортна для багатьох людей, які надають перевагу думкам про те, що в природі панують благородство та рівноправність. Шкода сумних блякло-сірих самців, що спостерігають, як їх більш яскраві родичі купаються в променях уваги. І сумно уявити, скільки самок мандрилів залишатимуться без пари, оскільки всі вони шукали уваги одного кавалера. Однак у всьому цьому є серйозний позитивний момент. Я запитала співробітницю парку, чи не є мандрили родичами павіанів, оскільки помітила схожість. Та відповіла, що мандрили менш агресивні. Конкуруючи за самку, павіани вступають у фізичний конфлікт, тоді як у мандрилів прояв фізичного насильства – велика рідкість, оскільки вони конкурують яскравістю забарвлення. Яка приголомшлива новина! Якщо в повсякденному житті ми постійно звертаємо увагу, хто як одягнений, і іноді дуже засмучуємося з цього приводу, розрадою може слугувати те, що конкуренція за зовнішнім виглядом є ефективним заміщенням фізичного насильства.

Співробітниця парку пояснила, що в природних умовах забарвлення мандрилів буває набагато яскравішим, ніж у неволі. У дикій природі ці мавпи живуть у великих зграях, де суперництво є інтенсивнішим, ніж у малих групах. Це стимулює більш активний синтез гормонів, що веде до більш виразної демонстрації

сексуальності. Самки теж активно беруть участь у конкурентній боротьбі: сильніші прагнуть отримати кращий генетичний матеріал для потомства, у якого буде більше яскравий окрас і яке зможе залишити більше копій батьківських генів. Зрозуміло, мандрили не розмірковували над власною поведінкою в подібний спосіб. Вони просто роблять усе необхідне, щоб стимулювати синтез гормонів щастя в мозку, який формується під впливом процесу природного відбору.

Ви можете звинувачувати в конкуренції кору головного мозку, але ваш внутрішній звір, або внутрішній ссавець (це одне й те саме), піклується про ваше виживання. Якщо ваші очікування реалістичні, ви розумієте: немає нічого дивного в тому, що в інших людей такі саме бажання, що й у вас. Якщо ви хочете отримати кімнату, з вікна якої відкривається мальовничий краєвид, не дивно, що інші теж цього хочуть. Ви можете зневажливо відгукуватися про людей, які прагнуть отримати «гарну кімнату», і водночас, власне, мріяти про те саме.

Засудження навколишньої дійсності – марна трата енергії. Мандрил не витрачає сили на осуд «системи», хоча йому доводиться набагато важче, ніж вам. Забарвлення самця мандрила оцінюють постійно, і йому потрібно домагатися соціального статусу, щоб стимулювати синтез потрібних гормонів. У сучасному суспільстві ви самостійно вирішуєте, коли і як конкурувати. Ви маєте здатність оцінювати соціальне суперництво серед ссавців крізь призму суб'єктності і реалістичних очікувань. Ви здатні самостійно контролювати своє негативне мислення і відчувати себе чудово в такому світі, яким він є.

У дійсності, що нас оточує, переважає цинізм. Люди постійно наполягають на тому, що все погано і стає тільки гіршим. За їхніми твердженнями, у нас погані лідери, погана культура, проблеми зі здоров'ям, планета повільно гине, останнє сторіччя було найжахливішим за всю історію людства, від нинішнього тисячоліття теж ані на що добре чекати не доводиться. Коли я це чую, то завжди нагадую собі, що мозок прагне до негативного мислення, бо очікує на те, що це принесе йому приємні почуття.

Лімбічна система забезпечує виживання за рахунок прагнення до ситуацій, під час яких стимулюється синтез гормонів щастя, і уникнення ситуацій, коли стимулюється синтез гормонів стресу.

- Гормони щастя (дофамін, серотонін, окситоцин й ендорфін) мотивують людину прагнути до ситуацій, під час яких відбувається їх синтез. Гормон стресу (кортизол) мотивують людину уникати ситуацій, що стимулюють його синтез.

- Гормони щастя не діють цілодобово. Їх синтез відбувається в той момент, коли людина отримує бажане. Потім їхній рівень падає, і людина змушена робити щось, щоб знову його підвищити.

- Нейрони з'єднуються під час виділення речовин усередині мозку. Це змушує людину прагнути до того, що в минулому стимулювало в неї підвищення рівня гормонів щастя, і уникати того, що стимулювало синтез кортизолу.

- Пріоритетне завдання для мозку – позбавлення від загрози. Усе, що привело до її зникнення в минулому, сприяє формуванню нейронних зв'язків, які викликають позитивні очікування щодо схожих сигналів у майбутньому.

- У головному мозку всіх ссавців синтезуються однакові хімічні сполуки, що ними керують ті самі його структури.

- У людини добре розвинена кора головного мозку, що дозволяє їй оперувати абстрактними поняттями, як-от слова. Лімбічна система не має жодної мови і не здатна пояснити словами, чому вона вмикає чи вимикає синтез гормонів.

- Негативне мислення приносить приємні емоції, коли сталі нейронні зв'язки співвідносять його з очікуванням синтезу гормонів щастя або з припиненням синтезу кортизолу.

- Мієлінова оболонка покриває нейрони, подібно ізоляційному матеріалу навколо електричного дроту, перетворюючи деякі нейронні зв'язки, на відміну від немієлінізованих, на супершвидкісні «автостради» для проходження електричних імпульсів (як оптоволокно порівняно з мідним дротом). Завдяки нейронним зв'язкам, що пройшли процес мієлінізації, в юності людина швидко розуміє, що для неї добре, а що ні. Процес розуміння прискорюється, коли інформація тече мієлінізованими каналами.

- Рух електричних імпульсів подібний до руху води в морі під час шторму – за напрямком найменшим опором. Електричні імпульси проходять сталими нейронними ланцюжками, поки в людини не сформуються нові.

- Суб'єктивність – усвідомлення, що людина здатна задовольнити власні життєві потреби, роблячи для цього відповідні дії. Реалістичні очікування – це розуміння, що винагорода може бути дуже непередбачуваною, а розчарування не становить загрози для виживання. Людина може обмежити своє негативне мислення і радіти активним діям на шляху до бажаного, замість нарікати, що все навколо не відповідає її очікуванням.

## **Розділ 2. Позитив від позбавлення загрози**

*Уникнення загрози дуже приємно відчувати, до того ж воно мотивує повторити поведінку, що спричинила покращення настрою*

Уникнення чи позбавлення від небезпеки – є прямим сигналом успішного виживання. Навряд чи може бути щось приємніше.

Під дією кортизолу людина почувається жахливо, тому вона згодна на все, аби лише припинити синтез гормону стресу в організмі. Прийнятна будь-яка стратегія – битися, бігти, завмерти на місці, підкоритися домінуванню, – що веде до позбавлення від небезпеки. (Підкорення соціальному домінуванню – характерна для ссавців стратегія, що дозволяє уникнути заподіяння шкоди.)

Негативне мислення є одним зі способів «битися, бігти, завмерти на місці, підкоритися домінуванню». Цей шлях мислення допомагає людині позбутися відчуття небезпеки і почуватися добре. На жаль, щоб насолоджуватися приємними відчуттями, доведеться постійно підтримувати всередині себе негативний настрій щодо навколишнього світу.

З цього розділу ви дізнаєтеся, як реактив нещастя викликає відчуття кризи та як формуються звички для полегшення перебігу цієї кризи. Іноді ці звички лише посилюють негативні почуття, але людина здатна впоратися з ними, коли розуміє механізм їх виникнення.

### **Задоволення від зниження рівня реактивів нещастя**

Наш мозок розвивався у світі, що повнився небезпеками, а тому його завданням номер один було уникнути їх. Коли в організмі відбувається викид кортизолу, усе, що здатне знизити його рівень, сприймається як приємне відчуття. Відома реакція «бий або біжи» пригнічує синтез кортизолу, саме тому вона є настільки поширеною. Ми звикли сприймати цю реакцію негативно, але варто замислитися: чи не є це тією стратегією, яка допомагає всім ссавцям рятуватися від загрози. Тікати стрімголов або рішуче ринутися битися з ворогом



набагато приємніше, ніж переживати жах та залякнутися перед обличчям загрози й нічого не робити.

Коли людина стикається із загрозою, то відчуває негайну потребу «щось зробити», щоб її позбутися. Кора головного мозку допомагає проаналізувати безліч деталей щодо потенційних варіантів. Людина усвідомлює, що і в стратегії «битися», і в стратегії «бігти» будуть наслідки. Кора головного мозку прораховує ці наслідки шляхом абстрактного відтворення кожної з цих стратегій. Негативне мислення – спосіб «бити чи бігти», не вчиняючи фізичних дій. Воно робить можливим бій без фізичної шкоди і втечу без переміщення в просторі. Прийнятне все, завдяки чому припиняються негативні переживання.

Нейронні зв'язки всередині мозку утворюються під дією гормонів, тому, коли через негативне мислення людина звільняється від неприємного відчуття, вона починає чекати на те, що отримає більше полегшення від сильнішого негативного мислення. Якщо людина відчуває хвилине полегшення, коли каже собі «Вічно так відбувається!», то несвідомо програмує себе на те, щоб повторювати цю фразу знову і знову.

### **Як мозок конструює загрозу**

Імовірно, ви чули вислів «Я відчуваю неприємності». Це дуже доречне нагадування про те, що інформацію щодо неприємності людина сприймає за допомогою органів чуття. Зебра відчуває загрозу, бо молекули, що передають запах лева, досягнувши її носа, активують нейрони, якими проходить електричний імпульс про необхідність синтезу кортизолу. Зебра не відчуває загрози через те, що в неї є когнітивна концепція, ніби її може зжерти сусід, який завжди буде жити з нею поруч. У неї недостатньо нейронів для абстрактного мислення, і її мало хвилюють філософські узагальнення про несправедливість світу. Єдине, чого вона хоче, – зробити щось, щоб рівень кортизолу знизився. Перший крок на шляху до цього – отримати якомога більше інформації про небезпеку. У кризовий момент мозок зебри збирає всю доступну інформацію про місцезнаходження лева, а також інші деталі.

Ссавці постійно перебувають у пошуку інформації, що допоможе їм уникнути біди. Кора головного мозку людини особливо ефективно порятується із завданням відстеження потенційних загроз. Кількість

нейронів, що спрямовані від мозку до очей, удесятеро перевищує кількість нейронів, що спрямовані у зворотньому напрямку. Це означає, що людина вдесятеро краще пристосована до того, щоб знаходити інформацію, яка їй потрібна, ніж до того, щоб обробляти інформацію про те, що коїться навкруги. Коли в організмі людини відбувається синтез кортизолу, вона відмінно знаходить сигнали небезпеки.

Що стимулює синтез цього гормону? У сучасному світі це точно не запах лева.

Кортизол, що його також називають «речовиною нещастя», сигналізує про фізичний біль. Можливо, ви здивуєтеся, почувши, що біль – то цінна інформація. Кортизол мотивує вас швидше відсмикнути руку від гарячої плити. Вам не потрібно торкатися плити двічі, оскільки мозок, який перебуває під впливом кортизолу, дбайливо зберігає інформацію про все, що відбувається. Ви негайно зрозумієте, що краще не чіпати предмети, які нагадують гарячу плиту. Здатність зберігати інформацію і застосовувати отриманий досвід визначається дією нейромедіатора ацетилхоліну. Він викликає те саме відчуття: «Пам'ятаєш, що трапилося минулого разу, коли ти це зробив». Адреналін додає відчуття величезної терміновості. Якщо ви вирішите пройтися по розпеченому вугіллю, то викид адреналіну попередить вас про можливість сильних опіків. Адреналін і ацетилхолін відповідають не лише за погане, але й за хороше, наприклад прилив позитивних емоцій від погляду коханої людини або чарівного аромату. Вони штовхають людину на активні дії, але кортизол підказує їй, що краще триматися осторонь і не наближатися. Кортизол – гормон, що визначає відмінність між приємним хвилюванням і негативним збудженням.

Кортизол знайдено у ящірок, жаб, риб, молюсків і навіть амеб. Він забезпечує виживання істоти, викликаючи таке жахливе відчуття, що організм припиняє всі інші свої заняття й прагне лише позбавитися дії кортизолу. Мозок навчається за допомогою болю, але малий мозок навчається уникати тільки таку гарячу плиту, яка схожа на ту, що спричинила біль. Великий мозок активує розгалужену мережу нейронних ланцюжків, щоб людина навчилася уникати всього, що хоча б віддалено нагадує гарячу плиту.

Коли мозок помічає щось, що спричинило біль у минулому, електричний імпульс стимулює викид кортизолу, щоб вчасно

попередити організм. Уникання болю – більш ефективна стратегія виживання, ніж намагання позбутися його, коли біда вже трапилась. Наприклад:

- у газелі не було б шансів на виживання, якби вона відчувала біль від іклів хижака до того, як відчула потенційну загрозу;
- у лева не було б шансів на виживання, якби він відчував голод до того, як починав полювати;
- у наших предків не було б шансів на виживання, якби вони чекали на появу болю в обморожених пальцях ніг до того, як починали збирати хмиз для багаття.

Ссавці, зокрема людина, виживають завдяки тому, що прогнозують потенційний біль і роблять усе, щоб його уникнути. «Кортизолова тривога» допомагає нам у цьому.

### **Нова робота кортизолу**

В організмі ссавців у кортизолу з'явилося ще одне джерело стимулювання – соціальний біль. Зв'язок між фізичним і соціальним болем у світі ссавців є очевидним. Ізоляція істоти може призвести до її загибелі від іклів хижака. При цьому перебування в зграї теж може закінчитися болючими укусами і подряпинами від родичів, якщо тварина спробувала забрати їхню їжу. Кожен болючий досвід ізоляції або конфлікту стимулює викид кортизолу в схожих ситуаціях. Тому, коли зачіпають почуття людини, в її організмі відбувається така сама НЕЙРОХІМІЧНА реакція, що і внаслідок фізичного болю. Соціальні тварини сприймають соціальні загрози так само, як фізичні.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Уражені почуття задіюють ті самі хімічні реакції, що і фізичний біль. Для соціальних тварин обидва різновиди болю є важливими для виживання.

Що більше розвинений мозок ссавця, то більше соціальних загроз він здатен прогнозувати. Усе, що хоча б віддалено нагадує минулий негативний досвід, стимулює підвищення рівня гормону стресу. Людина може неодноразово почуватися в небезпеці, попри те що вона усвідомлює різницю між фізичним і соціальним болем. Кортизол створює відчуття терміновості, яке майже неможливо ігнорувати.

Людина намагається змалювати дію кортизолу за допомогою слів. Вона називає це страхом, занепокоєнням, стресом, панікою, соромом, жахом, стражданням, нещастям або болем залежно від контексту та інтенсивності відчуттів. У будь-якому разі базовий сигнал залишається незмінним: «Нехай це припиниться!»

### **Втеча від болю**

Реакція тварин на кортизол проявляється в їхніх діях. Вони атакують, рятуються втечею, залишаються нерухомими або підкоряються домінуванню, оскільки така стратегія поведінки допомагає уникнути загрози. Розуміння цих механізмів відповіді у тварин може бути використано для пояснення реакції на кортизол у людини. Можна провести паралелі між негативним мисленням людини та імпульсом тварин діяти в межах однієї зі згаданих вище стратегій. У момент, коли людина відчуває загрозу, негативні думки можуть бути для неї навіть приємними.

Для мозку ссавця все, що знижує рівень кортизолу, забезпечує виживання. Отже, якщо одного разу вас позбавила від стресу сигарета, у вашому мозку ссавця закріплюється, що сигарета допомагає вижити. Якщо шматочок піци нормалізував настрій і зняв відчуття загрози, мозок ссавця зазначає, що піца забезпечує виживання. Якщо знизити рівень кортизолу вам допомагає негативне мислення, значить, для вашого мозку ця модель поведінки стає стратегією виживання. Звичайно, ніхто не формулює цей процес у словах. Просто під час викиду кортизолу людина шукає будь-який можливий спосіб, щоб його зупинити. Мозок при цьому покладається на ті нейронні зв'язки, що в нього вже сформовані. Ці нейронні зв'язки можуть асоціювати негативне мислення з почуттям емоційного полегшення – так само, як вони асоціюють воду з полегшенням спраги, а тепло вогню зі звільненням від холоду.

Коли ящірка гріється на сонці, може здатися, що вона насолоджується процесом. Насправді вона відчуває великий стрес. На відкритому просторі вона в будь-який момент може стати чиеюсь здобиччю. Але якщо ящірка сховається серед каміння, то ризикує загинути від гіпотермії. Тож на відкриту поверхню вона виходить тільки тоді, коли відчуває, що може померти від холоду, і під час цих вилазок постійно залишається насторожі. Тільки-но температура її тіла

досягає потрібних значень, вона ховається в безпечному місці і залишається там, доки не відчує небезпеку померти від голоду чи холоду. Ящірка завжди тікає від болю. Її стратегія виживання полягає в безперервному виборі найбільш термінової на теперішній момент загрози.

У кожного ссавця є рептильний мозок, оскільки процес еволюції завжди йде від простого до складного, ґрунтуючись на тому, що вже є. Людина успадкувала ті самі структури мозку, що допомагають ящірці вибирати між різними стратегіями виживання. У потиличній ділянці, де спинний мозок з'єднується з головним, розташовуються структури (мозочок, довгастий мозок і Вароліїв міст – так званий стовбур головного мозку), які попереджають нас про небезпеку і підказують, що робити, щоб залишитися живими. Цей рептильний мозок керує метаболічними функціями, як-от дихання і травлення, а також реагує на небезпеку. У рептилій є невеликий гіпокамп і гіпоталамус для обробки нових імпульсів і прийняття рішень на їхньому підґрунті. Гіпокамп та гіпоталамус людини влаштовані складніше і здатні обробляти більшу кількість імпульсів, але вони пов'язані зі стовбуром головного мозку так само, як і у ящірки. Крім того, у людини є величезний запас додаткових нейронів, котрі доставляють інформацію до рептильного мозку, що розташовується на перетині шляхів взаємодії вищих відділів мозку з тілом, щоб людина вчинила певні дії. Врешті-решт, увесь складний аналіз зводиться до варіантів «йти чи не йти». Людина може скільки завгодно будувати стратегії й оптимізувати їх, але в підсумку все зведеться до дій, що або допоможуть досягти бажаного, або дозволять уникнути небажаного результату.

### **Дещо про мозок рептилії...**

Я шукаю загрози. Це завжди криза. Я біжу, а потім знаходжу наступну найближчу загрозу.

Мозок рептилії має погану репутацію. Людину вчать не піддаватися інстинктам, але неможливо просто взяти і вимкнути рептильний мозок. Він є підґрунтям нашої «операційної системи», то ж краще зрозуміти принцип його дії. Рептильний мозок постійно намагається захистити людину шляхом раннього виявлення небезпеки та її запобігання. При цьому в рептильного мозку дуже специфічне розуміння загроз. Він може викликати почуття, що ви помрете, якщо

не викурите сигарету чи не з'їсте шматочок піци, або що негативне мислення захистить вас від болю. Ставлення рептильного мозку до негативного мислення не ґрунтується на складному соціально-економічному аналізі – воно базується на тих нейронних зв'язках, що сформувалися всередині вас у минулому.

Звичайно, людина не піддається кожному дивному імпульсу. Але водночас ці імпульси неможливо ігнорувати, оскільки рептильний мозок переконаний, що це питання життя і смерті. Якщо ж ігнорувати сигнал, цей відділ мозку ще інтенсивніше повторює: «Зроби щось! Зроби що-небудь!» Щоб знизити рівень кортизолу, потрібно задовольнити свою внутрішню рептилію.

### **Нехай це припиниться**

Перший крок до зниження рівня кортизолу – це визначення загрози. Гормон стресу може попереджати як про внутрішню загрозу, наприклад про голод, так і про зовнішню, наприклад про хижака. Щоб знизити рівень кортизолу, для початку потрібно зрозуміти, чим був обумовлений його викид. Наприклад, низький рівень цукру в крові стимулює викид кортизолу, який припиняється, якщо щось з'їсти. Тому, коли ящірка відчуває болісне відчуття, яке ми називаємо голодом, вона шукає їжу. Однак коли ви торкаєтеся рукою гарячої плити, їжа ніяк не полегшить біль від опіку, так само, як вас не врятує від голоду уникнення гарячої плити. Щоб вижити, потрібно розуміти, чим викликаний викид кортизолу. Маленький мозок аналізує це за допомогою невеликої кількості нейронних зв'язків. У розвиненому мозку вищих ссавців настільки багато нейронних зв'язків, що може виявитися вельми непросто інтерпретувати своє відчуття «Зроби щось!». На щастя, у людини є ацетилхолін, який говорить: «А пам'ятаєш?..» – і адреналін, що каже: «Негайно!»

Ящірці вдається припинити синтез кортизолу, але неприємні відчуття незабаром знову повертаються. Коли перетравлення їжі закінчується, знову виникає відчуття голоду. Варто втекти від одного хижака, як з'являється інший. Мозок постійно перебуває в режимі пошуку наступної потенційної загрози. Маленький мозок фокусується на негайних загрозах: його не хвилюють завтрашній голод або мир із хижакими взагалі. Потужності його нейронних ланцюжків вистачає на пошук та уникнення негайних небезпек.

У рептилій теж є кора головного мозку, але вона дуже і дуже мала, а тому в них обмежена можливість до навчання – вони вчаться через свій біль. Коли ящірка відчуває кігті орла, викид кортизолу приводить до утворення нейронних зв'язків між усіма активними на ту мить нейронами. Якщо їй удасться пережити цю зустріч, то наступного разу вона швидше визначить загрозу, що насувається, оскільки вигляд та запах орла збудували всередині мозку нейронні зв'язки між активними нейронами. Досвід змінює нейронні ланцюжки, що відповідають за уникнення хижаків і були у ящірки від народження.

Ящірка не знає, хто такий орел. Вона просто уникає відчуттів, що стимулюють синтез кортизолу, а тому ховається до укриття, коли помічає тінь від орла. Спосіб життя ящірок не вимагає великої кількості нейронів. Ця стратегія виживання будується на тому, що нейрони сплять багато «палива». Ефективна «операційна система» рептилії діє за рахунок уникнення неприємних відчуттів, але не ставить питання, чому вони виникли.

### **Соціальний біль**

У рептилій немає соціального життя. Вони залишають рідну домівку одразу ж після народження і ризикують бути з'їденими власними батьками, якщо зроблять це недостатньо швидко. Вони позбавлені можливості навчатися в тих у старших, у них закладені лише базові навички виживання. Переважна кількість рептилії стає здобиччю хижаків ще до того часу, як досягне віку статевої зрілості. Виживання видів базується тільки на тому, що кожна доросла істота залишає багатотисячне потомство.

Ссавці не можуть собі такого дозволити, оскільки розвиток їхніх дитинчат набагато складніший, ніж у рептилій. Умовно кажучи, ссавці «складають усі яйця до одного кошика», і їхні гени можуть легко загинути. Для забезпечення виживання вони активно захищають своє потомство від хижаків, використовуючи міцні соціальні зв'язки.

Рептилії не відчувають соціального болю, бо їм не потрібно забезпечувати виживання інших рептилій. Вони терпіти не можуть перебувати поруч із родичами і уникають цього – виняток становлять лише моменти спарювання. Мозок ссавців улаштовано так, що їм подобається компанія, і на самоті вони можуть почуватися дискомфортно. Коли ссавця відокремлено від групи родичів, у нього

відбувається синтез кортизолу, що змушує його сприймати ізоляцію як загрозу для виживання.

При цьому жити в групі нелегко. Коли тварина бачить їжу, інші родичі теж її помічають. Коли тварина намагається здобути ласий шматок, то може отримати болючі стусани й подряпини від інших. Мозок ссавців прагне уникати болю як від фізичних конфліктів, так і від голоду, а також від соціальної ізоляції. Подібне балансування можливо завдяки нейронним зв'язкам, що сформувалися раніше на підґрунті досвіду.

Рептилії діють на базі досвіду прашурів, що був закладений у них природою, тоді як ссавці керуються власним практичним досвідом – в їхньому мозку формування нейронних зв'язків відбувається внаслідок взаємодії з навколишнім світом. У них є для цього час, оскільки в період раннього розвитку вони перебувають під захистом дорослих тварин. Звичайно, для забезпечення виживання виду кожна молода особина повинна навчитися уникати небезпек, коли вийде з-під опіки батьків. Кожна тварина вчиться на своєму хорошому або поганому досвіді.

У навчання методом випробовувань та помилок є свої недоліки. Щоб дізнатися, яку небезпеку становить, наприклад, лев, необов'язково потрапляти до його лап – після подібного уроку шанси вижити є дуже сумнівними. Замість цього ссавці спираються на можливість соціального навчання. Якщо молода зебра відходить надто далеко від стада, мати кусає її, і больові відчуття починають асоціюватися саме з відділенням від інших. Відчуття голоду також зростає в той час, коли матері немає поруч. У мозку молодого ссавця зв'язок між відокремленням і болем формується раніше, ніж ситуація може стати небезпечною.

Крім того, у ссавців є дзеркальні нейрони, що здатні відображати біль і приємні емоції інших. Малюк, що загубився, відчуває паніку матері, коли вона його знаходить; молоді тварини відчувають паніку своїх товаришів під час наближення хижака. Унаслідок відзеркалення вибудовується зв'язок між відокремленням і викидом кортизолу, між перебуванням у групі і припиненням синтезу кортизолу. Процес віддзеркалення допомагає молодим тваринам навчитися поведінки, яку застосовують інші, щоб уникнути загрози. У такий саме спосіб



соціальне навчання допомагає мозку людини перейняти негативне мислення від людей, що її оточують.

### **Дещо про мозок рептилії...**

Рептилії уникають собі подібних, окрім випадків спарювання.

### **Негативне мислення в дії**

Під час небезпеки тварина має діяти без зволікань. Усім добре відомі реакції «втікати» та «боротися», але стратегії «завмерти на місці» і «підкоритися соціальному домінуванню» є не менш важливими. Зупинимось докладніше на кожній із цих стратегій, оскільки вони є базовим набором інструментів ссавців. Ви дізнаєтеся, як людський мозок може зв'язати кожен з цих стратегій із негативним мисленням.

### **Битися**

Природна реакція на загрозу – відступити. Битися – протилежна стратегія. Людина наближається до того, що їй загрожує. Завдяки розвиненій корі головного мозку вона здатна захистити себе не тільки фізично, а й вербально. Людина може використовувати навіть абстрактні поняття, наприклад у ситуації небезпеки відмовитися спілкуватися із кривдником безпосередньо, звинувачуючи абстрактних «недоумків, які всім керують». Людина навчилася приборкувати власну агресію і знаходити інші способи боротьби з потенційною загрозою.

Боротьба може здатися джерелом стресу, але, коли на тварину нападають, активний опір, навпаки, стає для неї порятунком від стресу. Звичайно, фізична боротьба супроводжується ризиком поранення або болю. Саме тому тварини б'ються лише тоді, коли в них не залишається іншого виходу або коли вони впевнені у своїй перемозі. У суспільстві словесна перепалка теж може привести до травми та болю, через що існує велика спокуса використовувати узагальнення на кшталт «вони – купка недоумків». Зазнавши нападок, людина може почати оперувати подібними узагальненнями й у якийсь момент навіть відчути від цього полегшення. Однак якщо вдаватися до цього прийому постійно, вірогідно, відбудеться зміна нейронних зв'язків і виникне відчуття, ніби людина піддається нападу.

Бувають випадки, коли битися – єдиний можливий варіант. Уявіть собі левицю, яка не їла кілька днів. Коли вона нарешті впіймала газель, її здобич захотіла вкрасти згряя гієн. Чи буде левиця боротися? Якщо вона виявиться переможеною, на її маленьких левенят, імовірно, чекає смерть. Але якщо вона не боротиметься за здобич, у неї зникне молоко і левенята знову ж таки будуть приречені на голодну смерть. Левиця не формулює все це вербально – просто електричні імпульси всередині її мозку течуть тими нейронними ланцюжками, що в неї є. Викид кортизолу відбувається в будь-якому разі: і під час очікування болю від бійки, і під час очікування болю через її відмову битися. Один із нейронних ланцюжків стимулює синтез кортизолу в меншому обсязі, і левиця вибирає менше зло. Коли здається, що боротися краще, ніж рятуватися втечею, в організмі відбувається викид адреналіну й тестостерону, і левиця кидається назустріч небезпеці, замість тікати від неї.

Тварини борються, коли очікують на те, що отримана вигода перевищить імовірну втрату. Значна вигода очікується в тих випадках, коли йдеться про нащадків: чи то захист дитинчати, чи перемога над суперником у боротьбі за самку. Зазвичай бійці передую явище, що його біологи називають демонстрацією, – воно стимулюється наміром боротися. Тварина з метою залякування демонструє суперникові свій розмір і «зброю», намагаючись примусити опонента тікати. Часто це спрацьовує, тому навіть люди іноді вдаються до цього прийому – просто щоб похизуватися. Але завжди існує ймовірність, що суперник не злякається, а навпаки, кинеється в атаку, тож той, хто демонструє свій загрозливий вигляд, має бути готовою до цієї бійки.

Тварини ретельно вибирають, у якому саме випадку вони вдадуться до бійки. Згідно з результатами досліджень, це відбувається тільки тоді, коли вони очікують на перемогу. Тварини точно оцінюють власну силу порівняно з іншими. Ця навичка формується в юності, коли вони грають із родичами, а також у процесі спостереження за батьками: у яких випадках ті вирішують атакувати, а у яких – сховатися в безпечному місці. У грі молода тварина випробовує свої сили і порівнює себе з іншими. Унаслідок природного відбору вижити вдалося мозку, що здатен ефективно проводити соціальні порівняння. Соціальне порівняння стає базовою навичкою виживання.

У сучасному суспільстві битися не прийнято, незалежно від того, можете ви перемогти чи ні. Якщо дитина почне битися через печиво, ви, вірогідно, заберете печиво й покараєте дитину. Ви можете вважати, що ваші слова є досить повчальними, але навчання відбувається зовсім за іншим принципом. Якщо дитина отримає печиво, через яке сталася бійка, то запам'ятає, що бійка закінчується винагородою, хоча ви кажете їй зворотне.

Люди вчаться боротися без застосування фізичної сили. Дошкульні зауваження, судові позови, конкуренція (дружня і не зовсім) – усе це є ненасильницькими способами зустріти ситуацію, що ви її сприймаєте як загрозу, а не втікати від неї. Мозок продовжує оцінювати ризики від бою і його уникнення. Негативне мислення – це спосіб боротись із найменшими ризиками. Можна, нічим не ризикуючи, заявити: «Та всі вони недоумки». Також можна подумки протиставити себе всім чоловікам або всім жінкам, усім начальникам або всім заможним людям – або всім противникам глютену. Можна вибухати гнівними тирадами на адресу знаменитостей, коли вони з'являються на телеекрані. Можна лаяти міську владу. Коли ця дія знижує відчуття загрози, нехай хоча б на мить, приємні емоції створюють нейронний зв'язок. Наступного разу, коли людина відчує себе погано, цей нейронний зв'язок запропонує їй варіант дії. Звичайно, усе це відбувається несвідомо, але коли людина відчуває, що піддається нападкам, вона каже: «Та всі вони недоумки», і її стан покращується.

Конфлікт є невід'ємною частиною життя ссавця. У переважній більшості випадків тварини вирішують конфлікти між собою без фізичного насильства завдяки тому, що одна зі сторін уважає за краще ретируватися й уникнути травм та болю. При цьому на межі конфлікту вони перебувають постійно. Ми заплющуємо очі на цей факт і воліємо чути жалісливі історії про те, як тварини допомагають одне одному, але для тварин конфлікт – це норма. Коли під впливом загрози в них стимулюється синтез кортизолу, вони шукають спосіб забезпечити своє виживання.

Наприклад, сильні мавпи часто забирають їжу в слабших. Між ними не відбувається бійки, тому що більш слабкі особини здаються без бою, щоб уникнути подряпин та укусів. Здатися означає приректи себе на голод, слабкість і відсутність можливості залишити нащадків,

тому мавпа завжди оцінює потенційні ризики. Битися – це великий ризик, тому що в природному середовищі отримані поранення нерідко виявляються фатальними, через них тварина буде не в змозі втекти від хижака. Мавпа може віддати перевагу залишитися голодною сьогодні, але бути цілою й неушкодженою і знайти собі їжу завтра. Хоча і завтра банан у неї теж можуть відібрати. Тож мавпі не залишається нічого іншого, як постійно шукати можливості, що допомогли б уникнути конфлікту. Якщо вона отримує банан, то відчувається прекрасно.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Мавпа може віддати перевагу залишитися голодною сьогодні, але бути цілою й неушкодженою і знайти собі їжу завтра. Хоча і завтра банан у неї теж можуть відібрати. Тож мавпі не залишається нічого іншого, як постійно шукати можливості, що допомогли б уникнути конфлікту.

Вам може бути огидною ідея кривдити слабких. Але якщо бос навантажить вас додатковою роботою, цілком можливо, ви захочете знайти якогось безвідмовного колегу, щоб звалити все це на нього. Або, на свій подив, ви можете усвідомити, що зганяєте злість на беззахисному незнайомцеві, тому що не вистачило духу по-чоловічому поговорити з хамом-сусідом. За прогнозування наслідків відповідають лобові частки головного мозку. У приматів вони маленького розміру, а в людини – великі. Саме тому ми витрачаємо стільки часу, аналізуючи альтернативні сценарії замість битися. Але тільки-но людина приймає рішення не битися, вона опиняється в ролі тієї мавпи, якій здається, що на її банан знову хтось претендує. Негативне мислення полегшує ситуацію.

### **Утікти**

Часто втеча є оптимальною стратегією виживання. Тварини добре це розуміють – постійно шукають шляхи для відступу та відмовляються заходити до закритих просторів. До того ж ця стратегія є ефективною не тільки для слабких тварин – сильні здатні тікати швидше за слабких.

Припинення загрози стимулює приємні почуття. Коли павіан лізе на дерево, рятуючись від переслідування лева, він відчувається добре.

Павіан не думає: «Куди котиться цей світ!» або «Завтра лев знову може повернутися». Він просто радий, що зараз йому вдалося уникнути небезпеки. Павіан ще більш щасливий, коли лев нарешті йде, тому що тепер може спуститися з дерева і задовольняти свої життєві потреби. Пам'ять про приємні відчуття змушує павіана в разі небезпеки шукати дерево.

Людина схильна уявляти далекі потенційні загрози замість турбуватися тільки про те, що дійсно може статися. Ми маємо унікальну здатність внутрішньо активувати нейронні ланцюжки, не чекаючи на дії зовнішнього подразника. З одного боку, це допомагає вчасно запобігти небезпеці, але з іншого – створює постійне відчуття загрози. Тому людина так активно шукає способи уникнути цієї загрози.

Перемикання уваги допомагає – воно не захищає від справжнього хижака, але в разі, коли продукцію кортизолу стимулювала внутрішня картинка, перериває цей синтез. Тому таким популярним є перемикання уваги різноманітного штибу, навіть коли воно веде до негативних наслідків.

Ще більше все ускладнює той факт, що кортизол залишається всередині організму протягом приблизно двох годин після його синтезу. Організм продовжує перебувати в стані повної бойової готовності, поки метаболізм гормону стресу не завершиться. Великий мозок продовжує шукати загрози, а як відомо, хто шукає, той завжди знайде. Людина потрапляє до замкнутого кола, доки не зробить щось, щоб це припинити. У більшості випадків вона шукає те, що допомагало їй у минулому, так само, як павіан шукає дерево. Якщо в минулому спрацьовувало негативне мислення, то воно активується. Роздратування з приводу того, що «світ котиться під три чорти», здатне відвернути думки людини від конкретної ситуації. Можливо, нарікання з приводу вселенських проблем мало нагадує втечу, але воно зміщує фокус уваги з найближчих персональних загроз.

Думка про те, що «зі світом щось негаразд», відволікає людину від болючих думок про те, що щось негаразд з її власним життям. З точки зору мозку ссавця, думки про глобальну кризу фактично рятують людину від небезпеки. Це покращує самопочуття.

Для великого мозку «тривожна кнопка» може спрацьовувати навіть унаслідок незначних сигналів. Начальник тільки підняв брову, а

в його підлеглому вже щосили виробляється кортизол. Битися – не варіант. Бігти – не варіант. Здається, найкраще, що можна зробити, – подумки абстрагуватися від ситуації. І люди починають зловживати їжею, алкоголем, наркотиками, сексом, походами по магазинах, переглядом телевізора тощо. Негативне мислення дозволяє домогтися приблизно того ж ефекту, але без руйнівних наслідків перерахованих вище звичок. Хоча часто люди вдаються й до того, й до іншого в комплексі: «Світ котиться під три чорти, чому б не з'їсти ще печива (чи не випити ще келих, не прийняти таблетку, не завести легку інтрижку, не купити двадцятку сорочку)?»

### **Завмерти**

Газель має здатність завмирати в присутності лева. Вона робить це настільки віртуозно, що лев іноді навіть приймає її за мертву. Це може врятувати тварині життя: поки лев повертається до свого прайду, щоб повідомити про здобич, газель тим часом тікає. Незважаючи на ризикованість цієї стратегії, у відчайдушній ситуації вона цілком може спрацювати. Це фізіологічна реакція на великий викид кортизолу: швидкість метаболізму в організмі тварини сповільнюється настільки, що її дихання стає майже нечутним. Якщо тварина виживає, то починає трястися доти, доки напруга не спаде.

У нашому суспільстві вираз «стояти як стовп» несе, вірогідно, негативну конотацію, але у світі дикої природи, що сповнений хижаками, вміння в потрібний момент залишитися непоміченим може врятувати життя. Завмерти на місці може бути дуже небезпечно, проте це спосіб щось зробити, коли інші варіанти неможливі.

Цинізм (недовіра) також буває способом завмирання. Уявним еквівалентом цієї реакції може бути фраза: «Так вже склалося, я нічого не можу з цим удіяти». Якщо всі доступні варіанти здаються поганими, цинізм здатний створити відчуття, що ви «щось робите». Коли людина говорить собі: «Що я можу зробити в такому світі?» – вона навіть на мить відчуває полегшення. Приємне відчуття сигналізує, що такий спосіб полегшення стресу працює, і це програмує мозок знову вдаватися до негативного мислення, коли настає наступний стресовий момент. Нейронні зв'язки зміцнюються, і незабаром людина вже переконана, що вона нічого не робить, бо «нічого не може з цим удіяти».

### **Підкоритися соціальному домінуванню**

Ще однією стратегією поведінки в екстремній ситуації є підкоритися соціальному домінуванню. Тварини підкоряються більш пристосованим особинам у групі, щоб захиститися від загрози. У людей це б називалося підлештуванням.

Наприклад, слабкі мавпи підходять до більш сильної, схиливши голову й потупивши очі. Це сигналізує про намір підкоритися і захищає слабку особину від агресії. Мавпи, що перебувають у підпорядкуванні, часто доглядають за хутром своїх більш сильних родичів. Якщо внаслідок такої стратегії вдається уникнути загрози, це викликає приємні відчуття. Можна вважати подібну ієрархічну поведінку злісним породженням цивілізації, але ссавці домінують і підкоряються протягом мільйонів років. Тварина, що домінує в групі, отримує більше шансів для поширення своїх генів: їжу, можливість спаровування, захист від хижаків. У процесі природного відбору мозок прагнув до виживання за рахунок соціального домінування, але він також розуміє, як забезпечити виживання за рахунок підпорядкування соціальному домінуванню.

### **Дещо про мозок ссавця...**

У процесі природного відбору мозок прагнув до виживання за рахунок соціального домінування, але він також розуміє, як забезпечити виживання за рахунок підпорядкування соціальному домінуванню.

Властиві тваринам ритуали демонстрації домінування/підпорядкування добре відомі фермерам, працівникам зоопарків, біологам. Ознаки того, що тварина вважає себе сильнішою за свого суперника, – прямий погляд та здіймання грудної клітки. У відповідь тварина очікує побачити демонстрацію підпорядкування, тобто непрямий погляд і згорблену спину. Кожна тварина в стаді або зграї порівнює власну силу із силою своїх родичів і уникає болю завдяки підпорядкуванню сильнішим особинам. До дорослого віку кожна тварина вже володіє жестами, що здатні захистити її від агресії всередині групи. Запобігливість не забезпечить банан або пару, але принесе мир, що необхідний для задоволення потреби згодом.

Багатьом людям некомфортно чути про цей аспект життя в дикій природі. Фактично деякі експерти намагаються подавати цей факт наче співпрацю всередині групи. Дійсно, домінуючі особини іноді співпрацюють, захищаючи своїх родичів від зовнішньої агресії. Проте в більшості випадків вони насамперед дбають про себе, а слабкіші особини повинні співпрацювати з ними.

Приклади підпорядкування соціальному домінуванню доволі часто зустрічаються і в нашому суспільстві. Наприклад, ви відчуваєте загрозу від хама, що живе по сусідству, і спілкуєтеся з ним дуже ввічливо – так, як не спілкуєтеся навіть із тими, хто вам дійсно подобається. З точки зору мозку ссавця, така стратегія себе виправдовує: завдяки їй ви уникаєте загрози. Ви можете звинувачувати систему і говорити, що цей хам є її продуктом, але водночас ваша поведінка – частина тієї системи, яка породила хама-сусіда.

Ви лицемірите, коли даєте гроші, знаючи, що їх витратять на наркотики, або коли у вас крадуть гаманець, а ви кажете: «Можливо, йому ці гроші потрібніші, ніж мені», або коли ви даєте хабар чиновнику, або сплачуєте злочинцям за «кришування». У кожному з цих випадків ви підкоряєтеся, щоб позбутися відчуття загрози. Кора головного мозку знаходить виправдання тому, що приємно для вашого мозку ссавця. У вас немає наміру підкорятися, але в мить загрози ви ладні зробити будь-що, щоб її позбутися. Приємне відчуття полегшення стимулює формування нейронних зв'язків, примушуючи вас вдаватися до тієї ж стратегії, коли загроза виникає знову.

Ви можете не вірити в усі стратегії, що були перераховані. Але коли викид кортизолу говорить вам, що щось негаразд, вам хочеться, щоб це негайно припинилося.

### **Мозок немовляти**

Ви можете вважати, що все це не про вас: «Я не борюся, не тікаю, не завмираю на місці і нікому не підкоряюся. Я не є мавпою, не є левом чи газеллю». Приємно думати, що наша реакція на загрозу мотивована інтелектуальними аргументами, що їх людина з таким успіхом формулює. Але щоб зрозуміти дію нейронних ланцюжків, які активує загроза, потрібно простежити їхній розвиток від самого початку.



Одразу після народження люди є набагато безпораднішими та вразливішими, ніж їхні тварини-пращури. Вони є більш залежними і потребують на більшу підтримку, ніж дитинчата інших тварин. Перший досвід у житті кожної людини пов'язаний із кортизолом, синтез якого стимулюється необхідністю задовольнити свої життєві потреби, котрі немовля не в змозі зробити самостійно. Відчуття загрози стає центром його нейрохімічного навігатора.

Природна реакція немовляти на кортизол – плач. Це одна із закріплених у людини моделей поведінки; згодом вона засвоює й інші шляхи реакції на кортизол. Щоразу, коли вдається позбутися почуття загрози, людина засвоює новий досвід. Вона вчиться йому несвідомо – це є результатом безлічі циклів зниження рівня кортизолу.

Ми звикли вважати неважливими нейронні зв'язки, що були сформовані в ранньому дитинстві, оскільки мало що про це пам'ятаємо. Проте саме ці ранні зв'язки складають підґрунтя нашої системи управління собою. Що більше розвинений мозок, то більшою мірою він спирається на нейронні зв'язки, які сформувалися в процесі навчання, ніж на вроджені. Що більшим є головний мозок, то довше триває період дитинства, оскільки формування нейронних зв'язків – справа нешвидка. Людина програмує себе власноруч завдяки взаємодії з навколишнім світом, а не народжується запрограмованою на базі досвіду пращурів. Це дозволяє кожному новонародженому підготуватися до поточної реальності, а не поклатися на те, що працювало в минулому. Потрібні були сотні мільйонів років, щоб у людини розвинулася така можливість, а тому нерозумно вважати, що вона так просто відмовиться від досвіду першого навчання.

Фактично великому мозку важче вижити, бо нейрони потребують на значну кількість глюкози, кисню та тепла. Великий мозок здатний забезпечити виживання, тільки якщо буде розумно використовувати всі свої додаткові нейрони. Саме так відбувається, коли нейронні зв'язки формуються на основі раннього досвіду, а не в материнській утробі. Визнання важливості ранніх нейронних зв'язків стає першим кроком на шляху до управління ними.

### **Мієлін та зміни**

Сучасна ідея про те, що людина будь-якої миті здатна змінити свій мозок, – занадто серйозне спрощення. Більш реалістично звучить

твердження, що людина може адаптувати свої ранні нейронні зв'язки, а не замінити їх. Пік процесу мієлінізації нервових волокон припадає на вік двох років. Мозок маленької дитини у цей період настільки легко розвивається у відповідь на будь-який стимул, що поглинає абсолютно будь-яку інформацію без критичного оцінювання. Після двох років мозок уже починає покладатися на ті зв'язки, що в ньому сформовані, а не змінюватися у відповідь на кожен новий імпульс. Зрозуміло, дитина продовжує вчитися і пізнавати нове. При цьому, замість надавати однакового значення кожній деталі, вона починає звертати увагу на зміни в тому, що вже бачила раніше. Так малюк починає запам'ятовувати обличчя і поступово розуміти зміст слів.

Процес мієлінізації активно триває аж до семи років, тому до цього віку нейронні зв'язки швидко формуються під дією нових імпульсів. Це можна перевірити за допомогою простого тесту: спробуйте сказати неправду шестирічній і восьмирічній дитині. Перша сприйме все сказане за чисту монету. Друга ж співвіднесе те, що ви сказали, з наявними знаннями – вона вже не змінює свій погляд на світ під впливом кожної нової інформації. Уповільнення процесу мієлінізації нервових волокон стимулює дитину використовувати раніше сформовані нейронні зв'язки, а не постійно вибудовувати нові. Це можна образно порівняти з додаванням нових листочків або навіть нових гілок на нейронних деревах, але стовбур при цьому залишається тим самим. Це дозволяє дитині задовольняти свої життєві потреби тими способами, які працювали раніше, а не винаходити щоразу нові.

Чого навчилася дитина до семирічного віку, що саме допомагає їй забезпечити виживання? Вона ще не готова до роботи, де їй запропонують значний компенсаційний пакет. Вона ще не знає, як створити профіль на сайті знайомств, який приверне ідеального партнера для відтворення власних генів. Але дитина вже навчилася керувати власним відчуттям небезпеки. Без усвідомленого наміру вона формує нейронні зв'язки щоразу, коли відчуває загрозу і коли звільняється від неї. Дитина усвідомлює: коли вона повертає до себе увагу, почуття загрози зникає, тому вчиться новим способам це робити. Вона дізнається, які звуки передують звільненню від загрози, і вчиться розпізнавати ці звуки. Гормони щастя і гормон стресу формують стійкі зв'язки між усіма нейронами, активними на момент

синтезу цих речовин. Ці нейронні шляхи допомагають реагентам «вмикатися» знову за аналогічних обставин.

Будь-який нейронний шлях, що постійно стимулюється, піддається мієлінізації. Можна бачити, як легко дитині дається вивчення іноземної мови або як вона поряється з якимось видом спорту. А доросла людина з легкістю користується тими навичками, які були здобуті в дитинстві. В аналогічний спосіб деякі нейрохімічні реакції відбуваються всередині людини майже автоматично, тому що в неї відбулася мієлінізація цих нейронних шляхів у дитинстві.

Інші нейрохімічні реакції можуть даватися дорослій людині важко, але, приклавши достатньо зусиль, вона все одно здатна вивчити іноземну мову або оволодіти новим видом спорту. Те, що викликало у вас внутрішню тривогу в юності, буде викликати це почуття і в подальшому. Те, що звільняло вас від внутрішньої тривоги в юності, вірогідно, буде діяти в подібний спосіб і в зрілому віці.

До восьми років у дитини вже складається картина світу – ще неповна і далека від ідеальної, але вона керується нею, коли отримує бажане або уникає болю. Для дитини добре те, що вона сприймає як хороше, і погано те, що вона сприймає як нехороше. У сучасному суспільстві це не є найуспішнішою стратегією виживання, тому дуже корисно те, що ця картина світу продовжує доповнюватися і розширюватися. Врешті-решт дитина починає усвідомлювати, що іноді благими намірами вимощена дорога до пекла або що в негативних почуттів можуть бути сприятливі наслідки. Проте наші базові нейронні зв'язки засновані на простих реакціях ссавця.

Звичайно, дитина не може осягати все методом спроб та помилок. В іншому разі вона ризикує, наприклад, потрапити під автомобіль або їй заборонять грати на загальному дитячому майданчику через її поведінку. Щоб цього уникнути, систему винагород і покарань для дітей формують дорослі. Ніжні обійми, похвала, комплімент викликають у дитини приємні відчуття, коли вона робить те, що буде для неї корисним у майбутньому. Неприємні відчуття, які виникають у дитини, допомагають їй зрозуміти, що буде для неї поганим у довгостроковій перспективі. У першу чергу вона дізнається, що неприємні відчуття посилюватимуться, якщо не спробувати їх позбутися.

Діти вибудовують свою систему дій, ґрунтуючись на задоволенні й болі, а не завдяки усвідомленому наміру, тому дорослі організують задоволення і біль так, щоб створити необхідні нейронні зв'язки. Згодом дитина вчиться розпізнавати своє внутрішнє відчуття тривоги і діяти так, щоб позбутися його.

### **Дещо про мозок людини...**

Діти вибудовують свою систему дій, ґрунтуючись на задоволенні й болі, а не завдяки усвідомленому наміру. Дорослі організують задоволення і біль так, щоб створити необхідні нейронні зв'язки.

Важливість навчання для людини перших семи років стає очевидною, якщо порівняти цей період із дитинством тварини. Миша вважається дорослою особиною вже у віці чотирьох місяців, тож у рік вона може бути прабабусею. Газель самостійно йде за стадом уже за день після народження. Слононя вчиться ходити до того, як уперше поїсть, адже до материнського молока ще потрібно дістатися. Тварини швидко вчаться задовольняти свої життєві потреби, оскільки небезпеки в дикій природі можуть чатувати на них де завгодно і коли завгодно. Тривалий період залежності людини можна вважати винятком. Раннє навчання – то підґрунтя наших реакцій у дорослому житті, подобається нам це чи ні.

### **Підліткове перезавантаження**

Процес мієлінізації нервових волокон відновлюється під час періоду статевого дозрівання, тому в цей час в мозку легко формуються нові нейронні зв'язки. Ця здатність організму має величезне значення для виживання. Зазвичай тварини залишають «батьківську домівку» до того, як починають шукати собі пару, а мієлін допомагає мозку адаптуватися до цих нових умов. Утеча з дому (батьківської території) запобігає виникненню близькоспорідненого схрещування і в такий спосіб забезпечує виживання, тому природний відбір створив мозок, що підтримує подібний порядок речей. Зникає необхідність усвідомлено уникати близькоспорідненого схрещування.

Протягом усієї своєї історії люди шукають собі супутника життя в інших групах. Коли людина потрапляє до нового племені, то бачить нові обличчя, нові місця, вчиться нових навичок виживання і навіть нової мови. Нейропластичність головного мозку в молодості робить це

можливим. Після завершення пубертатного періоду рівень мієліну падає, і тоді для створення нових нейронних ланцюжків необхідні численні повторення або різкий сплеск нейрохімічної активності. Тому досвід, що був отриманий в юності, настільки впливає на людину. У молодості процес навчання відбувається у звичайний для ссавців спосіб: на ґрунті задоволення або болю. Соціальні нагороди і соціальний біль спричиняють значну нейрохімічну активність, яка робить вагомий внесок у створення нейронної мережі, що визначає майбутні очікування і рішення людини.

Усе, що стосується репродуктивного процесу, отримує додаткову порцію уваги від мозку ссавця. Хімічні сплески стимулюються можливістю знайти собі пару, оскільки це першочергово для виживання. Чи йдеться про біль через відмову в романтичних стосунках, чи про радість спілкування в колі друзів – у молодості будь-яке почуття сприймається гостріше, оскільки це важливо для ссавця всередині нас. Невдала зачіска або косий погляд можуть уважатися загрозою для виживання, і мозок миттєво формує нейронні зв'язки. Людина не думає цілеспрямовано про свої гени, так само, як і мавпа, але «репродуктивний успіх» стимулює гормональну бурю через незначні деталі, оскільки мозок з таким типом реакції має набагато вищі шанси залишити якомога більше потомства.

Як відомо, мозок завжди вчиться на підґрунті того, що підтверджує його ефективність. А в молодості найефективніше працюють здоровий зовнішній вигляд, соціальні зв'язки та готовність до ризику. Можна звинувачувати в цьому сучасне суспільство, але ці фактори з давніх-давен стимулювали нейрохімічні реакції людини. Усе, що сприяє поліпшенню зовнішності юнака та його соціальних зв'язків або підвищує готовність ризикнути, стимулює синтез гормонів щастя і формування нейронних ланцюжків. А все, що загрожує згаданим вище факторам, стимулює синтез кортизолу.

Усе, що сприяє полегшенню неприємних відчуттів у молодості, формує «швидкісні автостради» з нейронних шляхів у мозку. Негативне мислення може спрацювати і в цьому випадку. Можливо, ви пам'ятаєте ситуацію, коли в інших дітей було те, що вам дуже кортіло мати, але ви не мали такої змоги і тоді просто бубоніли собі під ніс: «Та вони дурні!» Ви відчували полегшення і наступного разу знову вдавалися до цієї мантри.

Вербальна логіка юності ґрунтується на системі дій, яка сконцентрована на аспектах, що важливі для «репродуктивного успіху». Ніхто не прагне навмисно дивитися на світ крізь призму свого юнацького досвіду, але це сприйняття формується мозком, що його людина успадкувала в процесі еволюції.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Вербальна логіка юності ґрунтується на системі дій, яка сконцентрована на аспектах, що важливі для «репродуктивного успіху». Ніхто не прагне навмисно дивитися на світ крізь призму свого юнацького досвіду, але це сприйняття формується мозком, що його людина успадкувала в процесі еволюції.

### **Традиція**

У природі секс зазвичай приводить до зачаття дитини. Протягом більшої частини своєї історії люди не планували народження дітей – вони хотіли займатися сексом, а виходила дитина. Вони хотіли, щоб дитячий плач припинився, але він робився лише сильнішим, тому що дітей ставало більше. Після пубертатного періоду в наших пращурів зовсім не залишалося вільного часу, щоб змінити своє мислення. Людина активно розвивається в юності, а потім займається розвитком наступного покоління. Сьогодні революція в питаннях планування сім'ї дала людині безпрецедентну можливість зосередитися на власному розвитку, якщо вона того забажає. Це новий крок у досвіді людини, що дозволяє зрозуміти, чому змінити налаштування, які було сформовано в дитинстві та юності, набагато складніше, ніж здавалося.

### **Дзеркальні нейрони**

У кожної людини є спеціальні нейрони, що активуються, коли вона спостерігає за тим, хто отримує винагороду або уникає болю. Так звані дзеркальні нейрони відіграють серйозну роль у соціальному навчанні. Спостереження за іншою людиною стимулює електричний імпульс – слабший, ніж коли людина сама переживає якийсь досвід, але повторного спостереження буває досить, щоб у мозку спостерігача почали формуватися нейронні зв'язки. Те, за чим молода людина спостерігає під час мієлінізації, програмує її на повторення цієї

поведінки. Молода мавпа вчиться отримувати винагороду в такий же спосіб, як і інші мавпи, і так само вчиться уникати болю.

Дзеркальні нейрони допомагають зрозуміти причини багатьох випадків саморуйнівної поведінки. Зазвичай ссавець не спричинятиме собі біль для того, щоб відчувати полегшення після болю, – це не сприяє виживанню. Але коли людина спостерігає за тим, як інші поведуться в подібний спосіб, і отримує невелике полегшення, почати їй собі робити те саме буває набагато легше. А коли починаєш щось робити, повторювати зазвичай буває простіше. Людина почувається погано. Але перемикання уваги, соціальна солідарність і, можливо, незначна кількість ендорфіну викликають приємні відчуття. Це закріплюється в очікуванні на те, що приємні відчуття повернуться.

### **Саморуйнування та прагнення безпеки**

Мозок здатний вивчити, що печиво усуває стрес, коли з вами щось негаразд. Щоразу, коли ви з'їдаєте печиво, намагаючись відволіктися від важких відчуттів, формується нейронний зв'язок. Незабаром мозок починає чекати на те, що печиво принесе звільнення від небезпеки. Звичайно, ви не думаєте про це усвідомлено. Однак саме лише думка, що вам не вдасться з'їсти печиво, викликає у вас невиразну тривогу. Якщо з'їсти занадто багато печива, вам теж буде погано, але неприємні відчуття змусять прагнути до того, щоб їх позбутися, а це знову поверне вас до думок про печиво. У схожий спосіб мозок вчиться шукати полегшення в негативному мисленні. Відчуваючи загрозу, людина може почати критикувати систему, можливо, відзеркалюючи поведінку інших, які роблять те саме. Якщо ситуація повторюється з прогнозованою періодичністю, людина може запрограмувати себе на критику системи щоразу, коли почувається некомфортно. Оскільки електричні імпульси почнуть проходити по вже сформованих та закріплених нейронних шляхах, людині здаватиметься, ніби вона лише констатує те, що є очевидним. Ця звичка може призвести до саморуйнування, якщо вона заміщатиме дії, які є необхідними для задоволення потреб або уникнення небезпеки. Синтез кортизолу в цьому випадку тільки збільшується, а прагнення його припинити зажадає ще більше негативного мислення.

### **Апокаліпсис перед вами**

Мозок ссавця фокусується на небезпеках, що їх він має змогу побачити, почути й відчути, а розвинена кора головного мозку людини здатна уявити абстрактні, нематеріальні загрози. Тому людина усвідомлює свою смертність. Вона бореться за виживання з повним розумінням того, що колись виявиться переможеною в цій сутичці. Людині не потрібно бачити лева, щоб розуміти, що колись прийде її остання година. Людина не знає, що саме стане причиною її смерті, а тому вона мотивована передбачати будь-яку потенційну небезпеку. Кожен із нас має знайти спосіб керувати власним рівнем кортизолу і примиритися з думкою про смерть. Вірити в життя після смерті – один із таких способів. Перемикання уваги – інший. Дехто каже: «Куріння вб'є, але потім, а серцевий напад, якщо я не закурю, у мене трапиться тут і зараз».

Цинізм – популярна реакція на цю екзистенційну дилему. Концентрація на ідеї, що весь світ приречений, допомагає перемикнути увагу з факту приреченості вашого земного тіла. На перший погляд здається, що це тільки посилює біль. Але коли людина вірить, що з припиненням її існування Земля перестане обертатися, у неї настає полегшення від того, що вона нічого не пропустить. Люди не приходять до усвідомленого висновку, що світ загине, коли вони помруть. Але вони шукають зовнішні докази, що підтверджують їхнє внутрішнє відчуття загрози. Якщо мозок шукає ознаки катастрофи, яка насувається, він буде вважати, що світ на межі, і для нього це виявиться очевидною істиною.

Є й інші способи боротьби зі страхом смерті. Один із них – створити щось, що переживе свого творця: дитину, компанію, пам'ятник, безсмертну душу, твір мистецтва. Коли людина сконцентрована на створенні чогось довгострокового, її внутрішній ссавець заспокоюється, оскільки сприймає це заняття як таке, що є забезпеченням виживання.

На жаль, у цій стратегії також є недоліки. Найменша загроза дитині, компанії, пам'ятникові, безсмертній душі чи твору мистецтва сприймається як загроза виживанню. Якщо дитина провалила один шкільний тест або прибуток компанії впав на 1 %, нас охоплюють почуття занепокоєння і терміновості. Людині невідкладно хочеться щось зробити, але її можливості обмежені, тож вона знову вдається до стратегій, що зарекомендували себе в минулому, – прагне з'їсти



шматочок піци, пропустити келих або подумати, що світ котиться під три чорти.

### **Дещо про мозок людини...**

Люди не приходять до усвідомленого висновку, що світ загине, коли вони помруть. Але вони шукають зовнішні докази, що підтверджують їхнє внутрішнє відчуття загрози. Якщо мозок шукає ознаки катастрофи, яка насувається, він буде вважати, що світ на межі, і для нього це виявиться очевидною істиною.

Наш мозок може тероризувати себе власними абстракціями, водночас для людини здатність мислити абстрактними категоріями є вкрай необхідною. Це надає їй можливість прогнозувати проблеми ще до їхнього виникнення. Людина вирощує їжу до того, як відчуває голод, і захищає дітей до того, як хижакі спробують їх з'їсти. Однак тільки-но одна проблема вирішена, людина має братися за вирішення наступної – успіх необов'язково звільняє людину від відчуття загрози. Наша внутрішня вразливість продовжує вимагати уваги. Кора головного мозку в комплексі з лімбічною системою не дає людині можливості почуватися в безпеці, тому нас так приваблюють різні зовнішні способи позбавлення від почуття загрози.

Коли ви кажете собі, що світ приречений, то вважаєте: ця інформація – результат вищої логіки. Ви чули, як дуже розумні люди висловлювали подібну думку, а тому з вашого боку це теж дуже здорова думка. Ви не думаєте, що це ефект негативного мислення, засіб почуватися трохи краще і що ця техніка успадкована вами від стародавніх пращурів. На щастя, людина успадкувала не тільки гормон стресу, а й гормони щастя. Дофамін, окситоцин та серотонін допомагають людині почуватися краще, і це нівелює дію кортизолу. Негативне мислення, хай як це дивно, здатне стимулювати синтез гормонів щастя. У наступних розділах ви дізнаєтеся, як саме це відбувається.

Усе, що позбавляє відчуття загрози, з точки зору мозку ссавця здається позитивним. Якщо негативне мислення допомагає позбутися почуття загрози, мозок ссавця знову прагне використовувати цей спосіб і чекає на те, що це допоможе.

Людина успадкувала мозок, що є сконцентрованим на загрозах, оскільки це забезпечує виживання.

Гормон стресу попереджає про наближення загрози, щоб людина могла діяти і уникати небезпеки.

Кортизол викликає неприємні відчуття, щоб стимулювати дії, які допомагають звільнитися від цих відчуттів.

Позбавлення загрози створює приємні відчуття, що програмує мозок на повторення такої поведінки, яка перед тим привела до звільнення від загрози.

Не завжди можна усунути джерело небезпеки, тому існує велика спокуса повторювати поведінку, що сприяла позбавленню від загрози в минулому.

Звільнитися від небезпеки допомагають стратегії «битися», «утекти», «завмерти», «підкоритися соціальному домінуванню». Кожна з них може застосовуватися в комплексі з негативним мисленням.

Стратегія «битися» – прагнення йти назустріч загрозі та боротися з нею попри природний імпульс триматися від небезпеки подалі. Негативне мислення дозволяє «битися» абстрактно, уникаючи в такий спосіб травм і болю.

Стратегія «утекти» може бути доповнена перемиканням уваги, коли загрозу, що від неї людина біжить, вона сама й вигадала. Загальне негативне мислення допомагає відволіктися від конкретних небезпек.

Іноді врятуватися від хижака в дикій природі допомагає здатність «завмерти». Негативне мислення – це один зі способів «завмерти» у відповідь на безпосередню загрозу.

«Підпорядкування соціальному домінуванню» – то стратегія ссавців, яка дозволяє їм уникнути шкоди, підкорившись сильнішому члену групи. Люди так само підкоряються соціальному домінуванню, коли це допомагає їм уникнути конфлікту, у якому вони можуть постраждати.

Дитина народжується безпорадною і беззахисною та має привертати до себе увагу, щоб її життєві потреби були задоволені. Це раннє відчуття загрози стає підґрунтям її ментальної моделі стосунків із навколишнім світом.

Активне формування нейронних зв'язків відбувається в ранньому дитинстві, а також під час пубертатного періоду, коли складності в соціумі можуть сприйматися як загроза виживанню.

Мієлінова оболонка вкриває нервові волокна і підвищує швидкість проходження електричних імпульсів. Пік мієлінізації припадає на вік до восьми років та на пубертатний період. Унаслідок цього ранній досвід формує нейронні шляхи, що на них згодом спирається мозок.

Людина усвідомлює факт своєї смертності, і це впливає на її сприйняття навколишньої дійсності.

## Розділ 3. Позитивність передбачень

*Радість від синтезу дофаміну відчувається тоді, коли ситуації в навколишньому світі збігаються з нашими очікуваннями*

Вживання ссавців залежить від їхньої здатності до прогнозування.

Слон прогнозує кінцевий результат, коли робить перший крок на довгому шляху до джерела води. Він ризикує померти від спраги, якщо більшість із його прогнозів виявляться хибними. Радість від того, що в кінці шляху він знаходить воду, стимулює в організмі слона викид дофаміну. Цей нейромедіатор пов'язує всі активні на той момент нейрони. Наразі мозок слона запрограмований почати синтез дофаміну й очікувати на появу води в разі відповідних сигналів – звуків, запаху, вигляду. Завдяки цьому слон, що відчуває спрагу, здатний знайти джерело, яке він не бачив 20 років. Усі кроки цього шляху вмотивовані дофаміном, котрий синтезується при кожному знайомому сигналі в передчутті, що головна потреба буде задоволена.

У людини дофамін виробляється, наприклад, коли вона бачить фінішну стрічку наприкінці марафону чи дістає з печі гарячий запашний хліб. При цьому синтез відбувається не заради задоволення: він мотивує людину знайти спосіб отримати бажане, зробити наступний крок.

Синтез дофаміну може початися під час думки про улюблений ресторан. Приємне відчуття зростає, коли вам вдається знайти місце для паркування недалеко від нього. Це тваринний механізм добування їжі в дії. В умовах дикої природи їжа часто буває в дефіциті, тому мозок постійно сканує навколишній простір заради забезпечення виживання. Дофамін викликає приємні відчуття, коли людина отримує докази, що її життєві потреби будуть задоволені.

А зараз уявіть своє розчарування, коли ви підходите до улюбленого ресторану й бачите зачинені двері. Але прочитавши, що по вівторках ресторан закривається раніше, ви відчуваєте полегшення – звичайно, сьогодні ви залишилися без «здобичі», проте принаймні тепер зрозуміло, як потрапити туди в майбутньому. Здатність

прогнозувати викликає приємне відчуття, що вам все ж таки вдасться задовольнити свою потребу.

З цього розділу ви дізнаєтеся, як негативне мислення стимулює синтез дофаміну, створюючи очікування, що їх людина здатна реалізувати. Вона налаштована на погане і отримує, що очікує. Так, це неприємно, але водночас вона відчуває прилив дофаміну, оскільки виправдалися його очікування щодо навколишнього світу («Я знав(-ла)!»).

### **Дофамін та негативне мислення**

Негативне мислення сприяє розвитку передбачуваності. Коли людина каже: «Таким, як я, нічого не вдасться», можливо, у неї дійсно нічого не вийде, але її гріє думка, що вона знає, як саме влаштований цей світ. Мозок виробляє трохи дофаміну щоразу, коли її прогноз виправдовується. Ссавець задовольняє свої потреби, коли прогнозує, коли робить крок, а потім під час оцінювання отриманого результату, перед тим як обрати та здійснити наступний крок. Якщо результат розчаровує, відбувається викид кортизолу, що сигналізує про необхідність зміни напрямку дій. Якщо результат відповідає очікуванням або навіть їх перевершує, в організмі синтезується дофамін. Негативне мислення допомагає людині формувати очікування, які вона буде здатна реалізувати, а це означає, що це гарантований спосіб отримати трішки дофаміну.

Кожен мозок створює очікування щодо того, як отримати винагороду, на ґрунті власного унікального досвіду. Несподівана нагорода – наприклад, квіти від таємничого шанувальника або підвищення зарплати на суму, що є більшою, ніж ви розраховували, – стимулює додатковий викид дофаміну. Зрозуміло, неможливо передбачити несподівану винагороду, і ми часто не здатні прогнозувати навіть ту винагороду, що очікуємо. Але дофамін необхідний людині не заради того, щоб відчувати постійне й неминуще щастя: він зберігає нову інформацію про винагороду.

Цинізм стає способом стимулювання синтезу дофаміну, коли всі інші методи не працюють. Коли людина каже: «Світ такий несправедливий!» – вона практично напевно знайде докази, що підтверджуватимуть це. Тобто вона формує очікування, що збуваються, і їй від цього приємно.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Ваш дофамін синтезується, коли ви очікуєте на задоволення потреби. Знаки, що пов'язані з минулими нагородами, мотивують вас продовжувати шукати.

Дофамін змушує слона, що відчуває спрагу, почуватися добре ще до того, як буде фактично задоволена його потреба у воді. Робота нейромедіатора полягає в тому, щоб забезпечити приплив енергії і приємне збудження під час дій, що є необхідними заради досягнення мети. Довгий шлях до джерела води виснажує, але завдяки дофаміну кожен зроблений крок приносить радість. Тварини охоче роблять те, що стимулює синтез дофаміну, наприклад спостерігають за простором у пошуках їжі або потенційного партнера. Коли для досягнення мети необхідно виконати безліч зусиль, розвинений людський мозок покладається на дофамін. Неважливо, прагнете ви опанувати професію лікаря або плануєте відпустку своєї мрії – мозок прогнозує, що насамперед для цього необхідно зробити, і винагороджує вас приємним збудженням щоразу, коли зазначає, що ви наблизилися до бажаної мети. Вас переповнюють емоції, коли ви отримуєте диплом лікаря або приїжджаєте в місце, що ви про нього мріяли, але домогтися цього вам удалося завдяки дофаміну, який підтримував вас «на шляху».

Дофамін допомагає людині не припиняти пошуки, а вони забезпечують виживання. Людина не завжди знаходить те, що шукає, і це призводить до викиду кортизолу. Негативні відчуття мотивують відмовитися від колишнього напрямку дій, який не дав результату, і обрати новий – такий, що стимулює синтез дофаміну. Якщо слон на шляху до джерела довгий час не зустрічає знайомих знаків, у нього посилюється відчуття неспокою. Це мотивує його змінити напрямок, а приємні відчуття від викиду дофаміну в цій ситуації набувають значення винагороди, коли знайомі знаки нарешті з'являються. В умовах дикої природи значення має тільки задоволення реальних потреб, але приплив позитивних емоцій спостерігається вже тоді, коли ви очікуєте, що ваші потреби будуть задоволені. Позитивні очікування мотивують людину продовжувати пошуки.

Звичайно, прогнози не завжди виправдовуються, і на нас часом чекає розчарування. Дофамін не може вироблятися безперервно, хоча

людина до цього прагне. Після декількох невиправданих очікувань існує велика спокуса сховатися за негативним мисленням. Коли людина стверджує: «Ці недоумки при владі нас знищать», вона починає шукати підтвердження своїх слів, а коли знаходить, то відчувається чудово!

### **Зусилля VS Винагорода**

Можливості тварин задовольнити свої життєві потреби є вкрай обмеженими. Через це виживання залежить від ретельно зважених рішень – того, на що слід спрямувати зусилля. Якби лев удався до гонитви за кожною газеллю, що потрапляє в поле його зору, він даремно витратив би всі сили та помер голодною смертю перш, ніж зловив свою здобич. Замість цього він оцінює кожну потенційну жертву і зберігає енергію для тієї, яку найбільш вірогідно може зловити. У лева є об'ємний перелік очікувань, оскільки успішний досвід минулих полювань стимулював у нього синтез дофаміну, який, своєю чергою, формував нейронні зв'язки. Коли лев бачить слабку самотню газель, що пасеться неподалік, він відчуває приплив дофаміну, який змушує його вдатися до активних дій.

Дофамін віддає наказ мозку задіяти додаткові резерви енергії. Якби людина робила це постійно, то витратила б усю енергію до того, як отримати бажане. Замість цього мозок зберігає енергію, поки не отримає докази, що людина на правильному шляху і мети можливо досягти. Мозок визначає винагороду, виходячи з минулого досвіду, зокрема уявного, що його здатна створювати кора головного мозку. Наприклад, такою винагородою може стати виступ у Карнегі-холі. Винагорода також визначається потребами, що не є задоволеними. Наприклад, якщо ви нестерпно страждаєте від спраги, шлях до джерела води сам собою принесе вам задоволення, але тільки-но потреба у воді буде задоволена, та сама дорога не викличе у вас жодних емоцій. Якщо ви голодні, один вигляд їжі змусить вас тремтіти в передчутті щастя, але коли ви насититесь, їжа більше не буде здаватися такою привабливою. Якщо фізичні потреби людини задоволені, на перший план виходять її соціальні потреби. Легко зрозуміти, чому стільки людей мріють виступити в Карнегі-холі. Вони формують очікування, як задовольнити свої соціальні потреби, і відчувають позитивні емоції від руху в напрямку мети.

Мозок схильний концентруватися на серйозній конкретній цілі в очікуванні великого викиду дофаміну. При цьому невеликі його викиди є просто необхідними, щоб мотивувати кожен крок на шляху до цієї мети. Уявіть, що мавпа побачила стиглий соковитий плід на верхівці дерева. Для початку вона має вирішити, чи вартий цей фрукт її зусиль. Якщо мавпа голодна, а дерево здається таким, що по ньому можна видертися нагору, вона відчуває прилив дофаміну і починає розробляти план дій. Мавпа шукає оптимальний маршрут, щоб дістатися до верхівки дерева, і думає, з чого почати. Перш ніж повиснути на першій гілці, вона випробовує її на міцність. Якщо минулий досвід лазіння по деревах підказує їй, що все нормально, знову виробляється дофамін. Забравшись на першу гілку, вона випробовує другу, яка розташована вище, і в разі успіху знову отримує приплив дофаміну. Шлях до головної нагороди складається з маленьких дофамінових нагород.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Шлях до винагороди прокладений багатьма краплями дофаміну.

Під час наближення до верхівки дерева завдання ускладнюється. Гілки стають усе тоншими, земля все віддаленішою, а тут ще й з'являється інша мавпа, яку теж привабив стиглий плід. Наша мавпа починає діяти більш обережно й ретельніше перевіряє свої очікування. Вона знову відчуває приплив дофаміну, коли вже в змозі дотягнутися до фрукта. Усі нейрони, активовані цим зусиллям, зв'язуються в ланцюжок під дією дофаміну. Це сприятиме поліпшенню її навичок пошуку в майбутньому.

Під дією дофаміну формування навичок відбувається без зусиль або спеціального наміру. Уявімо, що наші далекі прашури несподівано натрапили на озеро, що кишить рибою. Вони б надзвичайно цьому зраділи, оскільки знайти тваринний білок у дикій природі – то шалений успіх. Білок необхідний для репродуктивної функції, і задоволення такої важливої потреби викликало б серйозний викид дофаміну. Усе, що вони побачили, почули й відчули, закріпилося б у їхніх нейронних зв'язках, і це допомогло б їм знаходити більше риби в майбутньому. Позитивні емоції мотивували б їх шукати інші водойми в очікуванні на новий сплеск приємних відчуттів. Не завжди можна вповісти словами, чому нам щось подобається, оскільки нейронні шляхи не пов'язані зі словами.



На жаль, позитивні емоції можуть і підвести. У 95 % випадків гонитва лева за здобиччу закінчується невдачею. Мавпа видирається на верхівку дерева, але заповітний плід отримує суперник. Наші прашури виходили на берег водойми і бачили, що вона пересохла. Кортизол постійно рекомендує припинити витратити зусилля на те, що не виправдається. Але дофамін знову вселяє надію, коли ми знаходимо новий шлях для можливостей.

### **Соціальні винагороди**

Коли базова потреба у фізичному виживанні задоволена, мозок перемикається на соціальні потреби. Якщо ви дуже голодні, вам абсолютно байдуже, хто сидить поруч із вами під час обіду. Але щойно базова потреба задоволена, обід у приємній компанії стимулює потужний сплеск дофаміну. На жаль, передбачити соціальні винагороди буває важко. Ідеальний обід, що ви його собі уявили, цілком може не відбутися. Безнадійні прагнення до соціальних винагород можуть закінчитися викидом кортизолу. Ви плачете певні очікування, але реакція вашого товариша не завжди буває такою, на яку ви сподівалися. Коли життя не виправдовує очікувань, обрати наступний крок може бути досить важко. Щоб змінити напрямок, люди часто вдаються до негативного мислення. Можна сказати собі: «Яка різниця, усе одно нічого не спрацює!» І майже завжди можна знайти докази того, що ці слова є правильними.

Ви можете заперечити, що з вами таке неможливе, тому що ви спираєтеся виключно на факти. Мало хто усвідомлює, що насправді шукає підтвердження власних очікувань. Проте це безпосереднє завдання мозку. У світі, що перевантажений фізичними сигналами, мозок націлений на сканування навколишнього простору в пошуках інформації, яка б підтверджувала його очікування, замість витратити обмежені ресурси на випадкові імпульси.

### **Очікування VS Реальність**

Людина змушена постійно генерувати очікування, щоб наповнити свій світ сенсом. Наприклад, коли ви читаєте, то безперервно прогнозуєте, які букви з'являться далі і яким буде значення наступного слова. Коли інформація на сторінці збігається з очікуваннями, відбувається невеликий викид дофаміну. Тоді людина формує

наступний прогноз і знову чекає сплеску дофаміну. Ви розумієте сенс слова, навіть коли воно написано з помилкою або в ньому відсутня одна з літер, оскільки ваші очікування заміщають відсутні елементи. Для вас це настільки природно, що ви цього навіть не помічаєте, аж поки невідповідність не стає настільки серйозною, що підвищення рівня кортизолу змушує вас перечитати речення ще раз.

Приблизно так само мозок постійно робить прогнози щодо принципів дії навколишнього світу. Коли прогноз не справджується, виникає відчуття загрози виживанню, поки людина не вносить корективи до свого прогнозу. Отже, ми постійно шукаємо засоби поліпшити свої прогнози щодо поточної реальності. Щоразу, коли людина правильно пророкує потенційну небезпеку або перешкоду, викид дофаміну викликає в неї приємні емоції.

Коли людина каже собі: «У таких, як я, немає шансів», їй приємно від усвідомлення, що вона розуміє закони цього світу. Вона будує свої прогнози так, щоб уникнути розчарування. Зрозуміло, ця людина «спирається на факти». Ось тільки її мозок сам вирішує, які факти брати до уваги. Голодний лев не почне гонити за газеллю, яка пасеться десь біля небокраю. Слон, що страждає від спраги, не витрачатиме час на стежку, що не веде до водойми. Мозок людини прагне обрати такий шлях, що на ньому винагорода за зусилля буде найсуттєвішою, а ризик – мінімальним.

### **Прогнозування соціальних винагород**

Тварина мусить задовольнити свої соціальні потреби, якщо хоче забезпечити поширення власних генів. Коли вона отримує соціальну винагороду, наприклад у вигляді уваги сильного союзника або бажаного партнера, гормони щастя формують нейронні шляхи, що допоможуть їй отримувати більше подібних винагород у майбутньому. Мозок ссавців постійно прогнозує, у який спосіб домогтися задоволення соціальних потреб. Коли ви робите крок назустріч соціальній винагороді, відбувається сплеск дофаміну, який спонукає зробити наступний крок. Якщо вам удалося наблизитися до роботи мрії або бажаної події, або вам просто хтось посміхнувся на знак схвалення, дофаміновий ланцюжок посилюється. Однак унаслідок метаболізму приємні відчуття незабаром закінчуються, і людина знову прагне їх повернути. Було б добре мати гарантовану формулу

отримання соціальних винагород, але, на жаль, усупереч усім нашим зусиллям, соціальні очікування іноді завершуються розчаруванням.

Буває, що мавпа чистить шкіру свого родича і нічого не отримує навізамін. Іноді примат приділяє увагу самиці, але та його ігнорує. Кортизол стимулює тварину спробувати інший спосіб, але після кількох невдач їй буває складно вирішити, на що спрямувати зусилля. Тому ми часто використовуємо вже випробувані мієлінізовані нейронні шляхи, що сформовані в нас ще з дитинства. Електричний імпульс прямує ними без усіляких перешкод, і людина використовує ту модель поведінки, що приносила результат у минулому. Можливо, ця модель полягає в тому, щоб заробити тачдаун в американському футболі або спостерігати в компанії друзів за грою улюбленої команди. Зрозуміло, це не означає задоволення реальних потреб виживання, але синтез дофаміну відбувається і в тому випадку, коли ви очікуєте отримати соціальну винагороду. Мозок на ґрунті власного досвіду прогнозує, якою буде ця соціальна винагорода. Можливо, у вашому оточенні її отримувала людина, що приготувала смачний обід або вирішила складне рівняння, чи той, хто після кількох годин пошуків знайшов відкритий бар. Існує нескінченно багато способів отримати соціальну винагороду, але саме на базі тих, що довели свою ефективність у минулому, вибудовуються найміцніші очікування.

Багато хто отримує соціальні винагороди завдяки негативному мисленню. Вони бачать, що інші підтримують критичний настрій, і висловлюють критичні зауваження, щоб отримати приємні відчуття від викиду гормонів щастя. Коли ці приємні відчуття зникають, усе повторюється.

### **Чому цей світ розчаровує**

Ви не матимете викиду дофаміну, якщо щодня вертатиметеся до тієї самої водойми з рибою. Необхідно постійно знаходити глибшу та більшу водойму, тому що ту винагороду, яка у вас уже є, мозок сприймає за належне. Перш ніж звинувачувати в цьому «наше суспільство», замисліться щодо результатів наступного дослідження.

Учені видресировували мавп так, що за виконання певного завдання ті отримували листя шпинату. Якось замість шпинату їм запропонували несподівану нагороду – солодкий яблучний сік. Рівень дофаміну в мавп неймовірно зріс, оскільки цукор забезпечує більшу

кількість енергії для виживання. Синтез дофаміну – це спосіб мозку сказати: «Ось це дійсно задовольнить твої потреби. Намагайся отримати ще!» Протягом декількох днів мавпам продовжували давати яблучний сік, але рівень дофаміну почав знижуватися. Зрештою в один із днів дофамінової відповіді на сік не було взагалі. Сік залишався таким самим солодким, але він більше не був новою інформацією. Функція дофаміну – програмувати нові очікування. А оскільки підослідні мавпи вже чекали на те, що отримають сік, це не було для них винагородою і не стимулювало синтез дофаміну.

Завершення експерименту виявилось вельми бурхливим. Учені дали мавпам листя шпинату замість соку. Тварини почали лютувати: вони верещали, кидалися на прути клітки, жбурляли листя шпинату. Це було для них неймовірним розчаруванням, але вчені отримали важливу інформацію.

Мозок ссавців безперервно порівнює винагороду, що була отримана, з очікуванням. Якщо винагорода перевершує очікування, починається синтез дофаміну. Якщо винагорода не відповідає очікуванням, мозок реагує викидом кортизолу. Подібні нейрохімічні «американські гірки» мотивують тварин не припиняти пошуки, що забезпечує виживання в кожному конкретному випадку. Однак коли подібні спади і підйоми відбуваються постійно, комфортний ритм життя руйнується і настає розчарування.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Мозок ссавців безперервно порівнює винагороду, що була отримана, із очікуванням. Якщо винагорода перевершує очікування, починається синтез дофаміну. Якщо винагорода не відповідає очікуванням, мозок реагує викидом кортизолу. Подібні нейрохімічні «американські гірки» мотивують тварин не припиняти пошуки, що забезпечує виживання в кожному конкретному випадку. Однак коли подібні спади і підйоми відбуваються постійно, комфортний ритм життя руйнується і настає розчарування.

Дуже непросто жити з мозком, що перебуває в постійному прагненні до дофаміну. Радість від отримання бажаного проходить дуже швидко, але якщо людина не отримує винагороду, на яку очікувала, то емоційно відчувається ще гірше. Можливо, ви помічали

цей парадокс на собі або в оточенні. Імовірно, ви звинувачували в усьому суспільство або окремих людей, не підозрюючи, що ця реакція однакова у всіх ссавців. Не існує способу отримувати дофамін у необмежених кількостях. Мозок, що його людина успадкувала в процесі еволюції, заощаджує гормони щастя, щоб стимулювати нові способи задоволення потреб. Тож замість просто насолоджуватися фактом свого існування, людина перебуває в постійному пошуку, пристосовується до розчарувань і шукає далі.

Уявіть, що в другому класі ви виграли конкурс із правопису й отримали соціальну винагороду, яка перевершила ваші очікування. Сплеск дофаміну запрограмував мозок на ідею «Це те, що мені потрібно для задоволення власних потреб!». Унаслідок формування нейронних шляхів в мозку ви з великим задоволенням продовжили вивчати правила правопису, оскільки підсвідомо чекали на отримання винагороди. Однак після того, як ви виграли ще кілька подібних конкурсів, та сама винагорода припинила бути для вас чимось особливим. Складно знову викликати настільки ж приємне збудження, яке мотивує докладати зусилля. Мозок шукає нові винагороди і навчається завдяки спостереженню. Ви бачите, що однолітки отримують більш суттєві винагороди за досягнення в інших галузях, і формуєте нові очікування.

Винагороди, що мають безпосередній стосунок до питань виживання, стимулюють більшу кількість дофаміну. Припустімо, малюк спостерігає, як лікар рятує його маму від серйозної хвороби. У нього відбувається сплеск дофаміну, коли він уявляє, що в майбутньому теж може стати лікарем. Дитині належить пройти неймовірно довгий шлях, поки вона дійсно опанує професію лікаря, але дофамін робить приємним кожен крок у цьому напрямі відповідно до того, як мета стає все ближчою. На цьому шляху її чекають перешкоди і невдачі, але вона не припиняє докладати зусилля, щоб реалізувати свої очікування. Коли, набувши лікарський статус, ця вже доросла людина вилікує свого першого пацієнта, то отримає величезний викид дофаміну, і це відчуття триватиме ще деякий час. Проте врешті-решт мозок звикне до цієї винагороди. Лікарю почне здаватися, що чогось бракує. Саме так – дофаміну.

Імовірно, кожен із нас на тому чи іншому життєвому етапі переживав відчуття, що чогось бракує. Можна стати рокзіркою, це

стимулюватиме синтез дофаміну певний період, а потім мозок зажадає чогось більшого. Можна стати президентом. І знову ж таки це не зробить вас щасливим навіки. Спочатку ви замислитеся про другий термін, а потім про своє місце в історії. Це побічний ефект від прагнення отримати більше дофаміну. Мозок ссавців зникає до старих винагород і вимагає нових.

Часто люди вчаться знову запалювати колишні почуття за допомогою встановлення нових цілей. Доктор освоює іншу спеціалізацію. Рокзірка змінює імідж, фанат відеоігор знаходить новий рівень, а потім й іншу гру, спортсмен підкорює більш стрімку вершину, а гравець підвищує ставки. Зробити це буває непросто, а тому відчуття, що чогось бракує, може тривати певний час. Якщо ви не знайомі з механізмом дії мозку ссавця, то можете навіть упевнитися в думці, ніби щось не так зі світом навколо вас.

Коли людина ставить перед собою нову мету, то ризикує пережити в майбутньому розчарування. А крім того, не виключено, що після досягнення цієї мети дія дофаміну не триватиме довго. Навіть якщо людина ефективна в досягненні цілей, її увагу завжди буде сконцентровано на перешкодах попереду. Її не полишатиме відчуття, що чогось бракує, навіть якщо все йде добре. Це система виживання виконує ту роботу, для якої вона й призначена.

### **Доросле життя розчаровує**

У дитинстві дуже легко було собі уявити, наскільки казкове майбутнє чекає на вас, щойно ви станете дорослим. Ви завжди будете щасливі, бо ніхто вже не матиме змоги змусити вас спати вдень чи писати контрольні роботи. Але все відбувається трохи не так, як ви собі уявляли. У підлітковому періоді для вас набуває важливості соціальне визнання, і зазвичай не обходиться без розчарувань і гірких почуттів. Ви спостерігаєте за тим, як інші отримують винагороди, і мозок намагається зрозуміти, які саме методи працюють. У вас виникають очікування: «Колись і я отримаю цю нагороду». Але коли ви отримуєте бажане, вам його вже не треба. Якщо вас запрошують на вечірку, ви чекаєте на те, що вас покличуть й іншого разу. Якщо ви отримуєте високий бал за контрольну, то очікуєте на те, що й наступну напишете не гірше. Коли ви зникаєте до цього рівня винагород, то

починаєте потребувати чогось більшого, щоб викликати емоції. Усе, що не відповідає вашим очікуванням, вас турбує.

Розчарування від дорослішання відображене на відео з мавпами, коли ті намагаються розколоти горіх, щоб дістатися ядра. У світі мавп отримати ядро горіха можна тільки в тому разі, коли мавпа сама розколола шкаралупу. Горіхи – серйозна мотивація, оскільки знайти жири і білки в умовах дикої природи непросто. Через це успішна спроба розколоти горіх супроводжується в мавпи сплеском дофаміну. Дорослі особини ніколи не годують горіхами малюків. Останні підбирають шкаралупки, що дісталися від матері, і, якщо знаходять там залишки горіха, це стає для них стимулом шукати інші. Вони спостерігають за тим, як дорослі мавпи отримують винагороду, і копіюють їхню поведінку. Але навчитися колоти горіхи дуже непросто – на це йдуть роки. Молоді мавпи не припиняють спроб, оскільки існує не так уже й багато інших способів отримати настільки ж потужний викид дофаміну. Якщо мавпа здається, це означає, що вона не отримує вкрай необхідних поживних речовин, тобто в неї знижуються шанси передати свої гени у вигляді потомства. Ми походимо не від тих особин, які казали: «Щось не так із цими горіхами», а від тих, що домагалися свого й отримали бажану винагороду.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Ми походимо не від тих особин, які сказали: «Щось не так з цими горіхами», а від тих, що домагалися свого й отримали бажану винагороду.

У віці, коли процес мієлінізації відбувається найактивніше, людина спостерігає за тим, як інші «колють горіхи», і будує свої очікування. На жаль, ці очікування не завжди перетворюються на реальність, бо досвід, що був отриманий у дитинстві, ніколи не є ідеальним описом того, як насправді функціонує цей світ. До того ж нейронні шляхи, що вкрилися мієліновою оболонкою, усе ще з вами і так само, як і раніше, формують ваші очікування. Неважливо, мріяли ви про те, що у вас буде багато горіхів, а решта дивитимуться на вас із захопленням, чи уявляли собі світ, що в ньому всі мають купу горіхів, – усе це може легко закінчитися розчаруванням і викидом кортизолу.

Можливо, ви уявляли собі світ, де все відбувається так, як ви того хочете, але після того, як ви розкололи кілька горіхів, ця задача

припинила здаватися гідною вашої уваги. Можливо, ви побачили, що в інших горіхи більші й вони розколюють їх швидше. Ви потрапляєте під дію кортизолу, коли думаете: «Це зовсім не те, на що я очікував!» Можливо, ваші перші спроби розколоти горіх провалилися і ви здалися, щоб надалі не відчувати розчарування. Якщо гадати, що інші захопили всі горіхи, можна дуже легко знайти цьому підтвердження.

А можливо, вам удалося розколоти горіх, але в процесі ви сильно поранили пальця. Ви усвідомили, що отримання бажаного супроводжується болем. І тепер ви постійно б'єте себе по пальцях, бо знаєте, що це працює. Ви не шукаєте іншого шляху, тому що запрограмували себе на біль.

### **Очікування на найгірше**

Уявіть мавпу, яка дісталася стебелець лотоса у водоймі, де живе крокодил. Мавпа насолоджується своїми ласощами, поки бачить, що крокодил, як і раніше, лежить на березі. Щоразу, коли мавпа зводить очі і бачить крокодила на тому ж місті, де й очікувала, у неї відбувається сплеск дофаміну. Приємні відчуття для неї – то знак, що можна продовжувати свою справу, і вона береться за наступне стебельце. Якщо мавпа не бачить крокодила там, де очікує, то відчуває приплив кортизолу, який змушує її робити щось і негайно, щоб позбутися неприємного відчуття.

Бачити крокодила в конкретному випадку приємніше, ніж не бачити його. Коли потенційна небезпека відповідає очікуванням, людині здається, що вона в неї під контролем. Людина має змогу й надалі задовольняти свої життєві потреби і від цього відчувається добре.

Негативне мислення часто надає людям відчуття, що загроза в них під контролем. Це все одно, що підвести очі й побачити крокодила там, де на нього очікуєш. Людина може сказати собі: «Усе котиться під три чорти, як я й казала», а потім продовжити «насолоджуватися стебельцями лотоса».

У дитинстві ви отримували нагороду, якщо вам удавалося спрогнозувати поведінку інших людей. Ви сподівалися, що, коли подорослішаєте, усе залежатиме виключно від вас самих. На жаль, у дорослому житті часто виникає відчуття, що всі винагороди контролюють інші. Коли ви відчуваєте розчарування, завжди легше



звинуватити в цьому інших, а не власні невиправдані юнацькі очікування. Простіше буває сприймати інших як хижаків, навіть якщо ви насправді так не думаєте. Ви можете впіймати себе на тому, що стежите за іншими людьми, наче мавпа, яка стежить за крокодилем. Усе може закінчитися тим, що ваша увага буде приділена «дурням, що тільки й роблять, що все псують».

Людський мозок ніколи не ігноруватиме негативні відчуття. Вони вказують йому на те, яких саме знаків слід остерігатися у світі, що переповнений інформацією. Газель точно знає, коли хижак вийшов на полювання, а коли просто мирно прогулюється. Правильність цього прогнозу може коштувати їй життя, проте це відчуття є в кожній газелі. Протягом еволюції людський мозок навчився безпомилково визначати проблеми. Коли ви милуєтеся чарівною красивою мозаїкою, де відсутній один фрагмент, ваша увага буде прикута саме до нього. Навіть якщо кілька тисяч шматочків ідеально розташовані на своїх місцях, ви помітите відсутній. Ви не оцінюєте цей дефект окремо, але мозок визначає контраст як інформацію, що є важливою. В умовах дикої природи пара очей у темряві або пляма гнилі на шматку м'яса – це контраст, що має більше значення для виживання. Мозку людини легко віднайти контраст у вигляді відсутнього фрагмента мозаїки і важко його ігнорувати.

Малюки від самого народження вчать визначати контраст, тому вони концентрують погляд на очах інших людей, хоча ще навіть не знають про їхні функції. Малюкам, що є трохи старшими, подобається знаходити контраст у навколишньому світі, тому вони люблять пісеньку «Один із цих предметів не схожий на інші» з дитячої передачі «Вулиця Сезам». Виявлення закономірності в купі деталей здатне забезпечити виживання, а тому це стимулює синтез дофаміну.

Завдяки корі головного мозку людина здатна порівнювати складні, а не тільки прості закономірності. Унікальна людська частина головного мозку організує інформацію в дуже складний спосіб, але вона вмотивована на пошук закономірностей, бо завдяки внутрішньому ссавцю це забезпечує приємні відчуття. Закономірності, які людина виводить на підґрунті минулого досвіду, допомагають їй знаходити схожі закономірності в навколишньому середовищі. Мозок просто проводить порівняння між нейронними зв'язками, що активовані новими імпульсами, та зв'язками, які вже є в ньому.

Людина цього не помічає, оскільки звикла так робити з раннього дитинства. Коли вона стикається з небезпекою чи перешкодою, то програмує себе на те, щоб дізнаватися ознаки цієї небезпеки. Тому не дивно, що люди бачать закономірність у погрозах та перешкодах у своєму середовищі.

### **Обіцяна земля**

Наш мозок зберігає прагнення до винагород попри розчарування та перешкоди. Малий мозок шукає зрозумілі матеріальні нагороди, тоді як розвинений людський мозок може прагнути до абстрактних, яких у нього ще не було. Наприклад, ви, імовірно, здатні уявити овації вдячної публіки, захоплення таємничого шанувальника або смак нової страви, що була винайдена вами.

Коли рівень дофаміну в організмі знижується, приємно уявити світ, у якому вас оточують лише винагороди. Можна уявити кроки, що ви здатні зробити для створення такого світу. Подібні очікування стимулюють синтез дофаміну, що мотивує вас знову повертатися до цих думок. Незабаром уявний образ прекрасного світу закріплюється в мозку у вигляді міцного нейронного зв'язку. Світ, який ви його собі вигадали, здається більш привабливим, ніж те, на що ви очікуєте від реальності, де існуєте.

Тільки-но мрії, що стосуються бездоганного світу, закріплюються у вас в мозку, кожен крок на шляху до «Обіцяної землі» починає супроводжуватися викидом дофаміну. Якщо оточення розділяє ваші очікування, позитивні відчуття зміцнюються. Легко зрозуміти, чому навколо очікуваних винагород формуються соціальні альянси.

Люди завжди уявляють бездоганний світ. Якщо вони голодують, у бездоганному світі є достатньо їжі, якщо вони не можуть знайти партнера для романтичних стосунків, у бездоганному світі навколо них в'ються натовпи шанувальників. Яким повинен бути ідеальний світ, завжди залежить від болю, що від нього людина хоче позбутися. Якщо найнегативніші емоції виникають у вас, коли ви бачите людей, що «розкололи більше горіхів», ніж ви, то у вашому бездоганному світі ніхто не зможе це зробити. Кожна дія, що наближає вас до вашого бездоганного світу, стимулює приємні відчуття від викиду дофаміну.

На жаль, у всього є своя ціна. Дійсність може істотно втратити свою привабливість порівняно з уявним бездоганним світом. І вона

стане ще гіршою, якщо людина замість реального життя з головою порине в уявний світ. Іноді люди нехтують реальними життєвими потребами, оскільки чекають на те, що бездоганний світ усе зробить за них. Пошуки світу без болю можуть закінчитися дуже сильним болем. Замість ужити заходів для позбавлення проблем у реальності, людина починає уявляти світ, що в ньому її проблема вже вирішена, і фокусується на цьому. Врешті-решт на неї чекає ще більш глибоке розчарування. Можливо, серед ваших знайомих є люди з поганими звичками, які, щоб зав'язати, чекають знака з гори. Вони кажуть, що припинять пити (курити, уживати наркотики, грати в азартні ігри, тринькати гроші), тільки-но настане відповідний момент. Ось тільки відповідний момент так і не настає.

Тварини не уявляють собі жодної іншої реальності. Вони не уявляють світ, що в ньому не існує хижаків та суперників. Вони не чекають на те, що ніколи не відчуватимуть чогось неприємного. Вони сконцентровані на інформації, що надходить до них завдяки органам чуття тут і зараз. Структура людського мозку дозволяє трансформувати старі імпульси в нову інформацію. Мозок приматів такої здатності не має: вони живуть своїм життям без уявних утопій та апокаліпсисів. Звичайно, суттєвою перевагою людини є здатність уявити ймовірні зміни. Однак це не дає їй права ігнорувати дійсність. Людина не може жити в уявній реальності. Завдання префронтальної кори головного мозку – генерувати альтернативні очікування, які краще прогнозують реальність. Завдяки цьому людина здатна вирішувати проблеми.

### **Перехрестя історії**

Тварини не здатні усвідомити власну смертність, тоді як людина усвідомлює цю неминучість. Зрештою її думки про майбутнє починають супроводжуватися невиразною тривогою. Якимось настане день, коли світ продовжить існувати без вас. Коли виникає така думка, мозок ссавця відчуває загрозу для виживання, що витікає з власної кори. Це справжній апокаліпсис, і мозок ссавця шукає будь-який спосіб звільнитися від цього відчуття. Думка про страшну катастрофу, що загрожуватиме Землі, може виявитися напрочуд заспокійливою. Звичайно, це не найприємніший варіант, але все ж кращий, ніж думка про те, що світ спокійно продовжить своє існування без вас. Мало хто в цьому зізнається, але людина досить легко може уявити собі

вселенську катастрофу, коли з його смертю має померти і світ. Думка, що ви нічого не прогавите, навдивовижу заспокоює. Коли людина робить прогнози щодо майбутнього, у неї створюється ілюзія, ніби ситуація перебуває під її контролем. Складно контролювати події власного життя, але приємно відчувати свою владу, пророкуючи катаклізми, які очікують на людську цивілізацію, планету, галактику та численні всесвіти. Під час позбавлення від загрози полегшення посилюється, якщо людина сприймає ситуацію так, ніби вона врятувала від загрози життя на планеті Земля.

Усе, що забезпечує виживання, стимулює синтез дофаміну. Думка про забезпечення виживання у великому масштабі стимулює великий викид дофаміну. Будь-яка можливість залишити свій слід у світі несе приємні відчуття, оскільки в процесі природного відбору мозок мотивує людину гормонами щастя, коли їй удається забезпечити власне виживання як унікальної індивідуальності. При цьому, якщо зусилля залишити свій слід не є успішними, це сприймається як загроза виживанню.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Усе, що забезпечує виживання, стимулює синтез дофаміну. Думка про забезпечення виживання у великому масштабі стимулює великий викид дофаміну. Будь-яка можливість залишити свій слід у світі несе приємні відчуття, оскільки в процесі природного відбору мозок мотивує людину гормонами щастя, коли їй удається забезпечити власне виживання як унікальної індивідуальності.

Кожна людина почувається центром всесвіту. Її майбутнє залежить від того, що вона робить сьогодні, а витoki її сьогоднішніх проблем слід шукати в минулому. Мозок інтерпретує світ стосовно себе самого. Коли хтось інший поводить ся, наче він єдиний у світі, вам це здається невиправданим. Проте власна аналогічна поведінка сприймається вами як цілком природна.

Ми часто чуємо: «Майбутнє людства залежить від того, що ми робимо сьогодні». Думка про те, що ми будемо майбутнє своїми руками, викликає у нас приплив приємних емоцій. Коли ви робите щось для виживання, це зменшує страх за життя вашого внутрішнього ссавця. На жаль, у хвилюючого почуття, що ви стоїте на перехресті

історії, є своя ціна. Ваші персональні розчарування і страхи починають проектуватися на все людство, немов усі люди страждають від того ж, що й ви. Вам здається, що ви перебуваєте в епіцентрі глобальної кризи, і вас із головою накриває хвиля з розчарувань і страхів усього людства.

Наш мозок, що так полюбляє різноманітні схеми, легко знаходить закономірності в історії. Складно не піддатися спокусі знайти «ту саму» закономірність в історії людства, оскільки це створює ілюзію передбачуваності життя. Людина починає постійно шукати докази, які підтверджують закономірність, що була виведена нею, і відчуває задоволення, коли їх знаходить. Найчастіше це є очевидним у поведінці інших людей, а за собою подібне помітити складніше. Вам здається, що ви шукаєте факти. Це створює відчуття безпеки в турбулентному світі. Потім ви починаєте очікувати на те, що інші теж візьмуть курс, що ви обрали для себе. Вам здається, що увесь світ перебуватиме в небезпеці, поки він не діятиме згідно з вашим планом.

Якщо постійно фокусуватися на історичній перспективі, у мозку формуватимуться відповідні нейронні зв'язки. Історичний процес починає сприйматися так само реально, як і події дійсності. Людина може настільки захопитися історичною перспективою, що припинить приділяти увагу своїм реальним життєвим потребам. На жаль, історичний процес є лише абстракцією. Якщо людина сама не робитиме кроки для задоволення власних потреб, усе закінчиться серйозним розчаруванням. У спробі впоратися з цим розчаруванням мозок може вдатися до негативного мислення.

### ***Наукові висновки***

Мозок стимулює синтез дофаміну, коли очікує на отримання винагороди. Негативне мислення – один із способів зробити це більш передбачуваним.

- Коли мозок отримує докази, що підтверджують його очікування, стимулюється синтез дофаміну. За допомогою негативного мислення можна робити прогнози, що напевно знайдуть підтвердження, тож це вірний спосіб отримати трохи дофаміну.

- У дикій природі найважливіше – задовольнити свої життєві потреби, при цьому приємні відчуття можуть виникнути вже на етапі, коли ви тільки чекаєте на те, що потреби будуть задоволені. Приємне відчуття мотивує вас продовжувати діяти.

- Дофамін наказує мозку задіяти додаткові резерви енергії. Якщо робити це постійно, можна витратити всю енергію ще до того, як ви отримаєте бажане. Замість цього мозок заощаджує енергію, поки не отримає докази, що винагорода є досяжною.

- Мозок заощаджує дофамін для нових способів отримання бажаного. Він перестає його синтезувати, коли винагорода стає очікуваною, а дофаміновий ланцюжок – сформованим. Після цього, щоб включити синтез дофаміну, потрібно вчинити нові дії або отримати винагороду, що перевершує очікування.

- Людина постійно робить припущення щодо подій, які відбуваються навколо неї. Якщо її прогнози є хибними, мозок намагається скоригувати їх, щоб більш ефективно відповідати власним потребам. Якщо на шляху до мети з'являється перешкода, то саме вміння розпізнати цю перешкоду забезпечує виживання. Щоразу, коли вам вдасться передбачити потенційну небезпеку або загрозу, у вас відбувається синтез дофаміну, що викликає приємні відчуття.

- Мозок ссавців постійно порівнює винагороду та очікування. Якщо винагорода перевершує очікування, відбувається викид дофаміну. В іншому випадку це призводить до розчарування і викиду кортизолу. Ці нейрохімічні коливання мотивують ссавця продовжувати шукати те, що забезпечує його персональне виживання.

- Виявлення закономірності в купі деталей стимулює синтез дофаміну. Людина шукає закономірність у погрозах та перешкодах у своєму світі, тому що це викликає в неї приємне відчуття, ніби вона здатна задовольнити свої потреби. Малий мозок концентрується на закономірностях у своїй матеріальній дійсності, тоді як розвинений мозок людини здатний конструювати нові закономірності, що виходять за межі лише практичного досвіду.

- Коли людині здається, що вона виявила закономірність в історичному процесі, вона відчуває, що здатна захистити себе та інших. Це приємно. Однак для підтримки цього позитивного відчуття необхідно, щоб решта погодилися прийняти її точку зору й слідувати

обраним нею курсом. Людині може здаватися, що весь світ буде в небезпеці, поки інші не діятимуть згідно з її планом.

## Розділ 4. Позитивне мислення та соціальна довіра

*Безпека в громаді – це добре, але мозок ретельно вишукує тих, кому можна довіритися*

Протягом еволюції людський мозок засвоїв, що громада є підґрунтям безпеки. Ніхто не сперечається, що ми, люди, обожнюємо незалежність, нам не до вподоби бути «одним із стада». При цьому мозок ссавця сприймає ізоляцію як загрозу для виживання. Врешті-решт ми постійно постаємо перед дилемою: нам погано і «в стаді», і поодинці.

Гормон окситоцин викликає приємне відчуття безпеки, коли ми не самі. Це те, що ми звикли називати довірою. В умовах дикої природи соціальна довіра забезпечує виживання, і, коли воно виникає, мозок нагороджує нас позитивними відчуттями. Зрозуміло, не можна довіряти першому-ліпшому – це, безумовно, невдала стратегія виживання. Протягом еволюції людський мозок навчився приймати зважені рішення – кому можна довіряти, а кому ні. Було б приємно відчувати приплив «затишного» окситоцину повсякчас, але цей гормон синтезується тільки тоді, коли нам здається, що довіряти безпечно.

У тваринному світі синтез окситоцину стимулюється постійною фізичною присутністю стада, зграї або групи. Значна частина цього гормону виділяється під час контакту з близькими особинами, що їм можна довіритися. Під дією окситоцину формуються нейронні зв'язки, які повідомляють тварині, кому можна довіряти в майбутньому. На жаль, у цієї медалі є й зворотний бік, бо коли ссавці збираються до купи, вони починають конфліктувати. Тварина може відокремитися від стада, але в дикій природі вона швидко стане здобиччю хижаків. Мозок ссавців починає виділяти кортизол тільки-но рівень окситоцину падає. Це мотивує тварину прагнути безпеки всередині групи попри можливі конфлікти.

Протягом значного періоду свого існування людство переважно жило в племенах або родинах. Усе свідоме життя люди намагалися відповідати очікуванням групи. Думка про ізоляцію здавалася



нестерпною, оскільки загрозувала фізичному виживанню, тому більшість людей робили все, що від них вимагало суспільство. Ситуація, коли хтось чинив так, як йому заманеться, була виключенням. У сучасному світі виживання вже не залежить від цих зв'язків. Сьогодні на зміну племені та родині прийшла система, що з нею можна пов'язати забезпечення виживання. Якщо в людини виникає конфлікт з оточенням, вона цілком здатна ризикнути розірвати колишні соціальні зв'язки та почати вибудовувати нові.

Розраховувати на почуття соціальної довіри набагато складніше, ніж здається на перший погляд. Дуже часто ці спроби закінчуються розчаруванням. Для полегшення неприємних відчуттів на допомогу приходять негативне мислення, що стимулює почуття «ми тут усі разом» і не викликає розчарування від перебування «в стаді». Воно породжує позитивні емоції від того, що всі хороші хлопці «з вами», не даючи турбуватися з приводу того, чи дійсно вони фізично поруч. Людина може насолоджуватися самотністю, але коли цей стан триває досить довго, мозок ссавця надсилає сигнал загрози. Якщо відповіддю на тривожне почуття буде думка «світ котиться під три чорти», можна заспокоїти себе тим, що разом із вами під три чорти котиться і решта людства.

Але вам доведеться заплатити за довіру в цинічному стаді. Тобто людині дуже нелегко відчувати довіру в суспільстві, для якого притаманне негативне мислення. У цьому разі людина відчуває загрозу щоразу, коли загрозу відчуває її оточення. Крім того, людина ризикує опинитися в ізоляції, якщо наважиться не поділяти думку групи. Вигнання з групи сприймається внутрішнім ссавцем як загроза життю. Щоб уникнути цієї загрози та зберегти колишній рівень окситоцину, потрібно розділяти всі негативні переконання групи. Людина починає виправдовувати своє негативне мислення фактами та принципами. Така поведінка здається нормальною, коли всі члени групи сконцентровані на однакових фактах та принципах. Навряд чи хтось усвідомлює те, що члени групи дотримуються негативного мислення заради безпеки групи. Побудувати соціальну довіру дуже нелегко, тому все, що стимулює синтез окситоцину, здається привабливим.

### **Ссавці потребують прихильності**

У рептилій синтез окситоцину відбувається тільки під час сексу. Саме це мотивує одну рептилію терпіти фізичну присутність іншої. Увесь інший час, без заспокійливої дії окситоцину, рептилії не можуть перебувати поруч одна з одною. Маленькі ящірки залишають гніздо, щойно вилуплюються з яєць. Якщо вони роблять це недостатньо швидко, то ризикують бути з'їденими власними батьками. Більшість рептилій не доживає до віку статевої зрілості. Вживання виду забезпечується тільки тим, що рептилії залишають дуже численне потомство.

Ссавці не можуть собі такого дозволити. Виношування та народження теплокровного дитинчати – то настільки складне завдання, що в більшості самок за життя народжується відносно небагато малюків. Гени самки загинуть, якщо цих дитинчат з'їдять хижаки. Ми пішли від особин, чії гени не загинули та поширилися. Наші пращури постійно перебували на захисті власного потомства – до цього їх підштовхував окситоцин. У мозку, що виробляє більше окситоцину, шанси на вживання є вищими. Протягом природного відбору сформувався мозок, що продукує багато окситоцину.

Окситоцин виробляється в самок ссавців навіть під час пологів. Плід отримує його з потоком крові, тому дитинча з'являється на світ з високим рівнем цього гормону. Між дитинчам і самкою встановлюються відносини, що засновані на взаємній довірі. Однак цей окситоцин незабаром руйнується, і, щоб отримати його знову, потрібно щось робити. Самка починає доглядати за дитинчам, що стимулює новий викид окситоцину і в неї, і в малюка.

Люди схильні називати синтез окситоцину любов'ю, співчуттям і емпатією, але варто поглянути на це питання з практичної точки зору. Процес виношування слоненяти триває 22 місяці. Лев може вбити його за одну секунду. Один дорослий слон не зможе захистити слоненяти, а ось стаду слонів це цілком під силу. Слонам як виду нічого не загрожує, якщо вони триматимуться гуртом і будуть наготові захищати тих своїх дитинчат, яким загрожує небезпека. Вжити в дикій природі можна тільки тоді, коли ви ніколи не втрачатимете пильність. Самка ссавця відчуває спокій, коли її дитинча перебуває поруч із нею; ідентичні емоції відчуває й дитинча, перебуваючи поруч із мамою. У кожній тварини в стаді виробляється окситоцин, коли вони разом.

Проте самка та малюк не можуть проводити разом увесь час. Самка потребує на велику кількість їжі, щоб підтримувати процес лактації для годування дитинча. Щоб мозок молодої особини розвивався, вона повинна самотійно досліджувати навколишній світ. Тому тварини часто розлучаються, і тоді рівень окситоцину в них знижується. Тяжке почуття змушує їх повертатися одне до одного. Ключовим моментом у цій прихильності є взаємність: дитинча перебуває в пошуках матері, а мати повертається до дитинчати. Це підвищує шанси на виживання. Молода тварина, яка втрачає свою матір, як правило, гине, попри всі жалісливі історії про дитинчат, що їх усиновили інші самки. Прихильність – то питання життя і смерті, і завдяки окситоцину прихильність викликає позитивні емоції.

### **Окситоцин та розслаблення**

Певно, ви чули, що саме гормон окситоцин викликає перейми та стимулює процес лактації. У ширшому сенсі його функція полягає в тому, щоб дозволити тварині розслабитися в присутності інших. Розслабитися в присутності когось незнайомого – не дуже вдала ідея, тож мозок обережно підходить до стимуляції синтезу окситоцину. Він реагує на запах, звуки, вигляд, що асоціюються в нього із ситуаціями з минулого, коли вироблявся окситоцин. Якщо окситоцин не виробляється, тварина почувається напеготові, окситоцин їй потрібен не заради постійного відчуття довіри, а для того, щоб уміти відчувати різницю, що від неї може залежати її виживання.

Дія окситоцину на нейронні шляхи відображається в тому, що молода тварина програмується довіряти будь-чому, поки в неї синтезується окситоцин. Тому прихильність дитинчати легко поширюється на все, що він зустрічає навколо, поки перебуває поруч із мамою. Ця поведінка сприймається самкою як безпечна, бо у неї також виробляється окситоцин – адже вона відчуває приналежність до стада чи зграї. Молода особина ще не розуміє тих загроз, що її оточують, але навчається на власному досвіді. У неї виникають неприємні відчуття, коли вона відбивається від стада, оскільки почуття голоду зростає, а рівень окситоцину знижується. Самка може навіть вкусити дитинчат, щоб у нього закріпилася асоціація між ізоляцією та болем.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Довіра до всього, що оточує, не сприяє виживанню. Мозок ссавця еволюціонував, щоб відчувати різницю.

Прихильність до групи підвищує шанси на виживання, оскільки стадо набагато краще визначає небезпеку. За наявності стількох очей і стількох вух ризик небезпеки суттєво знижується. Але цей принцип працює тільки тоді, коли тварина наслідує стадну поведінку. Людина може вирішити: «Я не побіжу, поки сам не побачу лева». Але якщо газель залишиться стояти, коли все стадо бігтиме, це може коштувати їй життя. У тих особин, що прислухаються до думок оточення, шанси на виживання вищі. Людина походить саме від таких особин.

Стадна поведінка може виявитися ефективною стратегією і для хижаків. Вовки, гієни та леви часто полюють групами, оскільки так вони можуть добути більшу кількість їжі. Життя в таких групах може бути нелегким, оскільки сильніші особини домінують над іншими під час отримання їжі та спарювання, але водночас спільне перебування стимулює в членів групи синтез окситоцину. Гормон обіймів робить можливим спільне проживання настільки лютих хижаків.

### **У пошуках кращого**

У прихильності є своя ціна. Часто тварині доводиться обирати між задоволенням своїх соціальних та інших життєвих потреб. Наприклад, голодна газель помітила галявину з чудовою соковитою зеленою травичкою. У неї відбувається викид дофаміну, і вона хоче туди потрапити. На жаль, галявина занадто далеко від місця, де пасеться стадо, до якого вона належить. Це стимулює в газелі викид кортизолу, і вона починає озиратися навкруги. Вона бачить, що ближче розташована ще одна зелена галявина, але там багато її родичів, що візуально набагато сильніші за неї. Останнього разу, коли вона підійшла до них надто близько, отримала сильний удар копитом. Думка про те, щоб знову наблизитися до них, викликає в нашої газелі ще один викид кортизолу, тож тварина продовжує пошуки. Вона бачить галявину із зів'ялою травою бурого кольору. Видовище не надто привабливе, тому в неї синтезується зовсім трохи дофаміну. Перш ніж почати їсти, газель проводить цей порівняльний аналіз. Нарешті вона починає щипати травицю. Потім стадо переходить на нове місце, і все повторюється.

Гормональні гойдалки за участю дофаміну, кортизолу та окситоцину є частиною повсякденного життя ссавця. Газель не чекає на те, що в неї триматиметься сталий високий рівень дофаміну або окситоцину. Вона не думає, що із цим світом щось не так, коли їй раз по раз доводиться робити вибір. Вона просто шукає найкращий наступний крок. Мозок ссавців продовжує очікувати на нейрохімічні наслідки від дій у тому чи іншому напрямку.

Завдяки розвиненому мозку примати здатні враховувати більшу кількість наслідків. Їхній мозок краще пристосований до формування нових нейронних зв'язків, що дозволяє їм розривати старі прихильності та будувати нові. Під час пубертатного періоду примати здатні залишити свою зграю та почати жити в новій. Вони мають здатність утворювати групи всередині зграї та приєднуватися то до однієї, то до іншої з них. Примати формують нові очікування щодо колишніх членів групи, якщо обставини змінюються. Окситоцинові зв'язки утворюються в них в період юнацтва, а потім вони їх корегують.

У приматів є особливий спосіб стимулювати синтез окситоцину за допомогою чистки та догляду за поверхнею тіла – так званий грумінг. Напевно, вам доводилося бачити світлини або відео мавп, що шукають комах на шкірі одна в одної. Можливо, ви навіть казали: «Як це мило! Чому люди не можуть ставитися так одне до одного?» Звичайно, ми не хочемо, щоб наші сусіди шукали в нас у волоссі комах, але ми воліємо зануритися в це почуття взаємної довіри, що виникає в приматів під час їхніх занять грумінгом. Проте мавпам доводиться приймати нелегке рішення, кого саме обрати своїм партнером у цій справі. Іноді їхні очікування не виправдовуються, і замість окситоцину вони отримують викид кортизолу. На щастя, мозок приматів досить розвинений, щоб упоратися з таким рішенням.

Уявіть зграю шимпанзе, що знайшла дерево зі смачними стиглими плодами. Члени зграї з найвищим статусом займають кращі місця, щоб поласувати фруктами. Одна з мавп знає, що вона слабша за інших і отримає укуси та стусани від родичів, якщо спробує претендувати на їхні місця. Мавпа знаходить менш зручне місце, де не так багато плодів і більша небезпека стати здобиччю хижака. Якщо ця шимпанзе занадто віддалиться від своєї зграї, мавпи з іншої можуть напасти на неї або викрасти. Коли вона віддаляється на максимально безпечну

відстань, у неї підвищується рівень кортизолу, тож мавпа повертається ближче до групи і заспокоюється під дією окситоцину. Іноді вона залишається голодною, проте живою. Якось вона проявляє ініціативу і вичищає шкіру найсильніших шимпанзе зграї. Можливо, із часом ці сильніші мавпи навіть залучать її до свого кола. Доглядати за шкірою родича, який періодично погрожує твоєму виживанню, – не надто приємна справа, але очікування на те, що з часом її можуть прийняти до кола сильних, підбадьорює. Поведінка, що забезпечує виживання, у чому б вона не полягала, приносить позитивні відчуття завдяки окситоцину та дофаміну.

Часом примати дратують одне одного. Це викликає в них прагнення «зробити щось негайно», і такою дією для них стає грумінг. Окситоцин допомагає приматам підтримувати необхідну для виживання соціальну довіру, попри неминучі конфлікти, що між ними трапляються.

### **Довіра та зрада**

Фізичне співіснування сприяє довірі, оскільки під його впливом формується окситоциновий ланцюжок. Якщо одна тварина перебуває поруч з іншою, яка не заподіює їй шкоди, у першій поступово формується очікування довіри. (Можна згадати, що приблизно в такий самий спосіб формується соціальна прихильність у студентів, що живуть в одній кімнаті в гуртожитку.) При цьому хибний вибір об'єкта довіри загрожує виживанню. Часто можна помітити, що в шимпанзе бракує пальців: це сумний наслідок того, що вони надто близько підпустили до себе не того примата. Коли одна мавпа розслабляється і дозволяє іншій чистити свою шкіру – це величезний акт довіри. Синтез окситоцину стимулюється під дією дотиків, оскільки в природі довіра та дотик «ідуть у комплекті».

Тварина, яка перебуває поблизу, швидше завдасть вам шкоди, ніж та, що на відстані. Це означає, що ваше прагнення окситоцину цілком здатне вам нашкодити. Протягом еволюції мозок навчився не довіряти тим, хто цього не заслуговує. Коли довіра не виправдовується, мозок реагує викидом кортизолу. Під його дією формуються нові нейронні зв'язки, що скасовують колишні, які було збудовано під дією окситоцину. Тому зрада близьких залишається в людській пам'яті надовго.

Для людей зрада – це абстрактне поняття. У тваринному світі все є вкрай визначеним. Наприклад, коли павіан чує заклик про допомогу від партнера з грумінгу, то зазвичай кидається на його захист. Він ризикує життям заради свого родича й очікує на таку саму поведінку у відповідь. Якщо партнер з грумінгу не відповідає на заклик про допомогу, це може коштувати іншому павіанові життя. У нього відбувається викид кортизолу, і його очікування щодо цієї мавпи змінюються. Павіан більше не ризикуватиме власним життям заради «зрадника». Більше того, він знайде собі іншого партнера з грумінгу. Нейрохімічні реакції мозку визначають поведінку, що забезпечує виживання особини. Тут не існує потреби в абстрактних теоріях зради.

Ссавці постійно змушені приймати складні рішення, що стосуються довіри. Левиця може довіряти самцеві, який з'їв її потомство. Газель може довіряти товаришам по стаду, що іноді надають сигнали помилкової тривоги. Тварина незмінно перебуває перед вибором: між окситоцином від почуття довіри і кортизолом від реальної загрози.

Припустімо, хтось із однокласників наполегливо домагався вашої довіри, щоб потім списати у вас контрольну. Ви можете сприйняти це за зраду, і ваш однокласник теж може розцінити вашу відмову дати списати як зраду. У нас формуються очікування щодо наших соціальних зв'язків, але часто ці очікування не відповідають реальності. Людина шукає щирих стосунків, бо вони викликають приємні емоції і допомагають забезпечити виживання. Водночас вона болісно переживає, коли її довіра не виправдовується, бо це викликає в неї внутрішнє відчуття загрози. Рішення вкладати сили в розвиток соціальних зв'язків дається нелегко. Після кількох розчарувань людина менш схильна довіряти в майбутньому. Чи варто дивуватися, що звичку до негативного мислення так просто отримати і так складно від неї позбутися?

### **Короткочасна та довгострокова довіра**

Люди часто з подивом помічають, що довіряють незнайомому попутнику. У цьому випадку в нас немає жодних очікувань, а це означає, що ризик почуватися згодом зрадженим теж є невисоким. Людина просто насолоджується припливом окситоцину. Після завершення поїздки колишні попутники, імовірно, ніколи більше не

зустрінуться. Мозок шукатиме інші способи стимулювати синтез окситоцину.

Короткострокові моменти довіри не здатні захистити тварину тією самою мірою, що й довгострокові щирі стосунки. Наприклад, секс (про нього ми поговоримо докладніше трохи нижче) стимулює великий викид окситоцину. Це буквально сплеск довіри на короткий проміжок часу. Незабаром окситоцин розпадається, приємні відчуття минають, поки щось знову не почне їх стимулювати. Мозок людини вважає за краще стійкі соціальні зв'язки, проте вони можуть супроводжуватися конфліктами та обмеженнями, тому він продовжує шукати способи отримати окситоцин без кортизолу.

Вистави та видовищні види спорту стимулюють синтез окситоцину. Людина перебуває в оточенні тисяч інших глядачів чи вболівальників, які очікують побачити те саме, що й вона. Під час заходу глядачів об'єднують схожі почуття. Але потім люди в натовпі не допоможуть одне одному вижити. Прекрасне відчуття спільності та єднання було лише сплеском окситоцину. Мозку хотілося б постійної дії окситоцину, але йому не подобаються розчарування, що постійно з'являються протягом життя у «великому стаді». Внутрішній ссавець прагне отримати приємні відчуття, не спровокувавши при цьому негативні.

Ми цінуємо особисті стосунки, тому що віртуальної групи може не виявитися поруч у потрібний момент. Вибудовувати персональні зв'язки – то важка робота, до того ж вони можуть миттєво зникнути через зраду. Тому людині, що прагне без ризику отримати окситоцин, привабливою здається ідея долучитися до великої спільноти незнайомих. Негативне мислення – один із способів викликати позитивне відчуття безпеки в групі. Під час обговорення кризи сучасності людина сприймає себе як частину величезної соціальної спільноти попри те, чи ведеться це обговорення онлайн, чи особисто, чи просто у формі уявного діалогу. Не дивно, що нові технології отримали таке швидке і значне поширення в тому, що стосується створення віртуальних співтовариств. Вони допомагають стимулювати синтез окситоцину без зобов'язань, що ними зазвичай супроводжується вибудовування персональних стосунків. Люди, що ви їх знаєте особисто, можуть вас розчарувати, але в наших силах перемкнутися на спілкування з людьми з віртуального співтовариства.



Негативне мислення – то зручний спосіб влитися у віртуальне співтовариство. Коли ми починаємо лаяти прокляту систему або скаржитися на те, у якій жахливий час живемо, нас швидко визнають за свого. Людина не шукає підтримку в групі усвідомлено – вербальний мозок постачає їй докази власної правоти і зайнятий обробкою цієї інформації, поки людина насолоджується припливом окситоцину.

### **Кого ми називаємо стадною твариною?**

Тварина, що піднімає голову, коли всі інші її схилили, піддає себе справжній загрозі. Завдяки процесу природного відбору мозок знає, коли краще схилити голову. «Стадна» поведінка може дратувати вас в інших, хоча ви при цьому не усвідомлюєте, що також є схильними до неї.

Коли приналежність до певної спільноти створює у вас відчуття безпеки, будь-яка загроза цій спільноті сприймається наче загроза вам особисто. Навіть віддалена загроза вашій соціальній групі викликає викид кортизолу, і це захоплює вас зненацька.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Тварина, що піднімає голову, коли всі інші її схилили, піддає себе справжній загрозі. Завдяки процесу природного відбору мозок знає, коли краще схилити голову.

Протягом майже всієї історії людства полишати своє найближче оточення для людини було настільки небезпечно, що вона вважала за краще лишатися в ньому попри внутрішні конфлікти, які сьогодні здаються нам жахливими. Наприклад, люди повсякчасно зазнавали фізичне насильство з боку інших членів спільноти, але не покидали групу, бо перебування в ній сприймалося як більш безпечне. Сьогодні світ є досить безпечним, щоб людина мала змогу сісти на найближчий міжміський автобус і облаштуватися в іншому місці. Хоча не завжди це буває так просто. У дорослому віці окситоциновий ланцюжок формується не так легко, як в юнацтві, коли в мозку активно йде процес мієлінізації, а людина ще не є цілком здатною задовольняти свої життєві потреби. Вона може так і не знайти те співтовариство, у якому їй було б комфортно, до того ж, навіть коли людині вдається налагодити нові стосунки, конфлікти все одно трапляються.

Очікування не виправдовуються, і людина почувається зраженою. Вона може захотіти знову зірватися з місця і спробувати щастя деінде, оскільки в неї вже є подібний досвід.

Найлегше соціальні прихильності вибудувати в юнацтві. Сьогодні ми часто руйнуємо старі зв'язки і гадаємо, що ще побудуємо нові. Але нові окситоцинові ланцюжки є більш уразливими, ніж ті, що формувалися в тісному контакті і покривалися мієліновою оболонкою в юнацтві. Замістити одну «зграю» іншою вдається не завжди, тому іноді в людини виникає відчуття загрози, як у тварини поза зграєю. Вербальний мозок інтерпретує це відчуття як «щось не так зі світом».

Саме з цієї причини синтез окситоцину є настільки важливим. Така тривіальна справа, як-от чищення шкіри в приматів, здається настільки важливою, тому що приплив окситоцину наповнює світ новими фарбами. У сучасному світі існує безліч найрізноманітніших способів стимулювати його синтез: наприклад, загальні смаки щодо їжі, музики, спорту. Коли людина обговорює із співрозмовником загальні інтереси, викид окситоцину відбувається в обох. Поціновувачі року спілкуються з поціновувачами року, а геологи – з геологами. Соціальні зв'язки дають мозку сигнал про забезпечення виживання, навіть якщо ця задача не була актуальною саме зараз.

Обговорення політики – то ще один спосіб налагодити соціальні стосунки. Політичні теми зачіпають глибинну потребу в захисті від загрози. На основі практичного досвіду в нас формуються різні очікування щодо того, як уникнути небезпеки, але, хоч би яких політичних поглядів ви дотримувалися, вам швидше вдасться знайти спільну мову з людиною, що поділяє вашу думку. Ця довіра допомагає вибудувати стосунки, які сприймаються наче велика підмога для виживання. У світі нетривалих соціальних спільнот політика стала зручним способом стимулювати синтез окситоцину.

В умовах дикої природи ссавці із сильнішими соціальними альянсами займають більшу територію, більшою також є кількість їжі та нащадків. У людському суспільстві потужні соціальні альянси забезпечують виживання багатьма способами. Вони допомагають людині знайти роботу або пару, позбутися неприємностей. Мозок винагороджує людину приємними відчуттями, коли вона робить те, що сприяє зміцненню соціальних зв'язків, оскільки це забезпечує її виживання.

### **Відокремлення від спільноти**

Коли тварина почувається в безпеці в групі подібних до себе, будь-яка загроза цій спільноті сприймається як особиста загроза виживанню. Поведінка тварини, що залишається на місці, коли решта стада йде, також може бути розцінена як загроза виживанню. Можливо, вам доводилося відчувати те саме й на собі. Тварина поза стадом може спровокувати хижака, що стане загрозою для всього стада. Якщо тварина не підкоряється загальним правилам, вона ризикує бути вигнаною зі стада. З точки зору мозку ссавця, то є серйозною загрозою, тож зазвичай тварина робить усе, що від неї вимагається, заради підтримки соціальних зв'язків. Ви можете переконувати себе, що робите те саме, що й інші, із власних причин, і так і не зрозуміти: це у вас говорить потреба ссавця в підтримці рівню окситоцину.

### **Стадний інстинкт**

Тварини чітко розділяють світ на тих, хто є членами їхньої групи, та чужинців. Знайомий запах стимулює синтез окситоцину, тоді як запах чужинця його не викликає. Якщо тварина наближається до іншої групи, найімовірніше, на неї буде здійснена атака, оскільки члени іншої групи сприйматимуть цю тварину як загрозу. Завдяки подібній захисній реакції потомство конкретної групи не ризикує тим, що занадто багато особин намагатимуться прогнати на обмеженій території. Тварина має швидко продемонструвати свою приналежність до групи, інакше вона може постраждати. У кожного різновиду є власний запах, забарвлення та звуки, що за ними їх можна ідентифікувати. Наприклад, в одних газелей на крупі чорна смуга, в інших – біла або дві білі, або чорна й біла. Ці відмінності легко помітити. У нашому суспільстві теж склалися швидкі способи визначати своїх. Вони можуть бути серйозними або легковажними, але виконують свою функцію. Наприклад, у комедійному серіалі «Портленд» новачкові одразу пояснюють, з яким пірсингом у місті ходити можна, а з яким його не приймуть.

Людина активно намагається обмежувати свій «стадний інстинкт», хоча постійно його наслідує. Люди, які стверджують, що люблять усе людство, формують спільноти з тими, хто любить усе

людство. Люди, які зізнаються, що зневажають організовані спільноти, об'єднуються з іншими ненависниками спільнот. Дехто каже: «Ми погані хлопці» – і довіряє лише іншим «поганим хлопцям». У людини продовжує існувати бажання створювати кола довіри, хоча це бажання може приймати різні форми.

У більшості тварин відмінності між своїми і чужими досить прості. У приматів усе ускладнюється через додаткові нейрони. У зграї таких мавп існує багато підгруп, що їхній склад перманентно змінюється, тому в них постійно формуються нові соціальні угруповання заради забезпечення виживання. Старі підгрупи розпадаються, нові утворюються. Загрозу для примата можуть становити члени його колишньої підгрупи, тож він може уникнути загрози і навіть підвищити свій статус, якщо укладе соціальний альянс на підґрунті грумінгу з іншими приматами.

Люди теж охоче формують коаліції. При цьому коаліції інших часто сприймаються нами як такі, що несуть у собі загрозу. Людина знає, що її не кусатимуть чи не шарпатимуть, але мозок ссавця бачить загрозу. У разі посилення іншої групи ви ризикуєте втратити свої ресурси. Мозок починає синтезувати гормон стресу. Ви розумієте, що можете вижити і без приналежності до певної коаліції, але успадкували мозок, для якого ізоляція подібна до смерті.

### **Дещо про мозок ссавця...**

У разі посилення іншої групи ви ризикуєте втратити свої ресурси. Мозок починає синтезувати гормон стресу. Ви розумієте, що можете вижити і без приналежності до певної коаліції, але успадкували мозок, для якого ізоляція подібна до смерті.

### **Спільний ворог**

Група тварин об'єднується за наявності ознак загальної загрози. Переваги перебування в групі мотивують їх терпіти жорсткі внутрішні конфлікти. Леви тримаються разом попри сутички, що відбуваються в них під час боротьби за ласий шматок, бо гієни мають достатньо сили та навичок, щоб відібрати здобич у самотнього лева. Павіани воліють триматися разом, хоча і кусають одне одного через кращі ягоди, оскільки поодиноці вони перетворюються на легку здобич для леопарда. Шимпанзе теж живуть у групах, де постійно виникають внутрішні

конфлікти, бо мавпи з інших груп можуть легко вбити самотнього чужинця (виняток – статевозрілі самки, яких вони забирають до своєї групи). Вовки й сурикати живуть у зграях, хоча альфа-самці не допускають розмноження інших самців. Вовкам група потрібна для успішного полювання, а сурикатам – заради уникнення хижаків. Слонихи об'єднуються в матріархальні групи, оскільки поодинці не можуть захистити потомство.

Леон Юріс у своєму романі «Хаджі» дуже точно описав стиль співробітництва, що є притаманний для ссавців: «Мені не виповнилося ще й дев'яти років, коли я засвоїв основні правила життя. Я був проти брата; ми з братом – проти батька; моя сім'я – проти далеких родичів і клану; клан – проти племені; плем'я – проти світу; і ми всі разом – проти невірних».

Спільний ворог – це те, що об'єднує групу тварин. Її члени почуваються в безпеці, бо життя поза групою сповнене загрозою. Тварини готові терпіти біль усередині групи, бо очікують на те, що за її межами біль виявиться ще сильнішим.

Дослідження, що було проведене на новонароджених щурах, підтвердило цю готовність миритися з болем всередині групи. Маленькі щурята були здатні терпіти слабкі розряди електричного струму, щоб залишатися поруч із матір'ю. Згодом учені почали подавати попереджувальний сигнал, після якого слідував розряд струму. Якщо матері не було поруч, почувши цей сигнал, пацюки швидко вчилися уникати удару струмом. Однак у присутності матері вони навіть не намагалися уникати електричного розряду. Учені підтвердили, що мозок щурят блокував навчання, щоб уникнути закріплення асоціації між матір'ю і болем. Така асоціація не сприяла б виживанню.

Можливо, серед ваших знайомих є люди, що готові терпіти жорстоке поводження, наприклад у родині. Людина не намагається змінити ситуацію, якщо вона переконана, що без свого ката їй буде гірше, ніж із ним. Вона ігнорує той біль, що їй завдають, бо в неї сформовано стійке очікування зовнішньої загрози.

У літературі існує популярний сюжет, коли люди дотримуються свого «племені» попри страждання, що їм це приносить. Історії – від «Ромео і Джульєтти» до «Титаніка» – розповідають про нещасних

закоханих, чий вибір не схвалюють родина та суспільство. Коли я чую такі історії, то кажу «Просто переїжджайте жити до сусіднього села». Але люди так не вчиняють: історії відомі лише поодинокі випадки, коли люди розривали колишні зв'язки та вибудовували нові. Сьогодні, відправляючи п'ятирічного малюка в дитячий садок, ми чекаємо на те, що він буде вибудовувати нові зв'язки. Це відносно нова модель поведінки, що дозволяє зрозуміти, чому вибір столика в кав'ярні обертається для нас викидом кортизолу.

З давніх-давен групи людей об'єднувалися проти спільного ворога. Цей принцип активно діє навіть у сучасному суспільстві. Відділ продажу товаришує проти відділу маркетингу, відділ маркетингу відповідає відділу продажу взаємністю, і всі разом вони об'єднуються проти фірми-конкурента. Професори класичної літератури тримаються разом і не люблять тих, хто спеціалізується на сучасній літературі, але всі разом, єдиним фронтом виступають проти адміністрації. Другі скрипки ставляться до перших з тією ж антипатією, що й перші до них, але їх об'єднує нелюбов до колег, що грають на духових інструментах. Ссавці об'єднуються перед обличчям спільної небезпеки.

Коли рівень кортизолу підвищується, найлегше в цьому звинуватити зовнішнього ворога. У переважній більшості випадків складно сказати, що саме стимулювало синтез цього гормону, тому зрозуміла причина – зовнішній ворог – допомагає звільнитися від гнітючого бажання щось із цим зробити, водночас не викликаючи тертя всередині групи. Якщо джерело занепокоєння – зовнішня загроза, приємно підвищується рівень довіри всередині спільноти. Чи варто дивуватися, що сьогодні так багато груп, які об'єдналися під гаслом «У наших стражданнях винен хтось інший!».

### **Відмова в довірі**

Якщо людина відмовляється розділяти загальний настрій групи, то може втратити її підтримку. А в деяких випадках навіть буде вважатися ворогом. Якщо представники вашої соціальної групи говорять: «Усі біди через тих недоумків», вам доведеться або погодитися з цими людьми, або розпрощатися з ними. Якщо ви наважитесь сперечатися із загальноприйнятою думкою, то матимете всі шанси ознайомитися з тим жахом, що його відчуває газель, яка

опинилася залишеною на самоті в савані, або павіан, що зазнав нападу родичів. Ви можете стати заручником ситуації і підтримувати думку, яку не поділяєте, бо альтернатива здається вам ще гіршою.

Зазвичай така поведінка є очевидною, коли ми спостерігаємо за іншими, за собою її помітити складно. Найчастіше, людина щиро вірить, що вона вища за таке. У нижчих ссавців спільний ворог зберігається протягом поколінь. Вони народжуються з нейронними зв'язками, що допомагають їм усвідомлювати різницю між «хорошими хлопцями» і «поганими хлопцями» так само, як це робили їхні предки. У вищих ссавців спільні вороги з'являються протягом життя. Можливо, вам не подобається спостерігати за групами людей, що їх об'єднує спільний ворог. Але якщо ви проаналізуєте свої стосунки з власним близьким колом спілкування, то неодмінно знайдете вашого спільного ворога. Ссавці надзвичайно ефективні в колективних діях, коли їх об'єднує спільне почуття небезпеки.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Можливо, вам не подобається спостерігати за групами людей, що їх об'єднує спільний ворог. Але якщо ви проаналізуєте свої стосунки з власним близьким колом спілкування, то неодмінно знайдете вашого спільного ворога.

### **Плутанина соціальної солідарності**

Почуття згуртованості та єдності виявляється настільки приємним, що може привести до парадокса. Наочний приклад – те, як британський письменник Джеймс Баллард розповідав про перебування під час Другої світової війни разом із батьками у японському концтаборі в Шанхаї для цивільних осіб. В одному з телевізійних інтерв'ю він із теплом згадував про той час. Як він пояснював, його родина постійно була разом, з іншими в'язнями в них теж зав'язалися близькі стосунки. Він знав, що це важке випробування для його батьків, і дуже їх жалів, але сам почувався добре. Зовсім іншу історію Баллард розповідає в автобіографічному романі «Імперія сонця», за яким Стівен Спілберг створив однойменний фільм. Його персонаж героїчно захищає друзів та рідних від жахів табірної життя. Фільм глибоко мене вразив, тому я була здивована, почувши, що Балларду

навіть подобалося життя в таборі, оскільки батько завжди був поруч із ним. Ось вона, величезна сила окситоцину.

Громадяни комуністичного радянського союзу ділилися схожими почуттями. Відчуття спільної долі полегшувало біль від політичного тиску і фізичних труднощів. Соціальні зв'язки були на дуже високому рівні попри серйозні обмеження. Але люди вкрай рідко відкрито вели дискусії, бо їх могли прослуховувати. Підґрунтям соціальних зв'язків ставали жарти. Коли люди обмінювалися ними, то ризикували так само, і через це в них виникало відчуття єдності. Зрозуміло, побутові складнощі життя в комунальних квартирах із загальними кухнею і ванною кімнатою провокували гострі внутрішні конфлікти. Але відчуття спільної загрози було сильнішим. З розпадом радянського союзу зник і спільний ворог. Критикувати систему тепер можна було відкрито, не вдаючись до тонких жартів і ритуалу створення загального кола втаємничених. У людей зник нейрохімічний фактор, що полегшував їхнє сприйняття труднощів повсякденного життя. Почуття болю, яке прийшло на зміну, було настільки гострим, що багато хто почав ідеалізувати колишній політичний устрій. Почуття згуртованості буває таким приємним, що відволікає мозок ссавця від безпосередньої загрози.

Цинізм – то один зі способів оточити себе людьми, що поділяють ваше сприйняття загрози. Нарікання з приводу нестерпності сучасного суспільства стимулюють приємне відчуття довіри. Ви відчуваєтеся в безпеці поруч з іншими людьми, що також налаштовані на негативне мислення, а вони відчуваються в безпеці з вами. Дія окситоцину швидко минає, але її завжди можна стимулювати новою порцією скарг та критики. Кожен викид окситоцину зміцнює нейронні зв'язки, що на їхній основі будується соціальна прихильність. Відновлення відчуття загрози зміцнює ці ланцюжки. Однак мозок звикає до старих загроз, тому потрібно постійно підвищувати ступінь небезпеки, щоб стимулювати синтез окситоцину. Зазвичай ви одразу помічаєте, коли це роблять інші, але щодо себе самого і свого кола спілкування вам здається, що ви просто є об'єктивними.

Час від часу ви можете навіть розділяти точку зору своїх ворогів, але якщо зізнатися в цьому, навряд чи реакція членів вашої групи буде позитивною. Відмовитися від негативного мислення складно, тому що це загрожує втратою окситоцину. Утрата своєї «зграї» здається



настільки небезпечною, що люди вважають за краще залишатися разом із нею. Коли людина не отримує необхідний окситоцин, світ навколо втрачає фарби.

### **Секс та почуття єдності**

Секс стимулює синтез великої кількості окситоцину. А оскільки викид окситоцину програмує мозок на отримання ще більшої кількості того, що спричинило цей викид, чи варто дивуватися, що ссавці є такими зацикленними на сексі?

У дикій природі можливості для спаровування є не настільки великими, як здається. Фактично цей процес підпорядковується жорстким обмеженням. Що більше дитинчат з'явиться на світ, то більше з них загине, тому поведінка тварин у процесі еволюції змінилася так, що вони приділяють більше уваги захисту свого потомства. Можливість залишити нащадків часто безпосередньо залежить від сили, оскільки забезпечує виживання. Сила визначається соціальною єдністю та соціальними альянсами. Особини, що мають міцні соціальні зв'язки всередині групи, отримують більшу кількість їжі та успішно рятуються від хижаків. У них виживає більше дитинчат, що робить їх кращими партнерами для спарювання. Стати частиною згуртованої соціальної групи – зрозуміла репродуктивна стратегія ссавців. Це буває вкрай складно зробити, але коли йдеться про залишення потомства, мозок готовий упоратися з будь-яким завданням.

У самців і самок різні стратегії, але в будь-якому разі вони визначаються нейрохімічними факторами. Самці шимпанзе намагаються підвищити свої шанси на залишення потомства, вибудовуючи соціальні зв'язки з іншими самцями, – так вони здобувають більшу кількість їжі, що привертає самок. Самці, що домінують у групі, відганяють суперників від статевозрілих самок, але можуть зробити виняток для своїх союзників. Якщо самець шимпанзе безпосередньо впадає за самкою, утручаються самці, що домінують. Самки зазвичай віддають перевагу саме їм.

У потомства самок шимпанзе із сильними соціальними зв'язками вища ймовірність вижити. Самки витрачають багато часу на пошук їжі і практично постійно перебувають у стані вагітності або лактації. Під час пошуку харчів вони залишають дитинчат, тому без допомоги надійних «няненок» не обійтися. Налагодження соціальних зв'язків як

із самцями, так і з самками допомагає шимпанзе зростити дитинчат. Самка обережно приймає рішення щодо того, кому можна довіряти, оскільки багато хто з мавп (зокрема самки) проявляє агресію до дитинчат.

Люди вдаються до соціальних альянсів заради підвищення свого репродуктивного успіху різними засобами. Імовірно, ви і самі здатні навести безліч прикладів і з життя, і з історії.

Загроза репродуктивному успіху (хоч би як ви його для себе визначали) стимулює викид кортизолу. Загальновідомий приклад – знайомий багатьом рефрен «Усіх гідних чоловіків (жінок) уже розібрали». Коли людині не вдається створити сім'ю, вона звинувачує в цьому наш час або наше суспільство попри той факт, що ссавцям завжди доводилося серйозно боротися за право залишити потомство. Нерідко на них чекало розчарування, коли їм так і не вдавалося отримати можливість спарювання. Коли людина покладає провину за все на наше суспільство, вона створює соціальні зв'язки, і окситоцин зменшує негативні почуття. Але в неї, як то було і раніше, залишається відчуття, що щось не так із цим світом.

### **Усі тварини роблять це**

Триматися зграї нелегко. Коли спостерігаєш за стадом, що згуртовано рухається вперед, можна забути, що за кожен зроблений крок відповідає мозок окремої тварини. Уявіть собі антилопу гну, якій разом зі своїм стадом необхідно дістатися іншого берега річки. Важливо правильно обрати момент: якщо вона кинеється попереду стада, існує великий ризик потрапити в пащу крокодила, але і в тому разі, коли вона буде останньою, зустріч із хижаком неминуча. Тому всі антилопи намагаються форсувати водну перешкоду одночасно, хоча це підвищує ризик зачепити одне одного копитами. Поки антилопи, що перебувають у перших рядах, обирають момент для стрибка, ззаду на них напірають інші. Найгірше може статися з антилопою, якщо її розчавлять родичі, тому вона поспішає зробити стрибок. Рухатися в єдиному ритмі зі стадом – складне завдання, хоча з боку здається, що тварина просто слідує за іншими.

Мозок безперервно зважує загрози та можливості, що оточують людину. Коли вона бачить, що натовп рухається в одному напрямку, то оцінює потенційні загрози і винагороду. Вона аналізує альтернативний

варіант і знову зважує загрози та винагороду. Людина сподівається на ідеальний варіант, з винагородою і без погроз, а коли не бачить його, то відчуває, що зі світом щось негаразд.

На превелику радість, є ще один гормон щастя, завдяки якому ви почуветеся краще, – це серотонін. Саме йому присвячений наступний розділ.

### *Наукові висновки*

Гормон окситоцин створює приємні відчуття від соціальної довіри, однак зниження його рівня викликає настільки негативне почуття, що люди прагнуть стимулювати більше окситоцину, іноді досить незвичайними способами.

- Протягом еволюції ссавці звикли триматися групами заради власної безпеки. Звичайно, люди цінують власну незалежність – ніхто не хоче бути «одним зі стада». Але водночас мозок ссавця сприймає ізоляцію як загрозу для виживання. Врешті-решт людина постійно постає перед дилемою: їй погано і в групі, і на самоті.

- Під дією окситоцину формуються нейронні зв'язки, які програмують дитинча довіряти всьому, що воно сприймає, коли в його організмі відбувається синтез окситоцину. У такий спосіб дитинча легко переносить свою прихильність до матері на все, що воно сприймає, перебуваючи поруч із нею. Його мати теж відчувається в безпеці, оскільки в неї окситоцин виробляється завдяки близькості родичів зі стада.

- Часто тварині доводиться обирати між задоволенням своїх соціальних та інших життєвих потреб. Підтримка балансу між рівнем дофаміну, окситоцину та кортизолу є частиною повсякденного життя ссавців.

- Те, що перебуває близько, швидше може завдати шкоди, ніж те, що на відстані. Це означає, що прагнення окситоцину може мати негативні наслідки. Протягом еволюції мозок ссавця навчився не довіряти тому, хто не заслуговує на довіру. Коли хтось зраджує довіру людини, мозок реагує викидом кортизолу. Під його дією формуються

нові нейронні зв'язки, що руйнують окситоцинові ланцюжки. Тому людина надовго запам'ятовує зраду того, кого вважає близьким.

- Група тварин об'єднується під дією зовнішньої загрози. Переваги перебування в групі мотивують тварину терпіти внутрішні жорсткі конфлікти. Спільний ворог стає фактором, що об'єднує. Тварина готова терпіти біль від конфліктів усередині групи, оскільки очікує на те, що в ізоляції біль буде ще сильнішим.

- Відділення від групи сприймається мозком як загроза виживанню. Якщо тварина не слідує за групою, рівень окситоцину в неї падає і з'являється відчуття загрози.

- Коли тварина піклується про реалізацію своєї репродуктивної функції, вона створює соціальні зв'язки. Для цього не потрібне усвідомлене зусилля: мозок, що сформувався внаслідок природного відбору, сприймає соціальну єдність і репродуктивний успіх «у комплекті». Ви можете згадати, як люди, що ви їм довіряєте, використовують соціальні альянси для підвищення власних шансів на реалізацію репродуктивної функції. Аналогічні приклади ви можете знайти і щодо тих, кому не довіряєте. Протягом усієї людської історії секс і соціальні альянси були пов'язані найрізноманітнішими способами.

- Негативне мислення здатне стимулювати синтез окситоцину за рахунок створення відчуття, що всі ми однією мотузочкою зв'язані.

- У сучасному світі ми часто розриваємо соціальні зв'язки, що формувалися в юнацтві, коли активно відбувався процес мієлінізації нервових волокон. Ми сподіваємося швидко збудувати нові щирі стосунки, але виявляється, що зробити це нелегко. Така ситуація змушує нас шукати альтернативні джерела окситоцину, наприклад тимчасове відчуття довіри чи віртуальні спільноти. Негативне мислення допомагає зміцнити ці зв'язки.

## Розділ 5. Позитивність та прагнення до домінування

*Чому бути першим так приємно*

У сучасному суспільстві концепція першості не вітається, а ось тварини намагаються перевершити в чомусь своїх родичів щоразу, як видається така можливість. Коли їм вдається взяти гору, це приводить до викиду серотоніну. Синтез серотоніну не є показником агресії, то є приємне, спокійне відчуття, що ти ладен безпечно слідувати за своїми імпульсами. Однак приємне відчуття незабаром минає, і мозок ссавця шукає нову можливість отримати перевагу. Під дією серотоніну формується нейронний зв'язок, що допомагає тварині зрозуміти, як стимулювати більше позитивних відчуттів у майбутньому. Соціальне домінування підвищує шанси на залишення потомства, тому в процесі природного відбору мозок навчився прагнути до такого домінування.

Людина шукає способи стимулювати викид серотоніну без конфліктів. Це дуже непроста справа, і тому все, що стимулює синтез серотоніну, цінується особливо високо. Негативне мислення може стати безпечним і зручним засобом такого стимулювання. Коли людина зневажливо висловлюється про бізнесменів, порівнюючи їх із мішками з грошима, вона насолоджується ілюзорним почуттям переваги над ними. Критика «недоумків у владі» стимулює почуття соціального домінування. На короткий час це приносить задоволення, а потім серотонін метаболізується.

Ви можете стверджувати, що не прагнете до переваги над іншими. Проте коли ви бачите, що хтось ставить себе вище за інших, це вас дратує. Мозок ссавців безперервно порівнює ваше становище зі становищем інших, і якщо ви в чомусь програєте, це сприймається як загроза. При зниженні рівня серотоніну вам починає здаватися, що щось негаразд із цим світом, навіть якщо ви не прагнете опинитися серед лідерів. Ваш внутрішній ссавець сприймає відставання як загрозу для виживання. Він усіляко намагається уникнути цієї загрози, тому що в дикій природі це питання життя та смерті. Прагнення до домінування забезпечує виживання генів тварини.

Виникає запитання: хіба не можуть усі бути рівними? Рівність – то абстрактне поняття, а мозок ссавця не оперує абстракціями, концентруючись на конкретних речах. Коли він бачить банан, то хоче отримати банан. Коли він бачить більшу та сильнішу мавпу поруч із бананом, то не хоче неприємностей. Мозок ссавців постійно порівнює потенційну вигоду та можливий біль і намагається домогтися свого тими засобами, що працювали раніше.

Ви можете заявити: «Мені не потрібен банан, нехай він дістанеться тому, хто слабший». Це ставить вас у позицію домінування в ситуації, коли у вас і так достатньо бананів. Якщо у вашому оточенні вітається бажання ділитися з іншими, ви навчитеся отримувати соціальну вигоду з такої поведінки. Заява, що вас не турбують власні потреби, викликає почуття переваги.

Коли тварина наближається до родича, що є слабкішим за неї, то надсилає сигнали домінування, які зрозумілі іншим особинам цього виду. Більш слабка тварина демонструє готовність підкоритися, і ці сигнали також усім зрозумілі. Так соціальні тварини уникають конфліктів. Більш слабка особина захищає себе від агресії, демонструючи відсутність наміру конкурувати. Коли тварина, що домінує, бачить такий прояв поваги, рівень серотоніну в неї підвищується. Якщо під час демонстрації домінування тварина не отримує підтвердження у вигляді сигналів про підпорядкування, рівень серотоніну в неї падає і тварина відчуває тривогу.

Людина щосили намагається вгамувати своє прагнення домінувати, тому в неї виникає відчуття загрози, коли вона вважає, що хтось інший отримує бонуси через домінуючий статус. Ми прагнемо до справедливості, але при цьому ніхто не здатний бути об'єктивним суддею: кожен із нас сприймає реальність крізь призму власних нейрохімічних процесів. Коли людина відчуває недолік своєї соціальної значущості (або цінності), їй починає здаватися, що зі світом щось негаразд. Вона шукає способи почуватися краще, але зрозуміти, який саме засіб виявиться ефективним, не завжди просто. Іноді може спрацювати негативне мислення.

Ми всі відчуваємо соціальне домінування за рахунок нейронних зв'язків, що були збудовані в минулому. Ті події, що в період юнацтва стимулювали в людини синтез серотоніну, привели до створення нейронних «швидкісних автострад», які сформували її очікування

щодо того, як домагатися позитивних емоцій у сьогоднішній день. Для людини стала природною поведінка, завдяки якій вона отримує можливість заслужити повагу у своєму оточенні, і вона навчилася уникати поведінки, що здатна призвести до втрати поваги. Ви можете помітити, що деякі люди прагнуть до домінуючого положення і насолоджуються ним або втрачають його і страждають від цього. Дзеркальні нейрони зберігають інформацію про те, що дає приємні емоції, а що – негативні. Людина може стверджувати, що її турбує тільки найвище благо, або вживатися своїм самознищенням. Проте її мозок потребує серотоніну, і вона продовжує прагнути його отримати, усвідомлено чи ні. Людина може отримувати короточасне відчуття переваги щоразу, коли говорить собі: «Усі вони – купка недоумків!» Але серотонін незабаром зруйнується, і ненавидіти «недоумків» доводиться знов і знов.

У який би спосіб людина не стимулювала синтез серотоніну, мозок до всього звикає. Набутий раніше стан домінування незабаром припиняє приносити колишню радість. Мозок прагнучиме отримувати все більше соціальних переваг. Якщо людина звикла мислити негативно, їй доведеться знаходити все більш серйозні недоліки в «купки недоумків», щоб почуватися добре.

У нашому суспільстві тваринне прагнення до домінування отримує різні назви: его, самовпевненість, конкурентоспроможність, впевненість у собі, прагнення до статусу, снобізм. Людині властиве бажання поваги, уваги, відчуття власної важливості, переваги. Ми називаємо інших начальниками, маніпуляторами, контролерами. Кожна людина хоче бути особливою, і неважливо, яку назву це бажання отримує. Складно розглянути ці прояви на прикладі милих пухнастих звірят, але коли людина розуміє механізми, що діють у природі, то краще розуміє саму себе.

### **Я не отримую поваги**

Повага – то не лише абстракція. У дикій природі вона несе реальні переваги для виживання. У нашому суспільстві є загальноприйнятою ідея, що кожен гідний поваги. Але людина не може створювати нащадків та ділитися бананами з першим-ліпшим. Вона також не може одночасно проявляти повагу до всіх і вимагати від усіх поваги до себе. Мозок ссавців перебуває в постійному пошуку поваги,

і стається так, що іноді на нього очікує розчарування. Мозок, що вирішує завдання поширення генів, сприймає це розчарування як загрозу виживанню.

До моменту, коли тварина стає дорослою, у неї вже сформовані нейронні зв'язки, що підказують, коли слід домінувати, а коли підкоритися. Кожна тварина розуміє, кому з членів групи вона має підкоритися, а хто дозволить їй домінувати. Навіть поважаючи всіх однаково, ви не здатні приділити увагу кожному – так само, як усі не здатні приділяти увагу вам. Тварини конкурують через соціальні винагороди подібно до того, як вони конкурують через нагороди фізичні, оскільки завдяки дії серотоніну це викликає в них приємні емоції. Ви можете зверхньо дивитися на тих, хто женеться за статусом. Можете засуджувати самого себе за прагнення до цього задоволення. Але факт залишається фактом: ви почуваетесь добре, коли перебуваєте в домінуючому становищі, і погано – коли втрачаєте це становище. Проблема полягає не у вас і не в навколишньому середовищі. Насправді то не є проблемою взагалі – потрібно тільки визнати свою природу.

Ви можете вважати, що тваринам властиві співчуття та турбота стосовно оточення. Вам може бути неприємне те, що вони борються за соціальне домінування. Але результати досліджень показують безпосередній зв'язок між прагненням до високого статусу і рівнем серотоніну у тварин. Важливою віхою у вивченні цього питання стало дослідження, під час якого вчені встановили одностороннє дзеркало між ватажком зграї мавп та іншими приматами. Спочатку рівень серотоніну у ватажка був набагато вищим, ніж у всіх інших. Він робив жести домінування, що є зрозумілими серед цього виду, але інші не відповідали йому жестами підпорядкування, оскільки одностороннє дзеркало не дозволяло їм бачити ватажка. День у день рівень серотоніну у ватажка падав усе сильніше, він почав виявляти занепокоєння. Очевидно, що для підтримки синтезу серотоніну йому було необхідно бачити жести підпорядкування і прояви поваги, щоб відчувати свій високий статус.

Серотонін – то складна речовина, що виробляється не лише в ссавців, а й у рептилій, риб, молюсків і навіть амеб. У ссавців його в десятки разів більше в кишечнику, ніж у мозку. Серотонін стимулює процес травлення. Це цілком логічно, бо в умовах дикої природи



соціальне становище багато в чому визначає можливість добути їжу. Мозок прагне до отримання серотоніну та уникнення болю, але немає гарантованого способу цього домогтися. Можливо, ви мрієте про Нобелівську премію, про премії «Греммі» або просто про підвищення по службі, але навіть ваші надмірні зусилля можуть виявитися марними.

До того ж, якщо ви і досягнете бажаного, радість від цього буде недовгою – ви одразу почнете мріяти про щось більше. Можна звинувачувати в такій поведінці сучасне суспільство, але тварина будь-якого виду прагне до високого соціального статусу з усією енергією, що в неї залишається після задоволення безпосередніх життєвих потреб. Це своєрідна подушка безпеки. Тварина не здатна відкладати гроші в банк або їжу на чорний день. Вона цілком може залишитися голодною завтра, навіть якщо сьогодні наїлася досхочу. Тому наявну в неї додаткову енергію тварина інвестує в підвищення свого соціального статусу. Це збільшує її шанси на задоволення життєвих потреб у майбутньому. Коли свій статус прагнуть підвищувати інші, це дратує. Проте коли ви вчиняєте так само, ви вважає це природним.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Я не можу контролювати те, що відбудеться завтра, тому, якщо в мене буде додаткова енергія сьогодні, я вкладу її в підвищення свого соціального домінування. Хто знає, може завтра це мені знадобиться.

Будь-яка загроза соціальному статусові сприймається мозком ссавця наче загроза виживанню. Коли хтось інший отримує перевагу, мозок ссавця починає шукати, які у цьому є негативні фактори для вас. Усе може закінчитися тим, що ви постійно перебуватимете в стані тривоги, тому що у світі повно людей, які отримують переваги.

Перспектива газелі видається дуже похмурою, коли домінуючі родичі займають кращу частину пасовища і обирають кращих самок для продовження роду. Однак газель концентрується на пошуку трави та партнера для спаровування й уникає конфліктів, які, найімовірніше, закінчатся не на її користь. Мозок нижчих ссавців зосереджений на задоволенні реальних потреб, а не на абстрактному «веденні рахунку». Мозок вищих ссавців здатний умовно додавати і віднімати бали, оскільки він запам'ятовує «попередні ходи». Це допомагає запобігти

конфліктам, оскільки на час згладжує гострі кути. Людина здатна рахувати всі свої успіхи та невдачі протягом тривалого часу.

### **Формування серотонінових ланцюжків на підґрунті практичного досвіду**

Уявіть собі свиню, яка щойно народила десять поросят (сосків у свині вісім). Кожне порося з моменту народження бере участь у конкуренції, що для нього стає питанням життя та смерті. Коли воно дістається соска, то повисає на ньому і не дозволяє іншим наблизитися. Відповідно до того, як порося зростає і набирається сил, воно намагається пробитися вище, оскільки там тепліше і молоко жирніше. Мама-свиня цей процес ніяк не регулює, тож кожне з її дитинчат навчається на власному досвіді. За кілька тижнів конфлікти між поросятами трохи вщухнуть, оскільки у кожного з них сформуються власні очікування стосовно того, яка саме поведінка приводить до винагороди, а яка – до неприємностей.

Щоразу, коли порося бере гору в конфліктній ситуації, у нього відбувається синтез серотоніну, під дією якого формуються нейронні зв'язки. Це допомагає тваринці синтезувати серотонін у схожих обставинах у майбутньому. Порося почувається в безпеці, задовольняючи свої потреби, коли в нього синтезується серотонін. При цьому щоразу, коли воно програє в конфлікті, у нього відбувається синтез кортизолу. За деякий час кожне порося вже матиме сформований нейронний зв'язок, що дозволяє тваринці прагнути до винагороди та уникати болю.

Слабке порося вчиться підкорятися, щоб уникнути болю. Сильне вчиться домінувати, щоб отримати більше винагород. Ви можете вважати, що все це несправедливо. Така «свинська» правда життя може бути неприємною для вас. Вам пощастило жити в суспільстві, де конфлікти вирішуються згідно із затвердженими правилами. От тільки коли ви бачите, як свині – буквальні або фігуральні – отримують ресурси, що є недоступними для вас, найімовірніше, вас охоплюють негативні емоції. Навіть якщо вам не потрібне молоко, вам неприємно, що його отримує свиня.

### **Жити наче ссавець серед ссавців**

Ви не хочете бути агресором, але при цьому не хочете потрапити під тиск агресора. Ви хочете почуватися добре і щоб оточення вважало вас хорошим. У вас формуються найрізноманітніші серотонінові ланцюжки, і ви маєте відшукати засоби «примирити» їх між собою.

Серотонін викликає відчуття безпеки. Це тваринне відчуття, що в ссавця є все необхідне, щоб виграти боротьбу за їжу або партнера. Якщо його думка правильна, то самоствердження принесе приємні відчуття. Однак ця думка може бути хибною, і тоді спроба довести свій статус нічим хорошим не закінчиться. Унаслідок болю сформується нові нейронні зв'язки, що контролюють серотонін.

Фермери і біологи-практики знають, що найслабкіші тварини в стаді пасуться по краях, де ризик нападу хижаків є вищим. Не думайте, що вони жертвують собою заради збереження решти стада – мозок ссавця так не працює. Стадні тварини безперервно намагаються пробитися в центр. Якщо вони занадто для цього слабкі, то залишаються по краях. Їм пощастило, якщо вони встигли проштовхнути в центр свого нащадка, бо так зростають шанси, що їхні гени продовжаться.

Ніхто не прагне цілеспрямовано виштовхувати слабких тварин із центру, але при цьому ніхто не хоче опинитися на периферії. Здається, що ви поповните лави аутсайдерів, якщо припините активно всіх розштовхувати. Чому ж навколо стільки тих, хто щосили пробивається до центру? Щось негаразд із цим світом. Коли вперед лізуть інші, це нікому не подобається. Але коли так дієте ви самі, здається, що ви просто робите все можливе, щоб вижити.

Коли ви бачите особливе ставлення до інших, це вибиває вас із колії. Але коли таке ставлення спрямоване у ваш бік, це здається справедливим. Ви просто надолужуєте те, що повинні були отримати. Ви часто відступаєте, щоб уникнути конфлікту, але, здається, тепер настав ваш зоряний час. Соціальні тварини завжди помічають, що отримують інші навколо них. Людина успадкувала мозок, який теж звертає на це увагу.

### **Недоумки, що отримують банани**

Мозок ссавців не обтяжує себе обчисленнями. Він не говорить: «Ми маємо 12 бананів на чотирьох, давайте візьмемо по три банани кожен». Він просто дає сигнал хапати якомога більше бананів, поки

інші не почали через них боротьбу. Зрозуміло, ви так не робите – ви обмежуєте свій порив й очікуєте на таку саме стриману поведінку від інших. Коли інші не виправдовують ваші очікування, у вас відбувається викид кортизолу. Справа тут не в банані: ви починаєте сумніватися у своїй здатності передбачати можливість отримання винагороди.

Усе життя людини йде на побудову нейронних зв'язків, які допомагають їй отримувати винагороди та уникати болю. Коли вона зазнає невдачі, а хтось домагається успіху, вона не знає, що робити далі. Вона потребує впевненості, що витрачає свої сили правильно. Це не порожня суперечка через банан – людині потрібно розуміти, як працює цей світ. Складно почуватися щасливим, коли приходиш до висновку, що всі банани дістаються недоумкам. На жаль, ще складніше людині буває помітити, що вона цілеспрямовано обирає факти, що підтверджують її песимістичну картину світу.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Це лише банан, але коли хтось інший отримує його, ви напевно відчуєте, що щось негаразд із цим світом. Ваш абстрактний мозок виправдовуватиме ваше погане самопочуття, кажучи: «Справа в принципі!»

### **Соціальне порівняння та морозиво**

Якщо геть увесь день простояти навпроти лотка з морозивом, може скластися враження, ніби всі тільки те й роблять, що їдять морозиво. Як несправедливо, що ви набираєте зайві кілограми від рідкісної порції цих ласощів, а інші їдять його увесь час і не гладшають. Звичайно ж, ніхто не їсть морозиво постійно. У вас склалася упереджена думка, оскільки ви отримували інформацію, спостерігаючи за лотком із морозивом. Об'єктивність соціального порівняння залежить від вибору даних, і, на жаль, частіше за все ми покладаємося не на факти, а на емоції. Якщо ви свідомо налаштуєтеся на хибну думку, то з легкістю знайдете факти, що її підтверджують.

### **Соціальне домінування та репродуктивна функція**

Соціальне порівняння має настільки важливе значення для тварин, бо від нього безпосередньо залежить виживання генів. Що більше ви

знаєте про шлюбні ритуали у тварин, то простіше зрозуміти власну потребу в соціальному домінуванні. У дикій природі немає вільного кохання. Тварини реалізують свою репродуктивну функцію, при цьому і самці, і самки намагаються отримати перевагу.

Самки не хочуть витратити свої обмежені репродуктивні ресурси на «погані» гени. Вони не формулюють цього усвідомлено, але роблять вибір на користь самців із «хорошими» генами. У різних видів різні критерії оцінки самців, і найчастіше враховується соціальний статус. У нижчих ссавців самець зазвичай наділяється необхідним статусом безпосередньо після перемоги у фізичній боротьбі. У вищих ссавців статус може завойовуватися протягом якогось часу завдяки як позитивним соціальним учинкам, так і перемозі у фізичних боях. У мавп, що належать до виду бонобо, самець отримує статус від статусу своєї матері, тож самки намагаються спаровуватися із синами тих мавп, що мають високий статус в їхній зграї. Самки бонобо активно намагаються піднятися ієрархічною драбиною, щоб отримати можливість спаровуватися з найкращими самцями.

У групах ссавців часто бувають «альфи», що прагнуть різними способами контролювати репродуктивні можливості. Самці, що домінують, відганяють усіх інших від статевозрілих самок. У домінуючих самок буває більше дитинчат і вищі шанси вберегти їх. Тваринами керують зовсім не династичні амбіції. Вони роблять те, що викликає в них приємні відчуття. А все, що стимулює синтез серотоніну, викликає приємні відчуття. Вони не схожі на відчуття від дофаміну, що мотивують на активні дії. Серотонін створює спокійне почуття, що щось вже лежить у вашій кишені.

Заради цього почуття тварина порівнює себе із суперниками і приймає рішення. Коли тварина бачить, що вона більша, сильніша або вища за статусом, прагнення самоствердитися здається безпечним. Коли вона бачить, що слабша, менша або нижча за статусом, думка про самоствердження викликає сплеск кортизолу. Сильні і слабкі тварини спокійно уживаються поруч, оскільки вони добре проводять соціальні порівняння. Люди теж мають потребу в серотоніні, але суспільство не хоче жити «по праву сильнішого». На щастя, воно обмежене законами і соціальними нормами, щоб не допустити агресії. Проте в людини теж мозок ссавця, який постійно прагне до підвищення статусу, порівнює

себе з усіма іншими і «веде рахунок». Чи варто дивуватися, що результатом цього стає негативне мислення.

У цивілізованому суспільстві очікують, що людина прагнучиме підвищити свій статус, не принижуючи інших. На практиці зробити це досить складно, тому мозок шукає підказки: які саме засоби були ефективними в минулому. Для нього ефективним видається все, що якось допомогло домогтися поваги. На жаль, зворотна реакція не завжди буває очікуваною, і зусилля стимулювати синтез серотоніну обертаються розчаруванням.

Наші очікування щодо того, як домогтися поваги, створюються ще в молодості. Для деяких таким способом стають поступки. У сучасному суспільстві за допомогою поступок можна отримати і банани, і можливість для продовження роду. Фактично поступку складно вважати підпорядкуванням, якщо ви очікуєте на те, що вам поступляться у відповідь. Припустімо, ви зіткнулися з кимось у дверях. Ви можете дати дорогу: «Прошу вас», очікуючи, що у відповідь почуєте: «Тільки після вас». А що, як ця людина просто мовчки пройде? Можливо, через викид кортизолу ви вирішите, що вона безсовісно скористалася вашою добротою. Щоразу, коли ви підходите до дверей, ваш мозок формує очікування. Люди не завжди відповідають цим очікуванням, що стає приводом для сплеску кортизолу.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Тільки після вас. Тільки після вас. Тільки після вас. Ви хочете, щоб я пройшов останнім?

Повсякденне життя складається з рішень, коли варто відстоювати свою позицію і коли краще поступитися. Якщо увесь час доводити власну перевагу, це закінчиться погано, оскільки вийти переможцем з усіх сутичок неможливо. При цьому стратегія постійного підпорядкування теж не обіцяє нічого доброго, оскільки в цьому випадку залишиться лише спостерігати, як банани отримують усі, крім вас. Тож єдиний варіант – оцінювати кожен конкретний випадок. Саме у цьому і полягає функція мозку.

### **Кожен є особливим**

Ви можете сказати, що не порівнюєте себе з іншими, але обов'язково помічаєте, що в когось кращі волосся чи кубики пресу. Мозок людини звик проводити соціальні порівняння. Зрештою, ви попри власне бажання можете почати турбуватися через те, що у вас не таке красиве волосся чи немає кубиків.

У сучасному світі передбачається, що кожна людина постійно відчуває свою значущість, але при цьому не вважає себе кращою за когось іншого. Цей ідеалізований стан має назву «впевненість у собі». Створити таку ілюзію важко, оскільки мозок людини проводить конкретні порівняння. Він відзначає нашу власну слабкість, тому що в природному середовищі це питання виживання. Можна почати думати, що всі інші постійно насолоджуються серотоніном і тільки вам він не дістається. Ви шукаєте способи стимулювати синтез серотоніну, але в кожного з цих способів зазвичай є ті чи інші неприємні побічні ефекти. Щоразу, коли ви ставите себе вище за інших, існує ризик, що вас скинуть із п'єдесталу. Ви можете постаратися залишити після себе якийсь значущий слід, але знову ж таки, навіть у разі успіху задоволення від цього не триватиме вічно і вам доведеться прагнути до чогось іще. Завжди легше замість цього висміяти людину, що домоглася більшого, ніж ви.

Цинізм чи негативне мислення – то зручний спосіб домогтися синтезу серотоніну: без насильства, наркотиків чи зайвої ваги. Можна відчути свою перевагу без виснажливих тренувань у спортивному залі, іспиту на право мати адвокатську практику чи необхідності миритися зі зневагою політиків і бізнесменів. За допомогою негативного мислення ви одразу почуваетесь на коні, тому що «вони» є «недоумками».

Мало кому подобається жити в атмосфері ярмарку марнославства – люди прагнуть геть до іншого. Можливо, для когось буде втіхою дізнатися, що свій ярмарок марнославства є в будь-якої зграї мавп. У відомому дослідженні шимпанзе добровільно обмінювали свою їжу на можливість дивитися на зображення свого ватажка (та статевозрілих самок).

Результати дослідження павіанів у природних умовах засвідчили, що мавпи набагато більше дивилися на ватажка, ніж на інших родичів. Якщо вам здається, що хтось із людей отримує більше уваги, – знайте, вам не здається. Якщо вас це турбує – усередині вас говорить

внутрішній ссавець. Ви не думаєте про поширення своїх генів, але при цьому підвищена увага завжди підсвідомо відчувається як кращі шанси на репродуктивний успіх. Утрата уваги сприймається як загроза виживанню.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Якщо вам здається, що хтось із людей отримує більше уваги, – знайте, вам не здається. Якщо вас це турбує – усередині вас говорить внутрішній ссавець. Ви не думаєте про поширення своїх генів, але при цьому підвищена увага завжди підсвідомо відчувається як кращі шанси на репродуктивний успіх. Утрата уваги сприймається як загроза виживанню.

У тваринному світі соціальне порівняння має пріоритет над їжею. Перш ніж схопити їжу, тварина завжди спочатку озирнеться, щоб подивитися, хто за нею спостерігає, оскільки уникнути травми важливіше, ніж отримати ласий шматочок.

З тих самих причин соціальне порівняння є більш пріоритетним за секс. Мозок ані на хвилину не припиняє порівнювати вас із іншими і реагувати – іноді так, як вам би того не хотілося.

### **Свідомий вибір чи ваш внутрішній ссавець?**

У сучасному світі людина сама обирає, у якій саме сфері для неї важливе соціальне порівняння. Тільки вона вирішує, якою мірою її бентежить гарний манікюр, автомобіль або шкільні оцінки дітей. Можна зупинитися та сконцентруватися на котиках та ігнорувати все інше, якщо вам того хочеться. При цьому хоч би яку саме сферу ви обрали, щоразу, коли вас хтось випереджатиме в ній, ви відчуватимете викид кортизолу. Мозок ссавців повсякчасно звертає увагу на успіхи інших та намагається з'ясувати, що не так. Він уважає, що для забезпечення виживання ви теж маєте бути особливим. Ніхто не формулює це вербально, але наші нейрохімічні «американські гірки» змушують нас відчувати це повною мірою.

Молодий самець мавпи не знайде пару, поки не підвищить свій статус у зграї. Молодій самиці теж необхідно підвищити свій статус, інакше її дитинчатом загрожуватиме занадто багато смертельних небезпек. У світі приматів статус – то питання життя та смерті. Для



людини статус теж грає важливу роль, хоча в кожного з нас ця потреба виявляється по-своєму. Можна відкидати загально визнані ознаки статусу, але вважати важливою якусь конкретну ознаку. Якщо вас дратує поведінка людей, що прагнуть отримати високе становище в суспільстві, згадайте, що ними рухає той самий імпульс, що змушує залишати потомство. Якщо не усвідомлювати, що подібний поведінковий механізм успадкований людиною від її пращурів-тварин, то можна помилково вважати, що в усьому винне сучасне суспільство.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Ваш мозок ссавця уважає, що ви маєте бути особливим, щоб вижити. Ніхто не формулює це вербально, але наші нейрохімічні «американські гірки» змушують нас відчувати це повною мірою.

Ніхто не може бути особливим повсякчасно. Сьогодні людина має повагу свого оточення, а завтра цілком може її втратити. Розчарування – невід’ємна частина тваринного прагнення до поваги. У минулому люди билися на дуелях, носили корсети, бездоганно прасували натільну білизну, щоб стимулювати синтез серотоніну. Негативне мислення допомагає домогтися цього без значних зусиль. Можливо, ви не хочете нікого засуджувати, але коли кажете собі: «Вони просто зграя шахраїв», то відчуваєте свою перевагу. Негативне мислення допомагає людині почуватися на висоті у світі, де всі інші теж прагнуть до того, щоб почуватися на висоті.

Ви можете стверджувати, що дбаєте про благо інших. Проте ваш мозок реагує на все, що стосується вас. Якщо довгий час ігнорувати сигнали, що вам їх надає мозок, це призведе до виникнення негативних відчуттів. Мозок почне сигналізувати, що щось негаразд, а ви намагатиметеся розшифрувати ці повідомлення. Зрештою ви можете дійти висновку, що ваше оточення намагається поставити себе вище за вас. І поки ви будете подумки його засуджувати, вам продовжуватиме здаватися, що вас не турбує власне благополуччя – ви дбаєте тільки про благо інших.

### **Зараз моя черга**

Коли спроба отримати серотонін закінчується розчаруванням, ваш внутрішній ссавець упевнений, що проблема полягає в тому хлопцеві, що вас обійшов. Почати з ним суперництво здається цілком

відповідним способом, щоб задовольнити бажання зробити щось негайно. «Тим хлопцем» може бути бабуся, що очолює ваш клуб в'язання на спицях, або старший брат, який постійно намагається вас уколоти, або політик, що занадто часто з'являється в телевізорі, або хто завгодно. Суперництво з тим, хто у вашому уявленні посідає вищий щабель у соціальній ієрархії, допомагає позбутися негативних відчуттів. А якщо це суперництво відбувається лише у ваших думках, то можна почуватися краще і при цьому уникнути відкритого конфлікту. Якщо негативні відчуття повернуться, можна знову почати уявну суперечку. У прагненні до спокійного, приємного відчуття від серотоніну у вас може відбуватися безперервне уявне суперництво з кимось.

Іноді позитивні відчуття викликає об'єднання проти «спільного ворога». За підтримки спільноти домогтися соціального домінування простіше. Вам може бути неприємно бачити, як інші люди збираються в групи і вважають себе вищими за інших. Проте коли ваша соціальна спільнота прагне підвищити свій статус, така поведінка здається вам обгрунтованою. У вашій уяві це не суперництво, а виправдана реакція на суперництво з боку інших. За підтримки групи легше вірити у власні сили і перевагу. Товариші по групі зміцнюють ваше переконання в тому, що ви домінуєте, а ваша загальна точка зору виключає альтернативні погляди на ситуацію. Ви починаєте вірити, що колись покажете всім цим покидькам, де раки зимують, і вже сьогодні настрій у вас поліпшується. Цинізм чи негативне мислення завжди приємніші в компанії.

Уявіть собі, що ваш клуб в'язання спицями очолює абсолютно некомпетентна дама, яка, на вашу думку, сама не розуміє, що говорить. Проте вона має повагу, на яку цілком заслуговує хтось інший. Деякі з учасників клубу поділяють вашу думку, і ви знаєте, що маєте робити. Ви почнете процес переобрання президента клубу і самі посядете цю посаду. Ви робите це виключно заради своїх прихильників, але і ваше самолюбство буде втішеним. Ви дуже добре керуєте клубом. Однак незабаром приємне відчуття згасає. «Це лише якийсь клуб в'язання», – кажете ви собі і починаєте придивлятися до тих «недоумків», що випереджають вас в інших сферах життя, знаходите прихильників і вирішуєте щось зробити.

Коли ви опиняєтеся вище суперників на ієрархічній драбині, це викликає приємне відчуття соціального домінування. Хоча, звичайно, тут теж не вдасться обійтися без розчарувань. Ви можете втратити своє президентство у клубі в'язання, поки ваша увага буде прикута до чогось іншого. Хоча насолодитися соціальним домінуванням можна і з меншим ризиком – за допомогою негативного мислення. Коли ви критикуєте «недоумків, які ведуть нас до прірви», то маєте змогу почуватися краще. У своїй уяві ви герой, який уникає конфліктів і бореться виключно із сильними світу цього заради блага слабких. Приголомшливе почуття!

### **Дещо про мозок ссавця...**

**Я борюся виключно за права інших!**

У світі приматів часто виникають ситуації, коли кілька особин об'єднуються, щоб змістити чинного ватажка. Якщо результат був успішним, то їхня співпраця на тому і закінчується: тепер кожен із них сам за себе і хоче стати головним. Виникає нова ієрархія, яка триватиме до наступної «революції». У людській історії існує безліч прикладів, коли успішна співпраця припиняється в момент падіння спільного ворога, а далі колишні союзники борються один з одним за владу. Ми мали б радіти, коли це відбувається без фізичного насильства, але соціальне суперництво завжди викликає розчарування.

### **Бажання бути першим**

Важко уявити собі невинних звіряток, що прагнуть досягти успіху. Ми звикли вважати, що прагнення бути першим – наслідок сучасної людської цивілізації, і не маємо сумнівів стосовно цього. Однак боротьба за соціальне домінування супроводжувала розвиток людської цивілізації в будь-який її період. Кожен із нас сприймає картину світу крізь призму власного практичного досвіду, тому нам складно помітити той відбиток, що його мозок ссавця накладає на все суспільство. Щоб продемонструвати цей механізм у дії, наведемо короткий огляд стандартних моделей поведінки, які визначаються прагненням мозку ссавця до соціального домінування та серотоніну.

### **У пошуках їжі**

Прагнення мати красиве тіло є ідеєю фікс для соціального суперництва. У нашому суспільстві ідея красивого тіла асоціюється з дієтою, тобто обмеженнями стосовно їжі, проте в дикій природі пошук їжі був настільки складним завданням, що красиве тіло мало значення доказу життєвої стійкості та розуму. У тваринному світі їжа – це джерело сили: потрібно докласти багато зусиль заради пошуку, поглинання та перетравлювання їжі, щоб забезпечити виживання. Шанси зустріти тварину із зайвою вагою в дикій природі близькі до нуля. Ми вже не набираємо вагу, щоб засоромити суперника, але мозок і раніше тісно пов'язував їжу, статус та виживання.

Коли тварини вирушають на пошук їжі, вони зазвичай ідуть за своїм ватажком. Сьогодні, коли ми обираємо лідерів, ми очікуємо на те, що вони приведуть нас до ресурсів. Альфа-самці контролюють, хто саме і що саме їсть. У нашому суспільстві запропонувати їжу – це один із способів заслужити повагу. Цей принцип працює, навіть коли їжі цілком достатньо. Протягом еволюції людина постійно перебувала в пошуку їжі. Сьогодні їжа дістається так легко, що мозку потрібен додатковий стимул. Відчуття успішного полювання виникає, коли вдається забронювати кращий столик у найпопулярнішому ресторані, знайти прекрасний рецепт смаженого курчати або отримати пляшку шато марго.

### **Сексуальне суперництво**

У тваринному світі секс має значення винагороди за соціальне домінування. Тварини, що домінують, усіляко обмежують доступ суперників до бажаних партнерів для спарювання. У різних видів це відбувається по-різному. У вовків і сурикатів є альфа-самець і його самка, які стають батьками нового потомства. У видів із матріархальним устроєм, наприклад у мавп бонобо та гієн, самки кусають і дряпають одна одну в боротьбі за кращих самців. Зазвичай сексуальне суперництво вимагає значних витрат енергії. Наприклад, коли у самок лемурів починається синхронізований період гормональної сприйнятливості, самці б'ються один з одним до останнього переможця. Саме він і стане щасливим батьком майбутнього потомства. У цих конфліктах самці лемурів так сильно втрачають у вазі, що потім відновлюються увесь той період, коли самки виношують та вигодовують потомство. У сучасному суспільстві

вважається, що сексуальне суперництво властиво людині в юнацтві, проте часто наші конфлікти так чи інакше пов'язані зі статевими стосунками.

### **Надання послуг**

Тварини отримують вигоду завдяки тому, що час від часу надають послуги іншим. Наприклад, альфа-самець мавп бонобо ризикує життям заради порятунку родичів, які забираються на дерево при наближенні лева. Відомо, що шимпанзе доглядають за дитинчатами своїх соціальних партнерів, діляться їжею, захищають і доглядають за шкірою. Тварина не завжди ставить свої інтереси на перше місце, але ніколи не ставить їх на останнє. Принцип надання послуги застосовується тоді, коли це приведе до репродуктивного успіху, хоча тварина і не усвідомлює цей механізм. Мозок завжди зважує, які саме переваги принесе тварині той чи інший крок.

### **Уникнення конфліктів**

Якщо тварина намагається завжди утримувати домінуючу позицію, вона втрачає сили. Однак якщо вона постійно підпорядковується, то також слабшає. Найкращою є стратегія брати участь виключно в тих боях, у яких можливо перемогти. Поступово вищий ссавець завойовує повагу внаслідок уникнення конфліктів – окрім тих, у яких він здатний узяти гору. У виборі правильної стратегії і полягає функція мозку.

### **Підготовка дітей до дорослих ігор**

Гени тварини поширяться тільки в тому разі, коли нащадки матимуть власне потомство і так далі. Батьки вчать дитинчат, як завоювати повагу оточення, щоб знайти гідного партнера і передати свої гени наступному поколінню. Молоді тварини несвідомо вчаться прагнути до високого статусу, спостерігаючи за поведінкою матері. Вони програмують себе стояти на своєму чи відступати, коли саме так робить вона. Дослідники також з'ясували: коли самка надає підтримку своїм дитинчатам під час конфліктів, у них підвищується стимул прагнути здійматися вгору ієрархічними сходінками. Молоді тварини вчаться уникати конфліктів, у яких вони можуть програти, та розпізнавати конфлікти, у яких вони здатні взяти гору.

Ви можете мріяти про світ, що є вільним від конфліктів, сексуального суперництва або боротьби за їжу. Ви можете сховатися під ковдру і відмовлятися залишати свій притулок, поки світ не стане ідеальним. На жаль, соціальному суперництву вже не один мільйон років і шанси, що воно зникне за вашого життя, є мізерними. Краще подякуйте свій мозок за можливість упоратися з цим.

### **Американські гірки соціального домінування**

Діти часто уявляють, наче вони стали знаменитими та перебувають у променях слави й загальної поваги: дівчатка уявляють себе балеринами, а хлопчики – супергероями. Подібні картинки стимулюють синтез серотоніну і викликають приплив позитивних емоцій. Можливо, у дитинстві вам доводилося вигравати якесь спортивне змагання, конкурс талантів чи олімпіаду з математики. А може, ви вкрали печиво і вам зійшло це з рук. Щоразу, коли ви почуваетесь як «король світу», ваш мозок програмується робити якомога більше дій, що викликають це почуття.

На жаль, дія «гормонів щастя» незабаром минає і мозок знову рушає в пошуки. Ви розумієте, що будь-якої миті хтось може заперечити ваш статус великого спортсмена, математичного генія або «повелителя печива». Вам не дуже подобається стан безперервного пошуку, але це здається необхідним для виживання.

В усі періоди людської історії існували негативні засоби отримання соціального домінування. Деякі домагалися підпорядкування силою, тому що це приносило їм задоволення. Навіть ті, хто не вважав себе крутим хлопцем, намагалися завоювати повагу за допомогою скандалів у барі, розтрати грошей компанії або самоствердження за рахунок дітей. Цинізм чи негативне мислення є найгіршим варіантом порівняно з багатьма іншими негативними способами.

Не так просто знайти позитивні засоби стимулювати синтез серотоніну, тому уявна велич здається такою привабливою. Можна уявити себе ким завгодно – зіркою Голлівуду, рятувальником або захисником усіх пригноблених та знедолених. Можна уявити, що ви оточені суцільною повагою та обожнюванням. Таке прагнення до домінування допомагає людині стимулювати синтез серотоніну, не провокуючи при цьому жодних конфліктів.

Багато хто має хибну думку, що первісне суспільство було вільним від соціальної ієрархії та конфліктів. Але дослідники, що вивчають устрій життя в племенах, які збереглися до сьогодні, свідчать про потужну агресію, що ховається за риторикою про загальну рівність. Ця агресія проявляється між чоловіками, між жінками, між чоловіками та жінками, між дорослими та дітьми, між своїми і чужими. Антропологи, що документують неприємні сторони життя в племені, менш популярні, ніж ті, що годують нас казками про щасливе життя. Але дуже корисно розуміти жорсткість контролю за життям племені. Діти вчаться слухати та наслідувати. Можливо, вони здаються вільними через те, що плавають голяка і ніхто не змушує їх носити строгий костюм, але очікування, які на них накладає суспільство, зазвичай бувають набагато більш серйозними, ніж ті, що з ними зростали ви. Вони підпорядковуються традиціям та структурі влади свого племені.

Соціальні тварини можуть сильно дратувати одне одного. Протягом багатьох століть люди створювали соціальні обмеження, щоб керувати конфліктом між двома ссавцями в одному ареалі. Коктейльна вечірка, що на ній кожен намагається якомога болючіше вразити іншого, успішно заміняє фізичне насильство в боротьбі за статус у суспільстві. Можливо, це ранить чийсь почуття, але очікування милостивого світу, у якому немає місця ображеним почуттям, є нереалістичними.

Багато хто говорить, що гроші – то корінь усіх бід. Але ще до того, як у суспільстві з'явилися гроші, у ньому існувала ієрархія, що передавалася з покоління в покоління. Можливість заробити гроші дала людям альтернативний спосіб отримати повагу. Якщо ви заздрите становищу інших людей, причина полягає не в самих грошах, а в прагненні вашого внутрішнього ссавця до соціального домінування. Для тих, хто зі зневагою ставиться до мерзенного металу, соціальне домінування виражається в інших формах. Багато злиденних підкреслюють свою моральну перевагу і засуджують інших через корисливу поведінку. Це дуже легка та доступна стратегія, а коли приємне відчуття минає, можна знову шукати недоліки в моральному стані оточення. Це не вважається прагненням до високого статусу, проте стимулює синтез серотоніну. Утворюються нейронні зв'язки, і мозок вчиться отримувати в такий спосіб позитивні відчуття.

Не важливо, у чому саме ви прагнете бути першим, але час від часу на вас може чекати розчарування. Мрії про славу можуть не здійснитися. Якщо вони все ж таки здійсняться, ви досить швидко звикнете до свого нового становища і забажаєте більшого. Отримавши загальну повагу, ви почнете турбуватись, як би її не втратити. Хай би чого ви домоглися, ви лише дитя природи. Але в наших силах скористатися знаннями про механізми дії свого мозку, щоб запрограмувати себе відчувати приємні емоції від того світу, у якому ми живемо.

### *Наукові висновки*

У тваринному світі соціальний статус особини в групі створюється без участі формальних структур чи усвідомленого бажання. Він у природний спосіб стає наслідком зусиль тварини стимулювати синтез серотоніну. Ось що ви дізналися з цього розділу.

- У кожного з видів тварин існує власний формат соціальної ієрархії, що сформувався під дією обмежень, притаманних конкретній екологічній ніші. Самки ссавців прагнуть до соціального домінування, щоб забезпечити собі більш якісне харчування, захист нащадків та претензій на кращого самця. Самці ссавців прагнуть до соціального домінування, щоб отримати доступ до статевозрілих самок та обмежити можливості суперників.

- Мозок ссавця безперервно відстежує, хто саме займає домінуючу позицію, а хто підпорядковується. Тварини уникають демонстрації сили для підтвердження статусу, якщо існує високий ризик, що їм заподіють шкоду. У деяких випадках тварина демонструє ознаки домінування в очікуванні на те, що інші підуть їй на поступки.

- Коли для тварини важливий високий статус, вона залишає більше потомства. У процесі природного відбору перевагу отримували саме ті тварини, які прагнули потрапити на верхівку ієрархічної драбини. Людина не думає про це усвідомлено, але завдяки синтезу серотоніну отримує приємні відчуття. Серотонін виробляється, коли



людина відчуває повагу до себе з боку оточення. Під дією серотоніну формуються нейронні зв'язки, які мають інформацію, як отримати його ще більше.

## Розділ 6. Будуємо звичку СРО

*Використовуйте Суб'єктність та Реалістичні Очікування для побудови позитивного життя*

Ви втомилися бути циніком? Хочете насолоджуватися життям тут і зараз, замість очікувати, що світ зміниться? Ви матимете змогу побачити багато хорошого в навколишньому світі, якщо перетнете кордони тієї інформації, яку власними силами запрограмували свій мозок шукати повсюди. Завдяки системі, що описана в цьому розділі, вам більше не знадобиться потрапляти до уявного світу, щоб відчувати себе добре.

Як уже було сказано, негативне мислення є властивим людині, бо розчарування сприймається її свідомістю як загроза виживанню. Цинізм допомагає позбутися відчуття загрози, але в цього способу є й побічний ефект: негативне мислення робить людину безпорадною, оскільки вона концентрується на тому, що не в змозі контролювати, замість думати про те, що вона здатна змінити. Через негативне мислення увагу людини прикуто до старих очікувань, тож вона не бачить нових небезпек і можливостей. Звичка до негативного мислення може бути дуже стійкою, оскільки мозок звик покладатися на нейронні зв'язки, котрі він давно вибудував.

Формування нових нейронних зв'язків відбувається за умови, що мозок отримує новий потік імпульсів. Домогтися цього непросто, тому люди здебільшого вважають за краще чекати, поки зміна цього потоку імпульсів відбудеться під дією якоїсь зовнішньої сили. Однак тепер, коли ви розумієте принцип роботи мозку, вам буде легше себе перепрограмувати. Зміна колишніх нейронних зв'язків завжди супроводжується почуттям тривоги. Мозок сприймає старі звички як основу виживання, тому відмова від них здається йому загрозою. Оновити нейронну операційну систему не так просто, як операційну систему комп'ютера: мозок постійно перебуває у «ввімкненому» стані і просто натиснути кнопку «Перезавантажити» тут не вдасться. Коли людина намагається позбутися старої звички, у неї виникає відчуття, ніби вона втрачає доступ до жорсткого диску, що на ньому

зберігаються всі повідомлення і зображення, які були зібрані протягом життя і нагадують людині, ким вона є. Але якщо погодитися прийняти і пережити тимчасову невизначеність, незабаром можна насолоджуватися новими способами сприйняття практичного досвіду.

Перечекайте перехідний період, і ви в буквальному сенсі забудете про свій негативний цинізм, оскільки електричні імпульси активуватимуть нові позитивні нейронні ланцюжки. Що таке позитивний ланцюжок? Із цього розділу ви дізнаєтеся про дві звички, що допоможуть упоратися з негативним мисленням: про Суб'єктність та Реалістичні очікування. Суб'єктність – це усвідомлення, що ваші персональні зусилля здатні забезпечити задоволення ваших життєвих потреб. Реалістичні Очікування – це розуміння, що нейрохімічні коливання відбуваються через хитромудрість нашого мозку. За допомогою Суб'єктності та Реалістичних Очікувань ви будете здатними сконцентруватися на наступному кроці і насолоджуватися ним. Припиніть звертати увагу на недосконалість світу, і вона вас не турбуватиме.

Ваша сила міститься у вашій голові. Бути власним персональним агентом та нести відповідальність за свої дії набагато краще, ніж скаржитися на те, що навколишній світ не здатен виконати всі ваші побажання. А реалістичні очікування є набагато кращими за розчарування та кризи. Якщо ви здатні обмежити власні негативні переконання, то Реалістичні Очікування допоможуть вам Діяти Самостійно. Кожен здатен побороти власну звичку до негативного мислення за допомогою створення нових нейронних ланцюжків СРО. Тож розгляньмо, як саме це можна зробити.

### **Звичка до позитивного сприйняття**

Існує досить простий спосіб надати мозку нову тему для роздумів: тричі на день робіть паузу і думайте про щось хороше. Щоразу приділяйте по одній хвилині на пошук позитивних аспектів у тій ситуації, що ви про неї зараз думаєте. Виконуйте цю вправу протягом шести тижнів, і мозок автоматично почне шукати позитивні моменти в навколишньої дійсності. Самостійно вирішите, що для вас означає «хороше». Тільки не зациклюйтеся на кошенятах, веселках та метеликах: шукайте те, що безпосередньо пов'язане з вашою поточною ситуацією. Ось кілька прикладів моїх позитивних хвилин.

Як ви самі побачите, я активно формую власне позитивне мислення, а не пасивно чекаю, коли зі мною трапиться щось радісне.

- Коли хтось діє мені на нерви, я думаю про свою особисту силу та витримку, що не є підконтрольною моєму співрозмовнику.
- Коли я чую про якусь трагедію чи катастрофу, я думаю про ті можливості впоратися з такими подіями, яких раніше у людей не було.
- Коли мені здається, що мене недостатньо цінують, я думаю, що це надає мені свободу слідувати власним шляхом, замість заради збереження популярності робити те, що від мене очікують.
- Коли в мене проблеми з їжею, я думаю, яку смакоту я собі оберу, коли буду реально голодною, і мені неймовірно пощастило, що я можу це зробити.
- Коли мені самотньо, я нагадую собі, що в мого внутрішнього ссавця безліч різних імпульсів, які подекуди суперечать одне одному, і мені пощастило, що я можу обрати на кожен із них власну реакцію, котра сприяє моєму добробуту в довгостроковій перспективі.

Спершу ця вправа може викликати відчуття фальші та натягнутості. Вам може здаватися, що позитивні моменти, які ви побачили, є банальними. Ваші старі нейронні зв'язки повідомлятимуть, що ці дрібниці неможливо порівняти з тим жахливим станом, у якому перебуває увесь світ. Проте за шість тижнів ці крихти позитиву стануть для вас такими ж реальними, як і той негатив, що ви його бачите навколо.

Важливо усвідомлювати, що позитивні звички – це не...

• **Вправа на вдячність.** Вдячність перетворює вас на пасивного приймача. Ви маєте можливість знайти щось гарне і в тому, що ви створили, і в тому, що отримали. Ви можете бути задоволені і собою, й іншими. Якщо стан задоволеності здається вам слабкістю чи дурістю, подумайте про те, що ви маєте ще цілковитий день попереду на те, щоб критикувати.

• **Вправа на розслаблення.** Під час виконання вправи «Хвилина позитиву» вам необов'язково розслаблятися. Не думайте, що в цей

момент ви маєте радіти, і не сваріть себе за це. Просто продовжуйте шукати позитив, і ваші нові очікування вплинуть на вашу нейрохімію.

Ці практики допоможуть мозку навчитися бачити в навколишньому світі приємне настільки ж природно, наскільки зараз він знаходить погане. Ваша автоматична реакція зміниться, якщо ви робитимете щось по-іншому тричі на день протягом шести тижнів без перерви. Якщо ви пропустите вправу, починайте все від самого початку – і так доти, доки у вас не буде жодного пропуску протягом шести тижнів. Якщо вам складно думати про себе, почніть з того, що добре для оточення. Однак будьте чесними із собою щодо ваших власних переваг. Якщо ви сприймаєте тільки те, що добре для інших, усе може закінчитися жалістю до себе і поверненням до негативного мислення. Ви почнете думати, що все хороше трапляється тільки з іншими, але такі нейронні зв'язки у вас вже є, а ви ж будете нові. Ваше позитивне мислення може бути отруєне негативом. Коли ви дізнаєтеся хороші новини, у вас може виникати думка «Цікаво, чи надовго?». Але якщо ви залишитеся сповненими рішучості щодня виконувати «квоту по позитиву», то продовжуватимете шукати позитивні моменти, і за шість тижнів це закріпиться у вас як звичка. Можливо, ви навіть здивуєтеся, коли у відповідь на хороші новини подумаєте «може бути, що це ще не все приємне».

Ви можете заперечити, мовляв, «це суб'єктивно». Але за шість тижнів ви зрозумієте, що у вашому негативному мисленні міститься не більше об'єктивності. Це просто звичка, що здається виправданою, оскільки електричні імпульси без проблем слідують уторованими шляхами вашого мозку. Але ваші погляди дуже часто формувалися не на підґрунті об'єктивних думок – їх будував випадковий досвід вашого юнацтва. Ви цілком здатні вибудувати нові нейронні ланцюжки, навіть якщо це здається вам необ'єктивним.

### **Дещо про мозок людини...**

Ви можете думати про гарні речі, що трапилися з іншими. Це просто ще один шлях, за яким у вашому мозку буде збудовано новий шлях.

У вас може виникнути питання «Як знайти три позитивні моменти на день, якщо ми живемо в такому жахливому світі?».

Необхідно мати сміливість. Дуже легко розчаруватися, коли ви налаштовані на щось приємне. Це відбувається, тому що мозок порівнює, що саме людина отримала і що могло б бути. Позитивні моменти здаються незначними порівняно з очікуваннями. Ви можете навіть відчувати, що виділяєтеся із загальної маси, коли налаштовуєтеся на позитив, і ризикуєте втратити суспільну повагу та довіру. Але будь-хто може знайти три позитивні моменти на день. Дозвольте розповісти вам, як саме діє механізм формування звички до позитивного мислення, на прикладі Пет.

### **Звичка до позитивного мислення в дії**

Пет вирішила розвинути в собі звичку до позитивного мислення і першого дня почала з думки, як добре, що вона має сніданок, – ця думка була найочікуванішою і зрозумілою. Однак вона водночас почала думати про те, що не так із цим сніданком: там можуть міститися шкідливі добавки, під час зростання продуктів не було дотримано принципів сталого розвитку і в її сніданку занадто багато калорій порівняно зі смузі з капусти. Пет поспішила закінчити вправу та почимчикувала на роботу. Звідси в неї виникла друга очікувана думка: добре, що в неї є робота. На жаль, робота іноді приносила Пет такий стрес, що часом здавалося: краще б її не було. Потім Пет почала переживати через те, як страшно втратити роботу, коли економічна ситуація є настільки нестабільною. По дорозі на роботу Пет переглянула новини – одна гірша за іншу. До офісу Пет прибула з твердим переконанням, що світ котиться під три чорти і виходу немає. Попереду в неї важкий робочий день, тож, мабуть, сьогодні не найкращий момент, щоб починати впроваджувати практику позитивного мислення. Краще почати завтра, і на знак серйозності своїх намірів Пет навіть поклала на чільне місце блокнот, щоб усе записати.

### **День перший**

- Під час ранкового душу я думаю про чисту гарячу воду, що є доступною для мене будь-якої миті. Мені шкода людей, що цього позбавлені. Хто знає, можливо, скоро запаси води на планеті вичерпаються. А може, у воді з'явиться якась смертоносна бактерія. У будь-якому разі зараз у мене є можливість скористатися водопроводом

завдяки усім необхідним системам, що ми побудували. Раніше люди мали докласти багато зусиль, щоб отримати воду, а зараз мені треба просто відкрутити кран. Напевно, це добре.

- Обідня перерва. Робочий день божевільний. Треба зупинитися, глибоко вдихнути та видихнути. До голови йде думка про людей, що є хворими на рак легенів. Може, мені варто пройти повне обстеження на раннє виявлення раку в організмі? Саме час подумати про щось хороше, бо під час обідньої перерви в мене побачення. Думаючи про повне обстеження, одразу починаєш згадувати всі ті частини людського організму, які повинні функціонувати для нормального життя. Багато що може бути не так, але зараз я відчуваю себе здоровою, а це означає, що практично все в моєму організмі працює справно. Це добре!

- У ліжку перед сном я думаю про те, як небагато я встигла сьогодні зробити. Я думаю про комітет, що розкритикував мою роботу. Я думаю про посиденьки колег, що на них мене не запросили. Погані думки починають атакувати, коли я розслабляюся. Звідки ж тут узятися хвилині позитиву? Думки знову повертаються до жахливої наради, і я згадую одну з учасниць комітету, що посміхнулася мені, коли інші запекло критикували. Я посміхнулася їй у відповідь, тому що вона дійсно зрозуміла, що я хотіла до них донести. Це було приємним. Приємно, коли тебе хтось розуміє. Чому так не може бути завжди? Чому всі люди такі... Стоп, так я ніколи не засну. Обмін посмішками – це мій третій позитивний момент.

## **День другий**

- Думка про доступність води більше не згодиться. І про що позитивне мені думати, якщо вчора нічого доброго не сталося, та й сьогодні день буде не легшим? Вдягаючись на роботу, я чую новини про зростання фондового ринку. На жаль, цього недостатньо, щоб я могла звільнитися з роботи. Мене лякає думка про звільнення. А якщо мене звільнять проти мого бажання? Несподівано я помічаю, що моєю реакцією на гарну новину став потік негативу. Я задоволена собою: я звернула на це увагу. Це позитивний момент номер один.

- Обідня перерва закінчилася. Нічого хорошого поки не сталося. Проте мені доводиться шукати щось позитивне. Читаю новини про війну, про голодних дітей, про те, що гуманітарну допомогу захопило

озброєне угруповання. Невже ці недоумки, що нами керують, не в змозі нічого зробити? Я не хочу ескалації конфлікту. Якби я керувала країною... Навіть не знаю, що тут можна зробити. Люди відбирали одне в одного їжу в усі часи. А тут гуманітарна допомога. Продовольство надсилають з інших країн, і хтось ризикує життям, щоб доставити його за призначенням і повідомити про збройні угруповання. Багато чого зроблено, але ще більше належить зробити. Подібні кризи вже траплялися і поступово проходили, ущухне і цей конфлікт. Але коли я думаю про страждання, що їх зараз відчувають люди там, то дуже злюся. Не знаю, на кого саме. Можливо, це мій спосіб викликати в себе відчуття, ніби я дію, коли насправді я не знаю, що ще зробити. Напевно, я можу одночасно злитися і розуміти, що робиться багато корисного.

- Після роботи колеги запросили мене посидіти в барі. Йти не хочеться. Краще закінчу роботу. Дивно, що я вважала за краще залишитися попрацювати. Приємне відчуття від того, що мені подобається моя робота і що мене запросили. Це позитивні моменти три і чотири!

### **День третій**

- Збираючись на роботу, слухаю економічні новини. Розумію, що починаю переживати: мене турбують і спади, і підйоми. Це справжні емоційні «американські гірки», і мені зовсім не хочеться це переживати. Вимикаю новини. Спочатку я хвилююся, що можу щось прогавити. Однак потім усвідомлюю, що мені вдалося не піддатися своїм переживанням. Перший позитивний момент.

- Хвилину тому подруга повідомила, що в неї змінилися плани на вихідні. Знову. Навіть не придумала правдоподібну причину. Здається, нашій дружбі кінець. Жахливе відчуття. Як тут знайти щось позитивне? Я все ще засмучена з цього приводу, коли готую вечерю. У мене вийшов чудовий соус. Звичайно, смачний соус не замінить друга. Не знаю, що мені робити, але, з іншого боку, ще кілька хвилин тому я й гадки не мала, як готувати соус. Я обійшлася без рецепту, і результат виявився відмінним, тож гадаю, мені під силу завести нових друзів, навіть якщо в мене немає рецепту, як це зробити. Другий позитивний момент.



- Отримала ще одне повідомлення від подруги, якій треба було допомогти з проектом. Я почала їй допомагати, а коли закінчила, було вже пізно повертатися до фільму, який я планувала подивитися ввечері. Але я зрозуміла, що одразу відгукнутися на прохання друга – це позитивний момент. А поки я шукала інформацію стосовно її проекту, випадково прочитала про технології очищення води із застосуванням сонячної енергії. Мене це дуже надихнуло. Подвійне попадання! Іду спати щасливою.

### **День четвертий**

- Перша моя думка після того, як я прокинулась: «Необхідно знайти щось позитивне». Вражаюче! Чи не занадто я захопилася цією темою? Але потім я усвідомила, що не шукати позитив у навколишньому світі – це таке саме упередження, як і шукати його. Мені радісно від того, що ця звичка вже почала вкорінюватися всередині мене... Настільки радісно, що я впевнена: сьогодні неодмінно трапиться щось дивовижне. Може, я отримаю підвищення або моє відео на *YouTube* розлетиться по мережі і мене запросять на Каннський кінофестиваль, а там – хто знає, як усе може обернутися! Я готова до нових можливостей.

### **Знову день перший**

- О ні! Останні кілька днів я зовсім на робила вправу. Як так сталося? Здається, я підняла планку очікувань настільки високо, що нічого не здавалося мені досить хорошим. Але зараз я зрозуміла: не обов'язково отримувати запрошення до Канн, щоб бачити навколо позитив. Я почну завдання знову, і цього разу мені все вдасться. Ця впевненість у собі – то є мій перший позитивний момент.

Якби це був роман, то за законом жанру Пет довелося б зіткнутися із серйозним життєвим випробуванням: упоратися зі смертельною хворобою або пережити зраду коханої людини. А за цим, звичайно ж, прийшли б нове справжнє кохання та підвищення на роботі. Нашу увагу привертають серйозні події. При цьому реакція на них залежить від нейронних зв'язків, що сформовані в людини. Будь-яка подія може затьмарити погляд крізь призму негативних нейронних зв'язків, тож краще, якщо ці зв'язки будуть позитивними.

## **Суб'єктність**

Уявіть собі такий сценарій: якби ви були зіркою шоубізнесу, ваші інтереси представляв би професійний агент із серйозного продюсерського центру. Ви будували б очікування, часом розчаровувалися б. Часом ви б домагалися гучного успіху, але на вас все одно чекало б розчарування, якби отримана винагорода виявлялася б не вартою тих зусиль, що ви на неї витратили. Ви б постійно переживали, що з'являються нові зірки, що можуть вас обійти. Вам надходили б пропозиції від інших агентів, і ви б їх безперестанку змінювали. Але важкі почуття не відпускали б вас, хто б не був вашим агентом у конкретний момент.

Насправді ви і є вашим персональним агентом. Ви проводите складні перемовини, і тільки ви відповідатимете за наслідки. Під час плавання краще сподіватися не на ходовий вітер, а на знання навігації. Це не завжди просто зробити. Коли все йде не так, як ви замислили, цілком природно відчувати невпевненість щодо наступного кроку. Крім того, людині властиво звертати більше уваги на те, що йде не за планом, і приймати все хороше як належне. Однак якщо вам подобається тримати ситуацію під контролем, вам буде комфортно навіть у неспокійному морі.

## **Дещо про мозок людини...**

Ви і є вашим персональним агентом. Ви проводите складні перемовини, і тільки ви відповідатимете за наслідки.

Після декількох розчарувань стає складніше довіряти своїй навігаційній системі. Бувають дні, коли неприємності – від фінансових проблем до труднощів у стосунках – сиплються на вашу голову безперестанку. Найпростіше, що можна зробити, – це почати очікувати на ще більшу кількість проблем і звинувачувати в усьому оточення. Проте можна навчитися очікувати на винагороди, навіть якщо вони ще навіть не з'явилися за небокраєм.

Наші зусилля та намагання завжди мають очевидний довгостроковий ефект. Цілком нормально, що людина зневірюється, якщо не бачить негайного результату. Але зазвичай найбільшим добром для людини обертається те, що не дає очевидного результату одразу. Цьому є маса прикладів.

## **Інновація**

Висока якість сучасного життя значною мірою залежить від винаходів, що було зроблено тими людьми, яким багато разів доводилося відчувати розчарування. Вивчаючи біографії видатних винахідників, ми за замовчуванням вважаємо, що їхня геніальність була визнаною вже за життя. Проте в більшості випадків їхні інновації спочатку зустрічали шалений опір. Навіть коли винахідник отримував славу та визнання, часто його очікування від себе самого та оточення були настільки високими, що це не могло не закінчитися розчаруванням. Але вони в будь-якому разі продовжували щось робити. Якби людство робило тільки те, що приносило швидку нагороду, ми досі жили б у похмурому Середньовіччі в стані безперестанних воєн і помирили б, не доживши до 30 років. Ми ж ведемо цілком комфортний спосіб життя завдяки тому, що попереднім поколінням удалося впоратися із своїм розчаруванням.

Гарні ідеї найчастіше спершу стикаються з негативною першою реакцією. Можна вважати, що це не є справедливим. Можна страйкувати і влаштовувати мітинги, поки ви не отримаєте те, що, на вашу думку, має бути вашим за правом. А можна продовжувати садити насіння в сподіваннях, що в перспективі ви отримаєте плоди.

## **Батьківство**

Батьки вкрай нечасто отримують від дітей ту віддачу, що вони на неї сподіваються. Існує багато випадків, коли діти визнають мудрість батьків уже після їхньої смерті. Проте вони в точності копіюють поведінку дорослих, що їх оточують. Тож не думайте, що ви не в змозі вплинути на дітей. Краще хвилюйтеся через те, що впливаєте на них занадто сильно. Діти негайно відтворять ваші погані звички, варто лише вам забути, що ви постійно перебуваєте під пильною увагою їхніх допитливих та дзеркальних нейронів. Зберігайте усвідомленість і поведіться так, як ви хотіли б, щоб поводитися ваші діти. Можливо, вони не стануть одразу копіювати ваші позитивні звички, але можна очікувати на те, що вони принесуть позитивний ефект у майбутньому.

Те, що діти копіюють батьків, не завжди є очевидним, оскільки кожне наступне покоління зосереджене на власних проблемах виживання. Ссавці програмують себе на життя в реальних умовах, а не

в уявленнях про дійсність, що були успадковані від пращурів. Ваші батьки вже адаптувалися до того, що, можливо, було складним для їхніх батьків. Ми не здатні побачити світ очима новонародженої дитини. Очікування ваших дітей неминуче відрізняються від ваших. Однак ви є значною частиною того раннього досвіду, що його отримують ваші діти. Якщо ви намагаєтеся закласти в них хороші звички, це є вигідна довгострокова інвестиція. Якщо ви є батьком чи матір'ю, ви можете спрямувати свої зусилля на те, що принесе вашій дитині максимальну користь: перетворитесь на приклад для неї, щоб ці позитивні нейронні зв'язки закріпилися і вкрилися мієліновою оболонкою.

### **Кар'єра**

Коли я була підлітком, мені було дуже складно знайти підробіток на літо через відсутність потрібних зв'язків. Я оббивала пороги, питала, чи немає для мене роботи, і щоразу отримувала відмову. Однак мої зусилля окупилися з надлишком. Завдяки їм у мене сформувалася цінна навичка з пошуку роботи. У віці приблизно 20 років я розсилала резюме в неймовірних обсягах, і мені відповідали, що мою кандидатуру внесли до кадрового резерву. Для мене було неймовірним сюрпризом, що, коли з'являлася вакансія, моє резюме діставали з теки «Кадровий резерв» і телефонували мені. У такий спосіб я отримала три відмінних місця роботи, чого ніколи б не сталося, якби я зневірилася і сказала: «Роботи для мене немає» і «Не існує ніякого кадрового резерву».

### **Переваги суб'єктності**

Я не закликаю вас наповнити світ своїми резюме, насолоджуватися байдужістю дітей або стати агресором. Однак ви обов'язково маєте сконцентруватися на наступному кроці, навіть якщо попередній не приніс того результату, на який ви розраховували. Звичайно, завжди приємно, коли витрачені зусилля негайно окупаються. Але якщо ви обмежуєтеся короткостроковими винагородами, то ставите себе на одну сходинку із тваринами. Замість цього ви за допомогою додаткових нейронів здатні уявити собі результати, що поки є недосяжними, і продовжувати робити кроки в їхньому напрямку.

Коли ваші зусилля не оцінюють належно, найрозумнішою поведінкою здається здатися. «До чого можна прагнути в цьому жахливому світі?» Але якщо навіть не намагатися, ви точно нічого не отримаєте. Можна сказати: «Ось бачите, я так і гадав, що нічого не спрацює». І це буде правдою у вашому обмеженому клаптику реальності. Довгостроковий результат ваших зусиль поки невідомий, а тому його складно сприймати як винагороду. Ви можете вважати своєю винагородою можливість власноруч контролювати, які саме кроки ви робите. Якщо вам потрібні негайні результати, є ризик скотитися в негативне мислення. І ви можете знайти позитивний момент у власних неусвідомлених та непередбачуваних кроках.

### **Дещо про мозок людини...**

Ви маєте можливість отримати негайну винагороду, якщо радітимете з можливості самостійно визначати, які саме кроки ви маєте зробити. Використовуйте свої додаткові нейрони, щоб уявити результати, яких ще не існує, та продовжуйте наближатися до них.

Безсумнівно, завжди приємно бачити результат. Але якщо ви починаєте відчувати негативні емоції, коли його не бачите, із часом цей стан може тільки посилюватися. Радійте тому, що ви є творцями свого щастя. Ви можете ставити реалістичні цілі і отримувати задоволення від їхнього досягнення, замість підкорятися тваринному прагненню постійно мати більше. Визначте, у чому саме полягають ваші реальні потреби.

### *Незалежність проти опозиційності*

Суб'єктність починається з концентрації на своїх потребах. Багато хто віддає перевагу ігноруванню власних потреб та фокусується на потребах інших. Часто це стає прямим шляхом до негативного мислення. Можливо, ваші наміри є безкорисливими, але те, що ви дбаєте про інших, не означає, що вони мають піклуватися про вас. Якщо ви чекаєте на це у відповідь, ваші очікування не є реалістичними – слід взяти турботу про себе у власні руки.

Перш ніж почати думати про щось інше, необхідно задовольнити свою потребу у фізичному виживанні – в іншому разі у вас постійно будуть вироблятися гормони стресу. Тільки ви вирішуєте, яку частину

зусиль спрямувати на забезпечення фізичного виживання, а яку – на підтримку вашої унікальної індивідуальності. При цьому не варто очікувати, що інші будуть задовольняти ваші потреби, – їх турбує питання власного виживання. Людям властиво допомагати одне одному, але це не означає, що хтось повинен взяти на свої плечі всю турботу про вас. Поставтеся з повагою до того, що люди намагаються задовольнити власні життєві потреби так само, як ви прагнете задовольнити свої. Ви відповідаєте за наслідки власних учинків, а вони несуть відповідальність за свої дії.

Суб'єктність є креативною. Вона спрямовує вашу увагу на створення чогось нового, а не на руйнування. Ви не повинні боротися з усім світом, щоб довести цінність своїх дій. Можливо, ваші колишні нейронні ланцюжки були збудовані саме так, що ви перебували завжди «в опозиції», але ви здатні сформувати нові ланцюжки, які орієнтовані на творення. У молодості імпульсивні вчинки часто приносять результат. Здатність піти проти течії і кинути виклик суспільству сприймається як ознака сильної особистості, тому в людини закріплюється звичка протестувати. Але приємні відчуття минають, а ще жорсткіша опозиційність не завжди приносить той результат, що на нього ви очікували.

Така модель поведінки обмежує людину: вона завжди проти, чи то є корисним для неї, чи ні. Якщо ви вважаєте, що потрібно пересилити себе, щоб домогтися результату, не шкодуйте на це енергію. Якщо ви впевнені, що маєте щось створити, сконцентруйтеся на створенні.

### **Дещо про мозок людини...**

Суб'єктність є креативною. Вона спрямовує вашу увагу на створення чогось нового, а не на руйнування.

Суб'єктність примушує вас продовжувати концентруватися на наступному кроці, навіть коли ви незадоволені результатом, що отримали. Не завжди можна передбачити, що спрацює, але в будь-якому разі можна зробити наступний крок.

Ви вільні покинути в'язницю короткострокових очікувань і піти в іншому напрямку. Ви здатні отримати бажану винагороду, але можете і не отримати її. Ви можете отримати повагу від друзів та родини, які, утім, теж діють у своїх інтересах, а можете і не отримати. Світ не

завжди поспішає задовольняти ваші вимоги, але ви можете самі знайти спосіб отримати бажане, якщо зробите наступний крок.

### **Реалістичні очікування**

Один слон, що за ним мені довелося спостерігати, навчив мене цінувати реалістичні очікування. У день, коли йому виповнилося 16 років, співробітник зоопарку, що доглядав за ним, із кращих міркувань вирішив нагодувати підопічного святковим тортом. Слон в одну мить проковтнув торт практично цілком. Тварина, що в дикій природі харчується листям дерев, за один раз отримала стільки калорій, скільки в природному середовищі отримувала б кілька днів. Мозок відреагував сплеском дофаміну: «Ого! Це те що треба! Давай ще!» Під дією дофаміну сформувалися нейронні зв'язки, які створили очікування. Ще довгий час мозок слона продовжував шукати торт, і щоразу його спіткало розчарування.

Для мозку є цілком природним прагнути до того, що раніше вже викликало приємні відчуття. Поки ви насолоджуєтесь тортом, ваш внутрішній ссавець цілком може зробити висновок: «Ось яким має бути життя!» Однак якщо тільки те й робити, що порівнювати шматочок, який лежить у вас на тарілці сьогодні, із найсмачнішими ласощами, що ви їх куштували коли-небудь у житті, ви незмінно будете розчаровані.

Яскравий соціальний досвід може стати для людини тим самим, що торт для слона: сам собою він створює відчуття, що світ – то є прекрасне місце, але коли людина очікує на те, що таким він має бути щомиті її життя, то починає здаватися, що зі світом щось негаразд. Коли ви отримуєте повагу, що ви її дійсно заробили, то сприймаєте це як належне. Однак якщо ви очікуєте постійного схвалення і захоплення, у вас з'являється відчуття, що вас зовсім не цінують. Чи вловили принцип дії? Коли ви хочете отримати торт і отримуєте його, вам здається, що ви контролюєте ситуацію. Було б чудово постійно відчувати це почуття, але це не реалістичне очікування, а якщо ви все ж таки на це чекаєте, для вас усе закінчиться відчуттям, що світ повністю вийшов з-під контролю.

У кожного з нас трапляються моменти найвищої насолоди, коли гормони щастя буквально вирують: удається досягти мети, побудувати соціальну довіру, домогтися чогось у стосунках, зростити та виховати

дітей. На жаль, дія гормонів щастя не буває тривалою. Якщо чекати на те, що ви маєте постійно перебувати на піку емоцій, вам увесь час здаватиметься, що щось негаразд. Більш реалістично очікувати, що яскраві емоції виникають та минають. Людина, як і раніше, буде прагнути їх отримати, оскільки в цьому полягає задоволення її потреб. При цьому ви будете усвідомлювати плинність прекрасної миті. Припиніть уважати, що зі світом щось негаразд у ті моменти, коли ви не перебуваєте на піку щастя. Це реалістично.

### **Дещо про мозок людини...**

Якщо чекати на те, що ви маєте постійно перебувати на піку емоцій, вам увесь час здаватиметься, що щось негаразд. Більш реалістично очікувати, що яскраві емоції виникають та минають. Ми, як і раніше, прагнутимемо їх отримати, оскільки в цьому полягає задоволення наших потреб. При цьому ми усвідомлюватимемо плинність прекрасної миті.

Сформувані реалістичні очікування складніше, ніж здається, бо коли ейфорія від щастя минає, людина знову починає помічати всі потенційні загрози. Її охоплюють відчуття небезпеки і почуття, що їй у край необхідно негайно пережити якусь щасливу подію, щоб почуватися в безпеці. Керувати «нейрохімічним генератором», що його людина успадкувала від своїх тваринних пращурів, нелегко, але розуміння свого внутрішнього ссавця допоможе уникнути пасток розчарування, нереалістичних очікувань та негативного мислення.

### **Ваша велика кора головного мозку**

Інстинктивна реакція не завжди буває кращим із можливих варіантів, але й ігнорувати сигнали мозку теж не варто. В іншому разі ви перебуватимете в стані постійної «кортизолової тривоги». Мозок ссавців вимагає уваги до своїх сигналів, і він збільшуватиме гучність сигналу тривоги, якщо вирішить, що ви не реагуєте на загрозу виживанню. Хороша новина: за допомогою кори головного мозку можна налаштувати мозок ссавця на більш реалістичні очікування.

Кора головного мозку здатна створити реальність, яка не обмежується фактами, що надходять до людини за допомогою його органів чуття. Вона каже, що мрії кожного дня про торти є



нереалістичним і що торт – то є погано для виживання, навіть якщо на смак він приємний. Вона навіть здатна усвідомити, що безперервне поглинання тортів не принесе безперервного синтезу дофаміну. Якщо отримувати іменинний пиріг щодня, то дуже швидко радість від цього зійде нанівець і залишиться лише величезне розчарування, коли ви його раптом не отримаєте.

Якщо мозок ссавця навчився очікувати на торт, кора головного мозку здатна сформувати нові інші очікування. Зробити це без допомоги «гормонів щастя» для неї буде вкрай непросто, але неодноразове повторення може зробити нейронний ланцюжок досить міцним, щоб він був здатен конкурувати з колишнім нейронним ланцюжком. Вербальний мозок нагадує мозку ссавця, що загроза є нереальною, але нагадувати доводиться знову і знову. Це не означає, що слід однозначно ігнорувати свого внутрішнього ссавця, оскільки в кори головного мозку теж є свої обмеження.

Вона шукає закономірності, однак не синтезує нейромедіаторів. Кора головного мозку відновлює старі закономірності і знаходить нові, проте не дає оцінку цим закономірностям – чи вони корисні для людини, чи ні. Вона просто передає інформацію до мозку ссавця. У людини діють обидві ці системи, тому що кожна з них є потрібною. На підґрунті своєї суб'єктності вона спирається і на ту і на іншу, щоб обрати оптимальний наступний крок.

### **Сфокусуйте кору свого головного мозку на реалістичних очікуваннях**

Людина здатна спрямувати прагнення кори головного мозку виявляти закономірності у будь-який бік. Якщо сфокусуватися на зовнішньому світі, є ризик утратити внутрішню інформацію. Якщо сконцентруватися виключно на внутрішніх сигналах, можна прогавити щось важливе із зовнішнього світу. Для формування реалістичних очікувань людині необхідні обидва джерела. На основі суб'єктності вона обирає, на чому саме зосередити увагу, і щоразу цю роль відіграє реальність, яка вже є знайомою.

Якщо ви вирішили не фокусуватися на торті, необхідно обрати інший об'єкт, що на нього буде спрямовано вашу увагу. Імпульс сконцентруватися на погрозах не відповідає вашій меті, тож потрібно

докласти зусиль, щоб знайти альтернативу. Ви маєте знайти позитивний фокус, інакше мозок сам знайде негативний.

Наведу особистий приклад, як я змінювала власні очікування. Іноді мені приходять відгуки від читачів. Якщо відгук позитивний, для мене це все одно що святковий торт для слона. І коли я підходжу до свого комп'ютера після гарного відгуку, мозок підсвідомо починає чекати на приємні відчуття. Якщо я дозволяю цьому очікуванню закріпитися, усе закінчується величезним розчаруванням.

Я змушена активно формувати інше, більш реалістичне очікування. Щоразу, підходячи до комп'ютера, я нагадую собі, що мені подобається те, що я роблю, і що це принесе плоди, але, можливо, не в досяжному для роздивляння майбутньому. Наразі в мого мозку існує альтернатива почуттю, що щось негаразд, коли він не отримує свій «торт».

Ми всі прагнемо поваги та визнання від оточення, оскільки від цього залежить наше виживання. Задовольнити соціальні потреби буває не так просто, як фізичні. Якщо людину мучить спрага, задоволення настає тієї миті, коли вона робить ковток води. Коли людина отримує соціальну підтримку, її внутрішній ссавець вимагає ще. У природному середовищі соціальні розчарування несуть реалістичну інформацію про те, як поширюються гени тварини. У нашому суспільстві соціальне розчарування не загрожує виживанню. І ви маєте нагадувати собі про це знову і знову.

### **Дещо про мозок людини...**

Соціальне розчарування не загрожує виживанню. І ви маєте нагадувати собі про це знову і знову.

Час від часу мені приходять відгуки, що відображають глибоке розуміння того, про що саме я пишу. Мені дуже приємно, що мене розуміють, хоча я бачу лише символи на моніторі. Це дуже потужне почуття, бо з перших моментів життя мозок пов'язує шанси на виживання з рівнем розуміння. У новонароджених стрес знімається тим, що навколишні дорослі розуміють його життєві потреби. Коли дитина вчиться спілкуватися, то поступово усвідомлює, що для неї добре, коли її розуміють. Однак приємне відчуття – то не єдина стратегія виживання в дорослому житті, коли ми досить часто стикаємося з нерозумінням оточення. Якщо витратити всі зусилля на

те, щоб домагатися розуміння від інших, існує велика ймовірність пропустити потреби, що їх можна задовольнити самостійно. З того, що нас не розуміють, можна отримати певний урок. Однак якщо сприймати це як загрозу виживанню, буде здаватися, що світ складається виключно із загроз. Усе ж краще формувати реалістичні очікування щодо нейрохімічних процесів власного організму.

Людина постійно маневрує між очікуваннями. Що є завищеними чи заниженими. Якщо ставити захмарну мету, короткостроковий результат незмінно розчарує. Якщо занижувати очікування, ви нічого не доб'єтесь в перспективі. Розчарування є неминучими, але ви отримаєте максимальний результат, якщо вчасно коригуватимете свої очікування відповідно до нового досвіду. Це буває непросто, тому що очікування не завжди формулюються словами. Однак якщо на них сконцентруватися, ви знайдете шлях, як ними керувати.

Нереалістичні очікування щодо правил і законів є дуже поширеними. Часто нам подобається, коли якесь правило застосовується до інших, але не до нас особисто. Людину може дратувати, що якесь правило в чомусь обмежує її, при цьому вона не зважає, що в багатьох інших випадках це правило йшло їй на користь. Наприклад, правила паркування реально дратують, якщо ви не можете знайти куди поставити автівку. Проте ті самі правила мотивують інших звільняти паркувальні місця. Але мало хто вдячний правилам, коли знаходить паркувальне місце. Зазвичай людина схильна не помічати користь, що виходить із правил, але помічає будь-яку незручність. Коли ви так чините, то тренуєте мозок бачити погану систему і поганий світ попри те, що ця система забезпечування виживання. Якщо замість цього зосередитися на тому, яку користь ви отримуєте від системи, мозок навчиться помічати позитив навколо. На базі суб'єктності можна сформувати нейронний ланцюжок із позитивним ставленням, якщо мати це на меті й повторювати до закріплення результату.

### **Дещо про мозок людини...**

Ви тренуєте свій мозок бачити погану систему і поганий світ попри те, що ця система забезпечує ваше виживання. Якщо замість цього зосередитися на тому, яку користь ви отримуєте від системи, мозок навчиться помічати позитив навколо. На базі суб'єктності можна

сформувати нейронний ланцюжок із позитивним ставленням, якщо мати це на меті й повторювати до закріплення результату.

Люди часто відчують розчарування, оскільки мозок ссавця концентрується на тому, чого йому бракує. Він порівнює себе із оточенням і «веде рахунок». Розчарування, що людині не вдалося в чомусь досягти успіху, сприймається як загроза виживанню, якщо навколо немає загроз, що є більш суттєвими. З огляду на цей механізм дії мозку, нереалістично очікувати, що «гормони щастя» синтезуватимуться постійно. Реалістично використовувати свою усвідомленість заради побудови нових шляхів у «нейронних джунглях» головного мозку.

### **Перший крок, а за ним – наступний**

Розпочніть свою СРО звичку вже сьогодні! Не чекайте на знак згори. Не чекайте, коли ваші друзі та сім'я скажуть, що це є чудова ідея. Не чекайте, поки у вас з'явиться чітке уявлення, до чого це все приведе. Просто зробіть перший крок.

Тур, що мешкає високо в горах, зосереджений на тому, куди саме він зробить наступний крок, а не на небезпеках, що приховані на гірських перевалах. Мавпа фокусує увагу на наступній гілці, замість дивитися вниз. Газель цікавиться одним конкретним левом, що може стати для неї загрозою, а не всіма левами загалом. Ви досягнете власної мети, якщо зосередитеся на власному шляху. Для початку оберіть свій шлях. Ви відчуєте себе впевненіше, якщо будете думати про ту перешкоду, що виникла на вашому шляху конкретної миті, а не про всі складнощі загалом. Ви можете отримувати задоволення від процесу вибору наступних кроків, навіть коли на шляху на вас чекає безліч перешкод.

Китайський політик і реформатор Ден Сяопін казав, що «можна перейти річку, випробовуючи кожне наступне каміння». Камінь, що на нього ви станете, може хитатися, а яким буде наступне каміння, невідомо, але в будь-якому разі у вас є можливість дістатися до тієї точки, куди ви бажаєте потрапити. Ви можете сподіватися, що місце броду виявиться надійно викладено камінням, усе буде попередньо перевірено і повністю задокументовано. Ви можете критикувати всіх інших, якщо ваші очікування не виправдаються. Але набагато краще

пам'ятати, що ви здатні просуватися вперед, ступаючи на той камінь, що лежить перед вами у даний момент.

Не виключено, що ви втратите рівновагу й опинитеся в брудній калюжі. Там ви побачите тих, хто міцно застряг. Мозок буде спостерігати за поведінкою цих людей і вчитися в них. Вони переконуватимуть вас, що вибратися звідси неможливо. Якщо ви почнете копіювати їхню поведінку, то перетворитеся на експерта з переконання, що вибратися неможливо. Вірогідно, ви б уже давно вибралися з цього мокрого і холодного місця, але ви відчуваєте прихильність до товаришів по нещастю. У вас починає формуватися очікування, що ви так і залишитеся в брудній калюжі. На щастя, ви маєте здатність СРО – обмежувати свої негативні переконання за допомогою Суб'єктності і Реалістичних Очікувань.

### **Почніть СРО – і ви отримаєте РО АД**

Реалістичні Очікування приводять до Активних Дій. Коли в людини сформовані реалістичні очікування щодо власної поведінки та поведінки оточення, вона самостійно діє заради задоволення своїх життєвих потреб, а не чекає на те, коли їй на голову звалиться щастя. Можливо, ви не одразу отримаєте бажане, але перший крок стимулюватиме у вас синтез дофаміну, що змусить робити наступний крок. Активні дії не дають людині почуватися жертвою обставин. У вас не виникатиме відчуття безпорадності, бо ви здатні робити кроки, що стимулюють синтез дофаміну, серотоніну та окситоцину.

Коли людина схибить, нейронний ланцюжок, що сформований на основі суб'єктності, нагадує, що вона і раніше падала в брудну калюжу, але успішно вибиралася. Люди взагалі постійно падають і піднімаються. Але кортизол повідомляє людині, що цього разу все набагато гірше. Однак замість зациклитися на думці, що щось негаразд, ви можете зосередитися на наступному кроці. Можна залишатися відкритим для нової інформації. Тоді почнуть формуватися нові очікування.

Борсаючись у багнюці, ви можете спостерігати, як ті, хто йшов за вами, упевнено продовжують шлях. Ви можете вирішити, що в них під ногами міцні камені, а у вас були нестійкі. Ви можете нарікати на те, що «недоумки, які нами керують» мали побудувати зручний міст через річку. Ви можете думати, що ваше падіння було неминучим. Ви

починаєте шукати соціальну підтримку і виявляєте, що всі навколо вас кажуть про неминучість падіння, недоуків та «погані» камені. Поки ваша увага зосереджена на цих аспектах, ви не побачите можливості рухатися вперед. Але тільки-но ви сфокусуєтеся на деталях, що лежать перед вашими очима, то помітите невеликий майданчик, що на нього можна встати.

Мозок не в змозі одночасно проклинати річку й перетинати її. Зосередьтеся на наступному кроці, і результат вас порадує. Кожен крок є цінним, і неважливо, чи далеко ви від мети, чи зовсім поруч. Дорогу здолає той, хто йде.

**Ви – то ваш найкращий агент. Усе залежить виключно від вас самих**

Сподіваюся, найближчим часом ви не застрягнете в багнюці в буквальному сенсі слова, але ви можете застосувати звичку обмежувати негативне мислення, щоб просунутися в якихось реальних життєвих ситуаціях.

Коли я стикаюся з життєвими труднощами, то завжди думаю про «паркувальну карму» свого чоловіка. Коли він шукає місце для паркування, йому завжди щастить. Я замислилася, як це йому вдається, і зрозуміла, що він завжди займає перше вільне місце, а не нарізає кола в пошуках більш зручного. Він ніколи не порушує закон і не займає те місце, що на нього вже хтось націлився. Він просто чекає на відповідну можливість і задоволений тим, що знаходить. Я теж спробувала діяти за цим принципом. Наразі я більше не думаю про те, що могла б знайти краще місце, і не витрачаю енергію на додаткові кола – я просто займаю перше вільне місце і радію з цього рішення.

Насправді іноді мені доводиться ще досить довго йти пішки. Можливо, я навіть проходжу повз вільні паркувальні місця, і тоді складно втриматися від спокуси покритикувати себе через те, що не обрала більш вдале. Однак я негайно активую позитивний ланцюжок, який говорить мені, що гуляти пішки краще, ніж нарізати кола парковочним простором. Я прийняла усвідомлене рішення бути задоволеною своїм вибором і не намагатися нескінченно щось покращувати. Я вже зробила це таку кількість разів, що в мене сформувалось очікування, ніби будь-який мій вибір принесе мені позитивні емоції. Так і відбувається.

Варто пам'ятати, що ви почуватиметеся на сьомому небі, коли нарешті перетнете річку або знайдете вдале місце для паркування, але це почуття не триватиме довго. Ваш мозок помітить місце, де трава зеленіша, на протилежному березі іншої річки. Моста, звичайно ж, не буде, але ви вирішите ризикнути дістатися цього місця. Складно прогнозувати потенційні ризики і винагороди, але ви постійно берете до уваги нову інформацію і зосереджені на наступному кроці. Ви налаштовані позитивно!

### *Наукові висновки*

Негативне мислення формує нейронні ланцюжки всередині мозку, але приємна новина полягає в тому, що їх можна замінити «позитивними» нейронними ланцюгами. Мозок сприймає навколишню дійсність крізь призму сформованих нейронних зв'язків, оскільки неможливо постійно обробляти кожен деталь. Можна думати, що позитивне мислення є упередженим, але зрозумівши, які саме поведінкові механізми ми успадкували від своїх пращурів-ссавців, ви усвідомлюєте, що негативне мислення також не відрізняється об'єктивністю та потребує корекції.

- Сформууйте в себе позитивну звичку надавати мозкові нові стимули. Тричі на день робіть паузу і думайте про щось хороше, що відбувається у вашому житті.
- Ви відповідаєте за самого себе. Тільки ви приймаєте рішення і берете відповідальність за наслідки. Насолоджуйтеся тим, що контролюєте ситуацію, замість чекати на неминуче розчарування.
- Часто ваші дії можуть не принести негайного результату, тож корисно пам'ятати, що в них можуть бути довгострокові наслідки, що їх поки не видно. Цілком природно відчувати розчарування через відсутність результатів, але частіше за все найбільшим добром для людини обертаються ті зусилля, результат яких неможливо побачити негайно.

- Коли людина отримує бажане, у неї створюється відчуття, що вона все тримає під контролем. Це не реалістичне очікування. І якщо ви так налаштовані, існує великий ризик урешті-решт відчуття, що світ з-під вашого контролю вийшов.

- Коли людина робить кроки заради досягнення мети, вона відчувається добре. Існує велика спокуса втримуватися від конкретних дій, поки шлях не набуде остаточної ясності та зрозумілості, оскільки кора головного мозку здатна його собі уявити. Однак дійсність у край не часто відповідає очікуванням, тому корисно знати, що механізм нашого внутрішнього ссавця налаштований так, що він відповідає своїм потребам, роблячи за раз один крок уперед.



## **Розділ 7. Шлях до позитивного мислення**

*Тренуйте свій мозок бачити позитивні моменти та приймати рішення*

Про те, що світ перебуває на межі колапсу, ви, імовірно, чуєте майже щодня. Гадаю, ви навіть зможете перерахувати не менше десяти криз за десять секунд. Звичайно, у нашому світі існує чимало небезпек, що потребують уваги, але людство все ще живе, бо якимось чином вирішує ці проблеми. На жаль, людям скоріше властиво переживати почуття приреченості, ніж задоволення від можливості успішно вирішувати проблеми.

«Зараз із цим неможливо нічого вдіяти», – зітхають ті, хто бачить світ крізь призму власного негативного мислення. У цьому розділі ви знайдете позитивні способи поратися з такими загрозами. Пропоную кілька способів підтримки позитивного мислення, якщо ви наважитесь розпочати його практикувати. Тут немає готових рецептів – лише спосіб зосередитися на рішеннях, а не на думках щодо кризи. У вас досить сил бути реалістичними і подолати звичку негативного мислення навіть перед обличчям критики.

### **Призма негативного мислення**

Оберіть навмання будь-який період людської історії, і ви потрапите в ті часи, коли всі скаржаться: «Жити стало просто жахливо, нами керують недоумки, які самі не знають, що роблять». Готова посперечатися, що ви чуєте це просто зараз. «Віщунки Кассандри» з усіх боків промовляють свої похмурі пророцтва: «Цього разу все інакше. Зараз ці недоумки дійсно все зіпсували». Не піддайтеся панічному настрою не просто ще й з таких причин:

- Ви точно знаєте, що помрете. З точки зору фізичного тіла кінець є близьким. Ви не думаєте про це усвідомлено, але нагадування про власну смертність стимулює гормони стресу, що змушують мозок шукати загрози.

- Тварина відчуває загрозу, коли небезпека нависає над її родичами. Коли всі члени стада або зграї поділяють відчуття небезпеки, у них виникає приємне відчуття єдності, що до нього вони завжди прагнуть. Тварина ризикує втратити цей зв'язок, якщо ігнорує сигнали тривоги від своїх родичів, тож це дуже потужний стимул – розділяти з іншими відчуття небезпеки.

- Попередження про небезпеку дозволяє отримати соціальну винагороду, тому ми чуємо стільки повідомлень такого гатунку. Мозок звикає до колишніх загроз, і людям доводиться повідомляти про всі більш серйозні небезпеки, щоб отримати свою винагороду. Ці повідомлення оточують нас у форматі художніх творів (фільми, телевізійні шоу, література), нонфікшн (новини, політика, дослідження), і ми здатні легко додавати власні повідомлення про погрози за допомогою соціальних медіа.

- Можливо, ви чули думку, що криза – це добре, бо вона допомагає зруйнувати колишній «поганий» світ, що на його залишках ми збудуємо новий «кращий світ». Отже, ви програмуєте мозок на очікування кризи, а вашій корі головного мозку неважко буде знайти докази, що підтверджують ці очікування. На жаль, очікування винагороди після кризи не дозволяє вам розглянути більш позитивні альтернативи.

- Кортизол мотивує кору головного мозку шукати докази небезпеки. Кора головного мозку порастає із цим завданням на відмінно. Якщо ви відчуваєте смуток, вона знаходить якийсь негатив, щоб пояснити це відчуття.

- Кажучи: «Ніколи ще життя не було таким жахливим», ви забуваєте, як усе було в минулому. Навіть якщо ви вивчали певні історичні періоди, події, що зображені у книжках, вони не здатні активувати гормони стресу так само, як це роблять реальні небезпеки. Проблеми, що стоять перед вами сьогодні, завжди сприймаються як більш серйозні, навіть коли вам відомі історичні факти, що свідчать про зворотне.

Багато хто сприймає своє очікування кризи як спосіб «допомогти». Вони критикують тих, хто не поділяє їхньої думки, і можуть навіть звинувачувати в небажанні «допомогти» тих, хто налаштований позитивно.

Це не повинно вас зупиняти, якщо ви вирішили розвинути всередині себе звичку мислити позитивно.

Ви здатні насолоджуватися своїми досягненнями, а не очікуванням кризи. Коли ви чуєте, як оточення обговорює сучасне життя, не забувайте, що їхні механізми реакції є успадкованими від пращурів-ссавців. Мозок намагається стимулювати гормони щастя і уникнути стресу тими способами, що раніше себе виправдовували. Бути ссавцем важко. Проте можна навчитися концентруватися на позитиві, навіть коли всі навколо мислять негативно.

### **Дещо про мозок ссавця...**

Якщо ви відчуваєте загрозу, вам здається, що увесь світ під загрозою.

Кожен із нас самостійно вирішує, на яку саме хвилю він буде налаштований, незалежно від думки оточення. Рішення мислити позитивно поки що не є дуже поширеним. Можете переконатися в цьому за допомогою невеликого ментального експерименту.

Уявіть дві порожні платформи в куточку ораторів у Лондоні. Ви піднімаєтеся на першу платформу і кажете: «Світ котиться під три чорти». А зараз ви переходите на іншу платформу і говорите: «Ми вирішимо наші проблеми». Чи не є правдою те, що в першому випадку вам було комфортніше? Чи не здалося вам, що це звучить безглуздо, коли ви обіцяєте вирішити проблеми? Ви відчули, що вас визнали розумною та витонченою людиною, коли ви попереджали інших про кризу, і сприйняли ваші слова з недовірою та критикою, коли ви обіцяли світле майбутнє? Аргументи критиків є легко передбачуваними: «А як щодо екологічної кризи? Чи економічної? Чи соціальної?» Давайте проаналізуємо, як зосередитися на рішеннях, замість ховатися за негативним мисленням.

### **Щодо кліматичної кризи**

Коли я була маленькою, із вихлопних труб автівок ішов чорний дим, а до місцевих водойм зливалися промислові відходи.

Коли моя бабуся була маленькою, усе в її будинку було вкрито тонким шаром вугільного пилу. Цей вугільний пил потрапляв до легенів людей. Болото з чорних промислових відходів було

безпосередньо біля її будинку, тому що не існувало труб, які відводили б їх у річку.

Сьогодні на порядку денному викиди вуглекислого газу, тому що викиди більш небезпечних речовин уже вдалося обмежити. Ми можемо хвилюватися з приводу довгострокових загроз, оскільки впоралися з безпосередньою загрозою. Ми переживаємо з приводу того, що у воді виявляються різні пластмаси, і, без сумніву, це має викликати занепокоєння. Але ж раніше воду забруднювали і більш токсичними речовинами. Ми маємо радіти, що домоглися такого прогресу. Багато хто думає, що корисно привертати увагу до теми забруднення навколишнього середовища. Однак через це ми не помічаємо, якого грандіозного успіху вдалося досягти у сфері боротьби із забрудненням навколишнього середовища за кілька останніх десятиліть. Ігнорування грандіозного успіху не є правильним кроком.

Прагнення «зробити щось», щоб допомогти планеті, безсумнівно, є гідним поваги. Однак це може бути позитивне почуття, а не негативне. Нереалістично очікувати на те, що запаси природних ресурсів на Землі є безмежними, а тому реалістично було б намагатися їх зберегти. Кожен із нас може зробити свій внесок у зменшення споживання ресурсів. І це не викличе злості на систему або страху, що людство приречене. Це можна робити з позитивним настроєм – дружнім ставленням до навколишнього середовища чи підвищенням ефективності використання ресурсів. Дуже важко.

Складно мислити позитивно, коли вся інформація, що надходить, носить негативний характер. Нижче ви знайдете позитивну інформацію щодо стійкості екологічної ситуації, яка розташує негативні факти в правильному контексті.

### **Скорочення чисельності населення планети**

За прогнозами, за кілька десятиліть чисельність населення планети почне скорочуватися. Це є колосальним досягненням. Дехто стверджує, що це трапиться недостатньо швидко, щоб запобігти глобальній кризі; інші переконані, що це станеться дуже швидко й спричинить глобальну кризу. За цими прикладами негативного мислення сховалася приголомшлива новина. Замисліться на хвилину про те, яке це досягнення! Мозок людини, що найбільше піклується

про свою репродуктивну функцію, навчився обмежувати чисельність людської популяції до рівня заміщення. Якщо на якийсь час природне зменшення населення перевищить приріст, так буде навіть краще – це чудова новина. Якщо ви сприймаєте її як погану, то лише внаслідок звички мислити негативно.

### **Корпорації – це соціальні альянси вищих ссавців**

Я часто чую, що нашій Землі загрожують бездушні корпорації, які прагнуть до безмежної влади. Мозок ссавців призначає корпорації на роль хижаків та агресорів, що відповідає його картині світу. Це пояснює розчарування людини в соціальному домінуванні корпорацій і допомагає людям об'єднуватися в боротьбі зі спільним ворогом, нападати на безпечний об'єкт замість смертельно небезпечного хижака. Покладаючи всю провину на корпорації, мозок ссавця відчуває приємне відчуття безпеки від розуміння джерела загрози. Проте такий підхід обмежує інформацію, а це означає, не забезпечує справжню безпеку. Якщо людина усвідомлює, що в ній говорить внутрішній ссавець, вона розуміє: корпорації – то лише соціальні альянси вищих ссавців, такі самі, як і будь-які інші спільноти. Будь-якій групі ссавців властива схожа динаміка, зокрема тій, до якої належить людина. Я навчилася ігнорувати постійні попередження про хижаків та самостійно обираю, якою саме інформацією мені керуватися.

### **Очікування на сталий розвиток**

Сучасна соціально-екологічна відповідальність (будь то раціональне використання природних ресурсів чи дружнє ставлення до навколишнього середовища) є величезним досягненням. У минулому люди використовували ресурси планети для виживання – так само, як і тварини. Гармонія з природою – то не більш ніж поетична метафора. Наприклад, існує така поширена думка, що слони допомагають природі, оскільки їхні екскременти беруть участь у формуванні ґрунтового шару. Водночас слони знищують навколишнє середовище набагато швидшими темпами. Вони не обмежують свій імпульс споживати природні ресурси скоріше, ніж ті встигають відновлюватися, тоді як людина вчиться саме цьому. Раніше люди полювали скільки їм заманеться, однак сьогодні в усьому світі

винищення диких тварин регулюється законодавчо. Не скрізь цих законів дотримуються, тож ще багато чого належить зробити. Маючи реалістичні очікування, можна багато чого досягти.

### **Щодо економічної кризи**

У молодості моя мама турбувалася, чи вистачить родині їжі до наступної зарплати. Коли її бабуся була маленькою, люди переживали, чи вистачить продовольства до наступного врожаю. У молодості я боялася, що зголоднію далеко від дому, і в мене завжди був із собою легкий перекус, щоб не витратити гроші на кав'ярню. Під час навчання в коледжі я писала додому листи, щоб не витратитися на міжміські дзвінки. У нашій родині були одна ванна кімната, один телевізор і один телефон. Сьогодні офіційна межа бідності є вищою, але тоді я почувалася багачкою, бо відкладала гроші, які отримувала, працюючи після школи, а не віддавала на підтримку родини.

Лишивши рідну домівку, я почала винаймати квартиру, де в кухні і ванній кімнаті стіни були вкриті цвілью, але я раділа через власну самостійність. Коли я отримала першу роботу, то купила речі, що досить швидко зіпсувалися, але я раділа через те, що в мене скоро зарплатня. А коли я розуміла, що робота мене не влаштовує, я з легким серцем полишала її, бо вміла жити економно.

Сьогодні ми тільки й чуємо розмови про економічну кризу, тож люди автоматично починають асоціювати економіку з болем. Вони вважають, що економіка викликає соціальне розчарування, яке стає невід'ємною частиною життя будь-якого ссавця. Нереалістично покладати на економіку відповідальність за своє щастя, оскільки мозок ссавця перебуває в безперервному пошуку зараз. Ось кілька способів припинити сприймати економіку негативно.

### **Дещо про мозок людини...**

Розмови про економічну кризу є дуже розповсюдженими, тож люди автоматично починають асоціювати економіку з болем. Вони вважають, що економіка викликає соціальне розчарування, яке стає невід'ємною частиною життя будь-якого ссавця. Нереалістично покладати на економіку відповідальність за своє щастя, оскільки мозок ссавця перебуває у безперервному пошуку загроз.

## **Робота над позитивним мисленням**

Ми бажаємо, щоб робота приносила задоволення. Це не завжди вдається, тому що нас постійно оцінюють. Коли вашу роботу хтось оцінює, легко сприйняти це за загрозу виживанню, хоча водночас ви самі оцінюєте роботу інших людей. Оцінка на робочому місці приносить нам величезну користь, яку ми рідко помічаємо. Якість товарів і послуг значно зросла, але наше очікування, що все і завжди має бути бездоганним, призводить до того, що ми діємо в умовах суворого контролю якості на роботі. Якщо ваш банк припускається помилки, вас це турбує, але ви не помічаєте мільярди успішних банківських операцій. Якщо відбувається непорозуміння в ресторані, відвідувач засмучується, але те, що ресторан бездоганно обслуговував 100 відвідувачів, сприймається як належне. Ми не радіємо високим стандартам якості, до яких звикли, бо незмінно шукаємо недоліки і відчуваємо, що нас теж оцінюють. Відповідно до принципу бездефектності, що застосовується під час контролю якості, будь-який дефект сприймається наче криза. Я навчала людей цих принципів, коли викладала теорію управління, а тепер шкодую, що не вчила їх помічати, як багато всього працює справно поряд з випадковими пошкодженнями.

## **Позитивне мислення стосовно грошей**

Злидні в старості є одним із найпоширеніших страхів багатьох людей. Однак страхи з цього приводу найчастіше виявляються нереалістичними. Якщо ви потребуватимете на професійний догляд, поруч із вами завжди будуть перебувати спеціально навчені люди з вищою освітою, які стимулюватимуть вас не втрачати активність. При цьому вони будуть усіляко вам допомагати, навіть піднімуть носовичка, якщо ви його впустите, щоб ви не нахилилися. А якщо ви самі потягнетесь за цією хустинкою та впадете, вас доставлять до лікаря – неважливо, вдарилися ви чи ні. Така поведінка стає необхідністю, оскільки всі бояться судових позовів та розглядів. Це починає проявлятися на всіх життєвих етапах – від колиски до смерті. У минулому люди якось існували без експертного керівництва. Сьогодні здається, що без послуг консультантів неможливо впоратися із народженням, освітою, кар'єрою, сімейним життям, старістю. Коли все свідоме життя людина переживає з приводу правильної школи,

правильної роботи, правильного будинку, найімовірніше, її турбуватиме й вибір правильного будинку для людей похилого віку. Це не є провиною економіки. Страх, що у вас закінчатся гроші до того, як ви помрете, насправді відображає протилежний страх: ви помрете, а гроші залишаться. Економіка тут безсила. Тож не думайте про неминучий біль наприкінці шляху, а насолоджуйтеся кожним кроком на ньому.

### **Позитивне мислення стосовно соціального статусу**

Кожен із нас прагне завоювати повагу соціуму, і сьогодні багато хто намагається це зробити за допомогою кар'єри. Це заняття настільки знесилює, що ми навіть не усвідомлюємо, наскільки гірше йшли справи раніше, коли для того, щоб домогтися авторитету оточення, люди мали перемагати в кулачних боях, народжувати якомога більше дітей або вбудовуватися до жорсткої ієрархії (духовенство, армія, аристократія). Мозок ссавців відчуває соціальне домінування, коли кар'єра людини йде вгору. Коли людина не отримує підвищення по службі, що на нього вона розраховувала, вона сприймає це як загрозу виживанню. Відчуття загрози залишається, тоді як позитивні емоції минають, тільки-но людина перемикає увагу на чергову мету. Мозок завжди прагне до підвищення статусу і фіксування загроз. Причина полягає не в економіці – у людини не може триматися сталий високий рівень серотоніну.

### **Позитивне мислення стосовно прогресу**

Сьогодні слово «прогрес» набуло мало не лайливого значення. Люди так швидко концентруються на негативних аспектах прогресу, що зовсім забувають про те, що було до того. Можна скільки завгодно уявляти своїх пращурів, ніби вони безтурботно існували в Едемі, але насправді все було зовсім інакше. Наші пращури вмирили від голоду, жорстоких воєн та епідемій. Рідко в кого був гарантований дохід. Селяни та ремісники постійно ризикували не справити стільки товару, скільки необхідно для простого фізичного виживання. Сьогодні цей ризик покладено на роботодавців. Але замість того, щоб радіти, роботодавців часто ненавидять. Я з великим співчуттям ставлюся до них, бо була свідком, як мій батько найняв співробітників і змушений був їм платити, навіть коли в нього не залишалось грошей на



зарплатню собі. Вживати за рахунок того, що ви продаєте або робите щодня, – це величезний стрес. Офісне життя звільняє вас від цієї загрози, але ви, найімовірніше, сприймаєте це як належне.

### **Позитивне мислення стосовно розчарування**

Розчарування є неминучим, коли мозок сприймає реальність крізь фільтр своїх очікувань. Наприклад, коли ви продаєте старий автомобіль, легко стати заручником завищених очікувань і зрештою розчаруватися. Проте, якщо б ви купували той самий автомобіль, у вас могли б бути занижені очікування, і зрештою ви б усе одно відчули розчарування. Якщо ви не приймаєте до уваги свої очікування, то схильні вважати, що всьому виною вільний ринок. Ви нарікатимете на систему, через яку ціни скачуть угору-вниз, і не помітите протиріччя у своїй логіці. Завжди приємно мати зовнішнього ворога, що на його рахунок можна списати внутрішнє відчуття загрози, але зрештою це призведе тільки до посилення тривожного почуття. Цілком природно бажати, щоб система була на користь продавця, коли ви продаєте, і на користь покупця, коли ви купуєте, але такі очікування не є реалістичними. З реалістичними очікуваннями ви здатні діяти раціонально незалежно від того, продаєте ви або купуєте. Неважливо, чи шукаєте ви автомобіль, будинок, роботу або вінілову платівку Елвіса Преслі – можна навчитися робити це з позитивним настроєм, а не з негативним.

### **Позитивне мислення стосовно їжі**

Переживання щодо їжі є ще одним із базових страхів людини. У минулому запаси їжі залежали від примх природи, шкідників та агресивних сусідів. Сьогодні ми навчилися поратися з цими погрозами, тож тепер мозок перебуває в пошуку нових небезпек. Хоча сучасний рівень продовольчої безпеки безпрецедентний в історії людства, багато хто так і не позбувся свого базового страху. Прагнення до здорового способу життя перетворює вибір продуктів харчування на питання життя та смерті. Повсякденна необхідність поліпшити харчування призводить до відчуття кризи в продовольчій системі. Мало хто відзначає позитивні боки нашої продовольчої економіки. В одній зі своїх закордонних поїздок я купила сушені фрукти на місцевому ринку, а потім виявила в куразі черв'яка. До цього моменту я вже їла ці

фрукти кілька днів. Зазвичай я критикувала розфасовку харчових продуктів в Америці, але тут зрозуміла, навіщо це робиться. До того як з'явилася промислова упаковка, люди змушені були тримати в будинках змії, щоб ті відлякували щурів. До того як продукти почали загортати, яйця черв'яків цілком могли опинитися у вашому шлунку. Упаковка харчових продуктів вирішила реальні проблеми. Я рідко купую розфасовані продукти, оскільки зараз можна придбати безпечні продукти на вагу, але ціную, що з'явилися нові можливості, а не нарікаю на колишні.

Там, де я живу, невдоволення харчовою промисловістю є дуже високим. Проте, купуючи продукти харчування, я наголошую про колосальні зусилля, які необхідні, щоб у магазині завжди був свіжий товар. Усі ми знаємо, як швидко псуються продукти, якщо зберігати їх удома. І якщо мені для приготування страви необхідний продукт, що я рідко використовую, я завжди знайду його в магазині. Я захоплююся цим логістичним дивом.

У закордонних подорожах я часто бачу вздовж доріг ряди жінок, які торгують фруктами. Кожна з них стоїть там упродовж усього дня з невеликою купкою товару на продаж. Це завжди здавалося мені настільки неефективним, що стало цікаво ознайомитися з висновками одного економіста, що вивчив це явище. Він мав розмову з великою кількістю продавчинь та з'ясував, що лєвова частка їхнього заробітку йде на автобусний квиток від рідного села до місця торгівлі. Крім того, вони платять за те, щоб хтось наглядав за їхніми дітьми, оскільки самі ночують на ринку, поки не розпродадуть увесь товар. Економіст поцікавився, чому б їм не об'єднатися, щоб одна людина продавала всі фрукти. У відповідь він почув: «Я не вірю, що мене не обдурять». Це допомогло мені усвідомити цінність нашої бухгалтерської та законодавчої систем. Мені навіть подобається принцип фіксованих цін, бо я ненавиджу торгуватися за кожну дрібницю. Якщо відмовитися від звичного негативного мислення, стане очевидним, що сучасна система торгівлі значно полегшує людям життя.

### **Щодо соціальної кризи**

Коли мої бабуся та дідусь приїхали до Америки, вони оселилися в Брукліні разом з іншими іммігрантами з їхнього селища на Сицилії. Вони не довіряли людям, що походили з інших регіонів Сицилії, які

також жили на інших вулицях Брукліна. А всі разом сицилійці не довіряли іммігрантам з інших регіонів Італії.

Мої батьки ходили до школи та церкви з людьми різних культур. Я думала, що шлюб батьків близькоспоріднений, бо вони обидва італійці, але виявилось, що вони були з різних провінцій (сім'я мами з Неаполя!), а в їхніх предків таке взагалі траплялося вкрай рідко. Їхні бабусі і дідусі могли навіть не знати людей за межами рідного села.

Згодом коло довіри значно розширилося. Ресторани винайшли концепцію італійської кухні, що об'єднала традиції людей, які до того навряд чи навіть розмовляли одне з одним. Сьогодні в ресторанах подають страви з регіонів, що ворогували протягом декількох поколінь. Представники ворожих сторін, ніби нічого не було, сидять за сусідніми столиками. Я не сприймаю це за належне, а дуже радію. Докази соціальної єдності на кожному кроці, але їх легко не помітити, якщо звертати увагу тільки на конфлікти.

Біля мого будинку вузька дорога і місця для проїзду автомобілів не так багато, проте водії зупиняються, пропускають одне одного і аварій там майже не буває. Найрізноманітніші водії безпечно управляють своїми автомобілями. Звичайно, час від часу зустрічаються люди, чия поведінка за кермом мене лякає, але якби я думала тільки про них, то пропустила б багато позитивного.

### **Дещо про мозок людини...**

Докази соціальної гармонії існують на кожному кроці, але їх легко не помітити, якщо звертати увагу тільки на конфлікти.

Ми не цінуємо безпрецедентне розширення соціальної довіри. Протягом майже всієї історії людства залишати межі рідного села було небезпечно. А якщо людина все ж таки наважувалася на це, то трималася кола своїх знайомих. Сьогодні ми можемо абсолютно спокійно вирушити на інший край землі. Під час мандрівки до Китаю я багато разів відвідувала масажні салони і щоразу бачила казкове ставлення до себе. Я вважаю дивом, що в іншій країні, в іншій частині світу можу довірити свою безпеку абсолютно незнайомим людям. І ніколи не припиню це цінувати.

### **Зависокі очікування**

Сприйняття соціальної кризи обумовлено зависокими очікуваннями, що в їхньому світі багато аспектів здаються гіршими, хоча насправді вони покращуються. Наприклад, домашнє насильство сьогодні сприймається як неприйнятне, тоді як раніше вважалося особистою справою. Суспільство домоглося істотного прогресу, коли ставлення до цієї проблеми змінилося, і зараз про домашнє насильство не мовчать, а активно з ним борються. Виміряти цей прогрес складно, оскільки немає надійних даних про період, коли люди відмовлялися про це говорити. Успіх, що його вдалося домогтися, часто занижується активістами, які прагнуть створити стійке відчуття кризи. Правозахисні організації розширюють визначення проблеми і припиняють будь-яку спробу сказати, що ситуація покращилася, називають таку позицію не інакше як байдужістю та черствістю. Через це світ здається похмурішим, хоча ситуація поліпшується.

Світ сповнений людей, що ладні прийти на допомогу. Однак допомога буває різною. Іноді ситуація може лише погіршитися, якщо допомога заохочує поведінку, яка призводить до повторного виникнення проблеми. Негативно налаштовані люди звинувачують решту людства в байдужості. Але ж можна просто цінувати добрі наміри і вибудовувати реалістичні очікування щодо сторонньої допомоги.

Людина в усьому бачить соціальний конфлікт, тому що мозок так запрограмований. Мозок ссавців постійно порівнює людину з оточенням і реагує у відповідний спосіб. Сучасні засоби масової інформації тільки підсилюють цей імпульс. Розчарування може посилитися, навіть коли ситуація поліпшується, оскільки стараннями ЗМІ в людини складається враження, що всі, крім неї, тільки й роблять, що їдять морозиво та насолоджуються життям. Неважливо, що є у вас, – у когось поруч обов'язково виявиться те, чого у вас немає, і ваш мозок ссавця неодмінно це помітить. Якщо ви розкрутите глобус і навмання вкажете пальцем на будь-яку точку, то потрапите в те місце, де люди незадоволені суспільством та урядом. Соціальна напруга є невід'ємною частиною життя вищого ссавця. Світ ніколи не зміниться так, щоб ви були щасливими постійно. На превелику радість, ви здатні взяти ситуацію під контроль.

**Дещо про мозок людини...**

Нас бентежать соціальні конфлікти, бо мозок ссавця налаштований контролювати цей процес. Ваш мозок ссавця продовжуватиме порівнювати вас з іншими та реагувати на це.

### **Хроноцентризм**

Кажуть, ми переживаємо поворотний момент в історії людства. Це відчуття властиве кожній людині в будь-який історичний період: вона вважає час, що в ньому існує, особливим, бо здатна щось зробити. Кажуть, від нас залежить існування життя на Землі. Приємно гадати, що ваші дії впливають на майбутнє. Ще приємніше уявляти, що майбутні покоління на вашому боці у війні з поганими хлопцями.

Але приємне відчуття історичної важливості водночас здатне посилити почуття загрози. Якщо вивчати минуле і майбутнє на предмет потенційних небезпек, ви їх неодмінно знайдете. Мозок зберігає інформацію відповідно до своїх потреб. Він сприймає минуле наче шлях до того, що є важливим для вас сьогодні. Він бачить майбутнє як можливість поширити вашу унікальну індивідуальність. Зрозуміло, ви не формулюєте це усвідомлено, але складно думати по-іншому.

У своєму прагненні до прогнозування винагород та загроз мозок приречений на неминуче розчарування, тому що світ є непередбачуваним. Майбутні загрози здаються більш серйозними, ніж минулі, – адже ви вже знаєте, чим закінчилася минула історія. А майбутнє є невизначеним, за винятком того факту, що колись ви помрете і, якщо у вас є діти, вони теж колись помруть. Здається, що на карту поставлено виживання всього людства, тому що йдеться про ваше власне виживання.

Якщо прийняти те, що мозок є зацікавленим у вашій особистій спадщині, це допоможе впоратися з відчуттям кризи. Якщо визнати, що вас турбує ваш особистий апокаліпсис, це допоможе зрозуміти джерело неспокійного бажання щось зробити. Це наполегливе бажання вщухає, коли ви працюєте над створенням того, що переживе вас. Коли ви бачите, що інші люди хочуть залишити після себе «слід на Землі», це може здатися вам помпезним та банальним, але для вашого мозку ви є центром Усесвіту, і вам доведеться працювати з тим мозком, що ви його успадкували від пращурів.

## **Наукові висновки**

Людина легко знаходить ознаки кризи, бо безперервні розмови про кризу стимулюють закріплення відповідних нейронних зв'язків. Однак можна навчитися бачити в кризі позитивні моменти.

- Можна навчити свого внутрішнього ссавця зосереджуватися на позитивному мисленні незалежно від того, як поведуться інші.

- Прагнення зробити щось заради майбутнього нашої планети є гідним поваги, але воно може стосуватися позитивного мислення, а не негативного. Це складно зробити, коли вся інформація навколо носить негативний характер. На щастя, є і позитивний підхід до інформації, що здатний допомогти розмістити негативні факти в правильному контексті.

- Розмови про економічну кризу настільки почастишали, що люди автоматично асоціюють економіку із болем. Однак нереалістично очікувати, що економіка зробить вас щасливим, бо мозок ссавця перебуває в постійному пошуку.

- Мозок ссавців запрограмований так, щоб людина постійно порівнювала себе з іншими і відчувала дискомфорт, якщо в чомусь поступається. Якщо людина намагається уникати цього відчуття, воно знову і знову повертається до неї, бо завжди і в усьому перевершувати інших неможливо. Протягом усієї своєї історії людство живе з відчуттям соціального розчарування, і, якщо інші базові потреби задоволені, людина фокусується на ньому, сприймаючи його як кризу, і мозок послужливо знаходить тому докази. Звичайно, зрештою людина почувається ще гірше. На щастя, змінити своє сприйняття і знайти способи позитивно оцінити своє місце в світі можливо.

- Приємно думати, що ваші дії впливають на майбутнє. Ще приємніше уявляти, що у війні з «поганими хлопцями» майбутні покоління на вашому боці. Але приємне відчуття історичної важливості водночас здатне посилити почуття загрози. Якщо вивчати минуле і майбутнє на предмет потенційних небезпек, вас постійно переслідуватиме відчуття небезпеки. Замість цього в наших силах бачити інший варіант майбутнього.

## Післямова

За часів мого навчання в університеті в більшості країн світу політичним режимом була диктатура. Злочини цього режиму були всім відомі: незгодних кидали до в'язниць, і доля їх була сумною. Потім за відносно короткий період на зміну диктатурі прийшла демократія. Навіть у найсміливіших мріях я не могла уявити настільки швидкий позитивний поворот. Це було чудово, але здавалося, що мало хто навколо звернув на це увагу. Усі вже переключилися на наступну кризу. Тож замість радості я спостерігала загальний негативний настрій.

Відтоді на моїй пам'яті було ще не менше десятка різних криз. Я помітила, що люди пишаються своєю здатністю знаходити докази їх існування. Ба більше, я усвідомила, що ніколи не матиму позитивного настрою, якщо чекатиму на те, коли він з'явиться у всього оточення. Можна вважати, що неправильно бути щасливим, якщо хтось поруч страждає, але, повірте, в іншому випадку в історії людства не знайшлося б жодної щасливої людини.

Також можна вважати, що легковажно думати про хороше, коли у наявності ознаки проблеми. Але я знаю правило, яке допоможе нам бути реалістичними. Я назвала його «правилом собачих екскрементів». Коли 80 % власників собак не прибирають за своїми вихованцями на вулиці, ми сприймаємо це як належне. Але коли так чинять лише 20 % власників собак, ми обуренні: «Куди котиться цей світ!» Людина вирішує проблеми, тому що її мозок надсилає сигнали терміновості, а це змушує розумну кору головного мозку шукати нову інформацію. Завжди існуватимуть проблеми, почуття терміновості та прагнення отримати нову інформацію. Ніколи не з'явиться слушного моменту, щоб почуватися щасливим, якщо ви не приймете вольове рішення бути щасливим. Сподіваюся, це станеться саме зараз і ви не чекатимете так довго, як чекала я.

## Додаток. Суб'єктність у книжках та фільмах

Збалансувати негативний настрій оточення можна позитивною інформацією. У додатку ви знайдете перелік книжок і художніх фільмів, що засновані на реальних подіях і розповідають про людей, яким притаманні суб'єктність та реалістичні очікування. Вони присвятили своє життя не боротьбі із системою, а конкретним крокам зі створення того, що мало для них значення. Ці книжки та фільми допоможуть вам навчитися ставитися до вирішення проблем не як до боротьби Давида з Голіафом, а як до експерименту з невідомим результатом. Я рекомендую вам ці витвори мистецтва, якщо ви хочете підтримувати позитивний настрій.

Герої цих історій переживали невдачі й падіння. Їх супроводжували розчарування та невизначеність на шляху до створення того, що сьогодні ми сприймаємо як належне. Коли дізнаєшся про перепони, що з ними їм довелося стикнутися, так і хочеться вибухнути агресивною тирадою на адресу системи. Але ці люди залишалися зосередженими на деталях проблеми, долали схильність до негативного мислення, що закладена всередині кожної людини, та продовжували вперто рухатися до своєї мети попри невизначеність соціальних винагород.

### Фільми

#### *Life Story* (Історія життя)

Документальний фільм «Історія життя» легендарного телеведучого Девіда Аттенборо розповідає універсальну історію, яка об'єднує кожного з нас із усім живим, що існує на планеті. У шести серіях показані етапи життя різних видів тварин – від народження до генетичного безсмертя. Навряд чи когось залишить байдужим четверта



серія під назвою «Влада». У ній настільки тонко показано боротьбу тварин за соціальне домінування, що ви нарешті будете здатними прийняти цей факт та припинити чіплятися за зручну ідею, ніби прагнення до влади – то породження нашого суспільства.

Девід Аттенборо знайомий багатьом як телеведучий, але мало хто знає, що він одним із перших (ще в 1950-х) почав знімати документальні фільми про життя в дикій природі. Девід постійно використовував технічні новинки, що дозволяли більше дізнаватися про поведінку тварин та їхні способи виживання. Проте він не піддався модній тенденції надати життю тварин фльор романтизму та очорнити людину. Аттенборо правдиво показує конфлікти, що виникають у тваринному світі, і це допомагає нам краще зрозуміти свого внутрішнього ссавця та керувати ним, усвідомлюючи, що у всьому винні наші внутрішні імпульси, а не зовнішні обставини. Історія життя самого Девіда Аттенборо розказана в книжці *Life Stories* («Історії життя») і однойменному фільмі.

### ***Longitude*** (Довгота)

Якщо вам довелося потерпати через несправедливість бюрократичної машини, ви зможете гідно оцінити історію винахідника, якому відмовили в заслуженій грошовій винагороді. Цей історичний телевізійний фільм знято за однойменним романом Дави Собел. Сьогодні визначення географічних координат не викликає жодних ускладнень, але 1714 року далекі плавання були досить ризикованими, оскільки моряки не мали надійного способу визначення довготи. Британський парламент запропонував грошову винагороду тому, хто винайде надійний метод, що дозволить кораблям безпечно повертатися до порту.

Одним із можливих рішень було створення морського хронографа. За це завдання взявся простий тесля Джон Гаррісон. Прилад, що був зроблений теслею, довів свою працездатність на практиці в морській подорожі, але спеціальна комісія, яка повинна була прийняти рішення про вручення винагороди, відхилила заявку. Гаррісон не здався і удосконалював свій винахід ще майже два десятиліття, проте щоразу комісія знаходила привід для відмови. Нарешті Гаррісон поскаржився королю Георгу III і у віці 80 років отримав заслужену грошову винагороду (але не ту, про яку оголошувалося офіційно).

Причина, чому члени спеціальної комісії гнобили Гаррісона, не даючи ходу його приладу та методу, є прозаїчною: вони захищали власні інтереси. До комісії входили переважно астрономи, що віддавали перевагу саме астрономічним методам визначення довготи, тоді як метод Гаррісона дозволяв обійтися без астрономії. За допомогою його приладу виміряти довготу міг будь-який неосвічений тесля або моряк, а це підривало цінність та престиж астрономічних навичок.

Цей момент не цілком ясно відображений у фільмі. Там продемонстровано вчених мужів Королівського наукового товариства в перуках та мантиях, тоді як Гаррісон не входив до їх числа. Освічена еліта не бажала, щоб найбільше відкриття того часу належало звичайному теслі, тому вони постійно змінювали умови, не дозволяючи Гаррісону отримати винагороду. Причому їх лякали не тільки його простий одяг та мова: вони побоювалися зниження власного статусу через те, що підвищиться статус когось іншого.

Можливо, консервативно налаштоване оточення відкидає вашу новаторську ідею. Водночас ви і самі можете виступати проти інновацій. Наша кар'єра будується на застосуванні певних методів, і не завжди поява нових прийомів викликає захват. Легко палати ненавистю до вчених мужів у перуках, коли ви дивитеся фільм, але водночас не звернути уваги на те, що ви теж вставляєте палиці в колеса тому новому, що зробить ваші методи роботи застарілими. Кожен новий метод має довести свою працездатність, і коли розгорається війна за захист власних інтересів, планка піднімається все вище.

Джон Гаррісон зрештою домігся свого, бо не припинив удосконалювати свій хронограф. Сьогодні його прилади можна побачити в Гринвічській королівській обсерваторії в Лондоні, де також можна зробити світлину на гринвічському меридіані, що проходить уздовж обсерваторії. Крім того, хронографи Гаррісона можна побачити на відео в YouTube.

Ця історія отримала продовження в наші дні. Майже 150 років хронографи Гаррісона припадали пилом у комірчині. Сьогодні вони виставлені на загальний огляд завдяки наполегливості та старанням ще однієї людини, про яку теж ідеться у фільмі. Під час Першої світової війни один із солдатів проходив лікування після контузії в

Гринвічському військово-морському шпиталі. Він знайшов нікому не потрібні прилади, зрозумів їхню соціальну значимість і витратив кілька років на їхнє відновлення. Ця історія свідчить про те, що сьогодні ми користуємося різними подарунками цивілізації завдяки тому, що наші попередники доклали до цього неймовірних зусиль.

### *October Sky* (Жовтневе небо)

В основу сюжету покладена реальна історія Гомера Гікема, що в підлітковому віці під враженням від запуску радянського супутника вирішив побудувати ракету. Крім того, для нього це було спробою втекти від суворой реальності. Головну роль у фільмі зіграв молодий Джейк Джилленгол. Це кіно про дружбу між хлопцями, що допомагають один одному опанувати фізику. Головний герой стикається з цілковитим нерозумінням з боку батька і долає безліч перешкод, щоб домогтися здійснення своєї мрії – побачити, як його ракети відриваються від Землі.

Сила Гікема полягала не тільки в знаннях, але також в умінні залучати до себе людей – однокласників, учителів, інженерів, жителів містечка. Дивно бачити, як він раз по раз отримує необхідну підтримку. Перед ним відкриваються нові можливості, і він не втрачає жодної з них. Чутки про нього поширюються, і все більше людей приходять подивитися на запуски ракет у Західній Вірджинії.

Батько Гікема відчуває свою відповідальність за безпеку: він управляє шахтою, де працює майже все населення невеликого містечка. Божевільна ідея сина може поставити під загрозу його стан. Хоча ми й обурюємося, що він стоїть на шляху прогресу, але чудово розуміємо: запуск космічної ракети – це ризикована справа, і сьогодні його навряд чи дозволили. Батько дуже холодно ставиться до всіх членів сім'ї, крім старшого брата Гомера, що є перспективним гравцем в американський футбол. Гомер страждає від зневажливого ставлення батька та брата, попри те що повага до нього в місті все більше зростає. Найсильнішого болю нам завдають близькі люди, це наочно відображено в автобіографічному романі Гомера Гікема, що було опубліковано під назвою *Rocket Boys*. (Гомер Гікем також став автором серії книжок для підлітків.)

У фільмі акцент дещо зміщено: показується, що головний герой прагне вирватися з пастки бідності. Однак навчатися в університеті

Гомерові заважала не бідність – йому це заборонив батько, і врешті-решт йому довелося погодитися продовжити батьківську справу на шахті. Гомер долає негативне мислення, зосередившись на створенні того, що для нього є важливим. Він швидко вчиться, часом на власних помилках – як наукових, так і соціальних. Він та його друзі не скаржаться на шкільну систему, а просто крок за кроком ідуть до своєї мети.

У книжці змальовано сцену, коли Гомер сильно порізався, збираючи металобрухт, щоб заробити на деталі, що були йому необхідні. Друзі, побоюючись, що він помре від утрати крові, якщо вони його залишать, змусили його йти до міста майже п'ять кілометрів. Там лікар, суворо відчитав його та без анестезії наклав шви на рану. Коли Гомер повернувся додому, мати змусила його вимитися, перш ніж йти спати, і теж вилаяла. Який різкий контраст із сучасними принципами виховання, коли загальноприйнято утримуватися від критики і хвалити дитину за найменші зусилля. Якщо в дітей або підлітків немає мотивації, ми звинувачуємо себе, що недостатньо їх хвалили. Іноді й самі діти починають звинувачувати у всьому оточення, замість щось зробити самостійно або чогось навчитися. У книжці подано інший тип мислення. Так, часом це жорстоко, і дуже добре, що ми поступово від цього відійшли, але це відмінне нагадування, що кожному з нас слід розвивати внутрішній стрижень.

### ***The King's Speech!*** (Король говорить!)

Батько королеви Єлизавети страждав на заїкання, і публічні виступи були для нього суцільним жахом. Фільм розповідає про те, як король Георг VI боровся зі своїм недоліком, щоб гідно впоратися з тією місією, що він мав виконувати. Під керівництвом талановитого логопеда він виконував різні вправи, розвивав діафрагму та інші м'язи. Це фільм про те, як непросто змінити себе, незалежно від статусу в суспільстві.

Навіть особа королівської крові є, першою чергою, людиною, і думки про минулі невдачі стимулюють у неї викид кортизолу. У Георга VI було сформовано достатньо кортизолових ланцюжків, оскільки його дитинство та юнацтво не були безхмарними. Він засвоїв урок: краще побоюватися людей, ніж довіряти їм, тож коли починав говорити, спрацьовувала його внутрішня тривожна кнопка. Глядач відчуває

безпорадність короля, коли той намагається подолати дію нейронних зв'язків, що збудовані всередині мозку дуже давно.

Один із головних персонажів фільму – логопед Лайонел Лог – спрямовує короля, замість йому підкорятися. Він не дозволяє йому сховатися від болю за високим статусом. Напевно, кожен із нас хоч раз відчував бажання втекти, коли зміни ставали занадто дискомфортними та болючими, тому ви можете собі уявити, наскільки великою була ця спокуса в Георга VI. Лог постійно підштовхує Георга поглянути в очі своєму внутрішньому страхові; отже, у фільмі відображено прагнення, що закладене в нас від природи: перемогти того, хто нас перевершує.

Крім фільму існує книжка. Вона заснована на особистих щоденниках та листах Лайонела Лога, і її написав його онук. Назва книжки – «Король говорить: Як одна людина врятувала Британську монархію». У ній відображено моменти, що не увійшли до фільму. Так, Лайонел Лог пише у своєму щоденнику, що король працював, виконуючи спеціальні вправи старанніше, ніж будь-хто з його пацієнтів. Із книжки стає зрозуміло, що між Логом та Георгом були не просто приятельські стосунки: король щедро винагороджував Лога і ставився до нього з повагою та вдячністю. Онук Лога впевнений, що навіть порушувалося питання про присвоєння лікарю лицарського звання. Цілком зрозуміло, що король не героїзував образ Лога на публіці, щоб не привертати уваги до свого недоліку.

У книжці йдеться про те, що Лог підтримував стосунки з королем протягом багатьох років. Можна назвати це дружбою, але скорше вони були більше схожі на професійні. Лог був хорошим фахівцем і не потребував на дружбу короля, щоб вижити. Кожен із них діяв відповідно до своїх інтересів, і їхня співпраця була взаємно ефективною та корисною.

### ***Les emotifs anonymes*** (Анонімні романтики)

Це французька романтична комедія про двох хворобливо сором'язливих людей, що знаходять своє кохання, продаючи шоколад. Високий рівень соціальної тривоги тут продемонстровано з приємним тонким гумором. Ми сміємося разом із головними героями, а зовсім не над ними, коли їм удається поратися з різними труднощами і долати свої негативні очікування. Зрештою (увага, спойлер!) вони

перемагають свої страхи і в них зав'язуються стосунки, а бізнес іде вгору.

Назва фільму майстерно передає його суть. *Emotions Anonymous* – це міжнародна програма з 12 етапів для людей, які хочуть позбутися тривоги, депресії або низької самооцінки за допомогою структурованої роботи в групі. Героїня фільму бере участь у такій груповій терапії, і група підтримує її, коли вона, ледь не вмираючи від сором'язливості, знаходить роботу, починає зустрічатися з босом і допомагає встати на ноги його компанії. А бос, теж патологічно сором'язлива людина, отримує домашнє завдання від свого психіатра позалицятися до симпатичної співробітниці. Коли вона прихильно приймає його залицяння, хвилювання героя тільки посилюються. Він не звинувачує в цьому суспільство і чесно зізнається: «Мені страшно», фокусуючись при цьому на тому, що здатен змінити, – на самому собі. Відчувати тривогу – це природна властивість людської психіки: ми постійно згадуємо про колишні розчарування, щоб уникнути нових. Складно робити кроки до винагороди, якщо підсвідомо очікуєш на поразку. Головні герої фільму роблять ці кроки, незважаючи ні на що, і поступово вибудовують нові очікування. Після цього фільму вам неодмінно закортить практикувати позитивне мислення.

### ***The Sicilian Girl*** (Сицилійка)

Це драма про дівчину, яка знайшла в собі сміливість виступити проти мафії, та блискучий опис стадної поведінки. Піти з мафії – цілком реальна загроза виживанню, тому страх головної героїні є цілком обґрунтованим.

Головна героїня порушує знаменитий кодекс мовчання, що заведений у мафії. Після того як її батька і брата вбили на її очах, вона вирішує приєднатися до руху проти мафії та дати офіційне свідчення. Від неї відвернулися не тільки всі знайомі, а й власна мати. Дівчина сподівається на захист відомого італійського прокурора, але той не здатен захистити навіть себе.

Фільм заснований на реальних подіях. Прототипом головної героїні стала Рита Атріа, чий батько і брат теж були членами мафії. Вбивства, які відбулися на очах у Рити, стали частиною масштабної каральної акції. Як демонструє фільм, коли загроза починає походити від когось із найближчого оточення, перед людиною постає болісна

дилема: вона в небезпеці і в тому разі, якщо залишиться, і в тому, якщо піде. Ми вчимося на прикладах і часто бачимо, що людині вдається уникнути конфлікту, коли вона ігнорує внутрішню загрозу та концентрується на зовнішній.

## Книжки

*Darwin's Ghosts: The Secret History of Evolution* (Привиди Дарвіна. Таємна історія еволюції. Ребека Скот)

У ролі привидів тут виступають люди, що зрозуміли концепцію еволюції до Чарлза Дарвіна. Хоча попередники Дарвіна не сформулювали принцип природного відбору, але вони усвідомили, що нескінченна різноманітність видів обумовлена адаптаційним механізмом для забезпечення виживання. Одним із цих людей був дідусь Чарлза – Еразм Дарвін, який помер ще до народження онука. Еразм Дарвін був лікарем, натуралістом, винахідником та поетом. Він виклав свою концепцію еволюції в поемі – сподіваючись, що в такому форматі її сприйматимуть легше. Ця книжка є своєрідним нагадуванням, що наші зусилля не минають без наслідків: наступні покоління доб'ються на їхньому підґрунті ще більшого успіху.

Ще один привид – сам Чарлз Дарвін у молодості. Читач зустрічає героя на березі, оскільки Чарлзу не подобається вивчати медицину в університеті, куди він вступив за наполяганням батька, проте його захоплює колекціонування представників морської фауни. На березі він знайомиться з іншими натуралістами-початківцями, один з яких цікавиться: «Ти онук Еразма Дарвіна?» Так, Чарлз усвідомлює значущість праці свого діда і розуміє, що можна заслужити повагу, якщо присвятити себе улюбленій справі.

Роздуми на тему еволюції видів можна зустріти задовго до Дарвіна в працях давньогрецьких, ісламських, американських та французьких філософів. У книжці йдеться про людей, що дивилися на світ свіжим поглядом. У них не було магнітно-резонансного томографа для сканування мозку або електронних мікроскопів для вивчення молекулярної генетики, але вони спостерігали за процесом

розмноження тварин та рослин і вивчали результат. За часів Дарвіна виведення нових видів домашніх тварин та нових видів рослин було важливим чинником економічної діяльності та популярним хобі. Закони спадковості активно застосовували на практиці задовго до того, як було сформульовано теоретичне підґрунтя механізму передачі генів.

Сьогодні люди, як і раніше, інтерпретують еволюційний процес з точки зору своїх укорінених переконань. Наприклад, я часто чую, що їсти м'ясо шкідливо або неетично, але ті, хто це стверджує, ігнорують роль полювання в процесі еволюції. Очевидно, що мозок людини зростає, набував активності та розвивався відповідно до того, як отримував усе більше тваринних білків і жирів. Що ефективніше люди полювали, то краще розвивався мозок, і так далі. Учені, що замовчують тему полювання, спираються на принцип колективізму. Вони вважають, що колективний пошук продовольства вів до збільшення доступного обсягу їжі, що, своєю чергою, вело до збільшення мозку і, як наслідок, ще вищого рівня колективізму. При цьому м'ясо не згадується в принципі.

Аналогічно довгий час замовчували тему вибору сексуального партнера – такий само важливий фактор еволюції, як генетичні мутації. На жаль, поведінка тварин під час вибору партнера для спаровування в багатьох аспектах суперечить прогресивним гендерним ідеалам. Люди вважають за краще не зачіпати цю тему. Замість цього ставлять на перший план генетичні мутації, що веде до виникнення апокаліптичної точки зору, ніби теперішні види тварин повинні зникнути з лиця землі, поступившись місцем більш пристосованим. Однак правда полягає в тому, що завдяки механізму вибору сексуального партнера поширення адаптивних рис відбувається без необхідності масового вимирання видів. Тварини просто обирають партнера для спаровування, що має характеристики, які здатні забезпечити виживання виду в конкретній екологічній ніші. Політично некоректний вибір партнера для спаровування стимулює еволюційний процес, але, на жаль, говорити про це не прийнятно.

У сучасному суспільстві під прапором еволюції дуже часто йдуть боротьба з релігією або боротьба за порятунок дикої природи. Коли наука перетворюється на зброю для боротьби, вона неодмінно щось утрачає. У книжці «Привиди Дарвіна» науковий підхід перш за все



передбачає відкритість для спостережень незалежно від соціальних наслідків.

***Wildlife Wars: My Fight to Save Africa's Natural Treasures*** (Війни в дикій природі: Моя боротьба за спасіння природних скарбів Африки. Річард Лікі та Вірджинія Морел)

У 1980-ті Африка була сповнена бракон'єрами з АК-47, а винищення африканських слонів відбувалося неймовірними темпами. Річард Лікі розповідає, як боровся з цим. Його успіхи порушували плани впливових людей, що отримували частку від незаконного обігу слонової кістки. 1993 року невеликий літак, що був пілотований Річардом Лікі, зазнав аварії. Підозрювали диверсію з боку бракон'єрів, але це так і не змогли довести. Річард Лікі вижив, однак йому ампутували обидві ноги. За три місяці він навчився ходити на протезах, повернувся до роботи і очолив Службу охорони дикої природи Кенії. На світлині в книжці можна побачити Річарда Лікі з протезами. Це надихає як приклад великої мужності та позитивного настрою!

Річард Лікі народився в Кенії. Його батьки – відомі вчені Луїс і Мері Лікі. Сам Річард теж був авторитетним палеоантропологом. Йому запропонували очолити Службу охорони дикої природи Кенії, оскільки він невпинно привертав світову увагу до проблеми знищення слонів. На момент його призначення ця служба була вкрай корумпованою. Доходи від туристичних зборів за відвідування національних парків, так само як і міжнародна допомога, зникали в чиїхось кишнях. Через корупцію зовсім не залишалося коштів на охорону кордонів національних парків або підтримку інфраструктури, що була необхідною для розвитку туризму. Якщо у вас колись виникало запитання «Чому нічого не робиться для захисту дикої природи?», із книжки Річарда Лікі ви дізнаєтеся про деякі з великої кількості інших перешкоди на шляху вирішення цього складного завдання.

Річард Лікі продемонстрував дивовижну силу духу перед обличчям серйозних проблем. Підтримку бракон'єрам продовжували надавати корумповані чиновники, у числі яких опинився й рідний брат Річарда. Ситуація ускладнювалася тим, що багато років тому він урятував Річарду життя, ставши для нього донором нирки.

Переплетення сімейної та світової політики, історія розчарувань та надій змальована в цій книжці захопливо та реалістично.

### ***Disclosing the Past*** (Викриття минулого. Мері Лікі)

Минуле, що про нього йдеться в назві книжки, має стосунок до минулого людини як біологічного виду, а також до минулого антрополога та археолога Мері Лікі, матері Річарда Лікі й дружини Луїса Лікі. Луїс та Мері Лікі залишили слід у науці, виявивши останки пращурів сучасної людини в Африці. З цієї книжки стає зрозумілим, що більшість розкопок проводила саме Мері, тоді як її чоловік шукав кошти й налагоджував зв'язки – тобто поведився наче типовий альфа-самець. Їхнє сімейне та професійне партнерство тривало три десятиліття, вони заснували нову галузь палеонтології та зростили в досить суворих умовах трьох дітей.

У Мері не було формальної освіти. Замість ходити до школи, вона наслідувала батька, що був художником-пейзажистом. У віці 11 років Мері жила у Франції, у регіоні Дордонь, де зустрічається багато наскального живопису. У її сім'ї зав'язалися дружні стосунки з місцевим колекціонером, що збирав артефакти первісного суспільства. Саме тоді Мері й вирішила стати археологом. До того віку, коли її однолітки зазвичай отримували вищу освіту, Мері вирушила до Лондона, щоб знайти роботу археолога. У батька вона навчилася малюванню, і це була дуже корисна навичка для польових досліджень – адже тоді ще не було ані цифрової світлини, ані фотокопіювання. Незабаром вона познайомилася з Луїсом Лікі та почала з ним працювати.

Після весілля Мері поїхала за чоловіком буквально на край світу. У Луїса Лікі були й інші помічниці. Наприклад, він знайшов кошти і організував проєкт, завдяки якому ми отримали перші систематичні знання стосовно життя вищих людиноподібних мавп у дикій природі. Цю інформацію здобули в польових дослідженнях Джейн Гудолл, дослідниця шимпанзе, Діана Фоссі, що працювала з гірськими горилами, та Біруте Галдикас, яка вивчала орангутангів. Оскільки їх навчав Луїс Лікі, згодом їх стали називати «ангелами Лікі».

Усю решту життя Мері Лікі провела в Африці, де часто брала участь у розкопках. Вона присвятила себе прикладній науці, тоді як

Луїс переважно виступав на публіці. Проте Мері віддає належне і визнає важливість обох цих ролей.

***The Doctors' Plague: Germs, Childbed Fever, and the Strange Story of Ignac Semmelweis*** (Лікарська чума: бактерії, пологова гарячка та трагічна історія Ігнаца Земмельвейса. Шервін Нуланд)

Можливо, вам доводилося чути про Ігнаца Земмельвейса – австрійського лікаря, що жив у ХІХ столітті, – він першим відкрив, що миття рук може врятувати життя. Можливо, ви знаєте, що медична громадськість того часу сприйняла відкриття Земмельвейса із глузуванням і поставилася до нього вкрай зневажливо. У своїй книжці відомий хірург та автор медичних текстів Шервін Нуланд стає на захист тодішньої медичної спільноти. Про який захист тут може йтися?

Як пише Нуланд, коли Земмельвейс наполягав, щоб його колеги мили руки хлорованою водою – найбільш ефективним з досяжних на той час антисептиків, – це зовсім не було ввічливим проханням. Аргумент Нуланда здається беззмістовним.

Зрештою, Земмельвейс знав, що нехтування його рекомендацією закінчиться болісною смертю матері, а дитина залишиться сиротою. Хто б зберігав спокій та ввічливість у подібній ситуації? Проте в книжці порушене важливе питання. Найкраще, що Земмельвейс міг зробити для пацієнтів, – це донести інформацію до своїх колег у такій формі, щоб вони її сприйняли. Нуланд лише залишається реалістичним, тому його книжка й потрапила до цього переліку.

За часів Земмельвейса бактерії ще не було відкрито. Лікарі висміювали нісенітницю про те, що невидимі живі організми поширюють хвороби. У ті роки панував так званий анатомічний напрямок: акушери захоплювалися препаруванням трупів. Вони працювали в анатомічному театрі, а потім йшли приймати пологи та заносили інфекцію до родових шляхів породіллі. Рівень смертності серед породіль у лікарнях був надзвичайно високим. Земмельвейсу вдалося звести його практично до нуля завдяки тому, що він жорстко стежив, щоб персонал мив руки хлорованою водою. Він мав завоювати загальну повагу та шану. Чому ж багато вчених та лікарів ставилися до його відкриття негативно?

Давайте проаналізуємо мотивацію інших людей. Земмельвейс міг довести свою теорію тільки в один спосіб: повсюдно зобов'язати лікарів мити руки перед оглядом пацієнта. Не можна було залишати це питання на розсуд лікаря, оскільки тоді пацієнти продовжували б вмирати, а теорія Земмельвейса так і залишилася б непідтвердженою. Було необхідне жорстке дотримання правил миття рук, але лікарів це дуже дратувало.

Тоді Земмельвейс написав п'ять листів: чотири особисті – знаменитим лікарям і один загальний – усім акушерам, щоб розповісти про своє відкриття. На той час це був найрозумніший крок, але, на жаль, він не спрацював. Нуланд пояснює це кількома причинами. По-перше, Земмельвейс не провів лабораторних досліджень і не опублікував їхні результати так, як то було заведено в науковому співтоваристві. Коли це зробили Луї Пастер та Джозеф Лістер, думка медичної спільноти змінилася досить швидко. Нуланд вважає, що Земмельвейс занадто різко реагував на неприйняття з боку колег через те, що під час навчання в університеті його професійні ідеї також неодноразово відхилялися. Крім того, Нуланд указує на ще один аспект. Земмельвейс був угорцем за походженням, але про своє відкриття писав німецькою. Нуланд вважає, що німецьке наукове співтовариство не сприймало його через походження, тоді як угорські лікарі не довіряли йому через те, що він писав німецькою.

Можливо, це раціональні аргументи, але чи надають вони цілковите уявлення щодо цієї історії? Прочитайте книжку та вирішуйте самі. На мою думку, Нуланд перебільшує роль суспільного неприйняття. Жоден лікар не захоче зізнатися, що з його вини сталося стільки жахливих смертей. Земмельвейса підштовхнула до цього трагічна загибель його найкращого друга, що під час розтину трупа випадково поранив палець, після чого в нього почався сепсис. Земмельвейс, який багато міркував над причиною пологової гарячки, швидко зрозумів, що смерть друга сталася з тієї ж причини, через яку гинули породіллі. Особистий біль від втрати стимулював синтез кортизолу, під дією якого мозок «переформатувався» набагато швидше, ніж від читання статистики в наукових виданнях.

На той час, коли Пастер і Лістер виступили зі своїми науковими концепціями, теорія про те, що збудники хвороб – це бактерії, уже в тому чи іншому вигляді висловлювалася протягом декількох

десятиліть. Інакше кажучи, вирішальною стала думка того покоління людей, що сприймало ідею стосовно бактерій у той період свого життя, коли йшов активний процес мієлінізації їхніх нейронних зв'язків. Зрушення в суспільній свідомості сталося не тільки через те, що було зібрано достатньо даних, але й тому, що на зміну колишнім ученим мужам прийшли люди, які сприйняли цю інформацію в тому віці, коли їхній мозок відрізнявся найбільш високим ступенем нейропластичності.

Доктор Земмельвейс, якого не зрозуміли, відкинули й осміяли колеги, захворів на душевну хворобу і був відправлений до будинку для божевільних. За іронією долі, він помер від зараження крові, що почалося з невеликої ранки, що він її отримав, коли сварився з персоналом психіатричної лікарні під час його оформлення в заклад. Коли читаєш книжку, легко перейнятися ненавистю до світил медицини, що через них жертвами «лікарської чуми» стало стільки пацієнтів. Але краще поставити собі запитання «Який саме урок можна винести з історії Ігнаца Земмельвейса?». Ненависть до медичної спільноти ні до чого не веде.

Сьогодні багато хто з ворожістю ставиться до медиків. Цілком природно, що, коли хтось із близьких хворіє, у людині є прагнення щось зробити. Коли вона починає звинувачувати лікарів, її мозок сприймає це як дію. Хотілося б, щоб засоби лікування хвороб були простими і зрозумілими. На жаль, іноді минає не одне десятиліття, перш ніж з'ясується правда щодо певної медичної процедури. Причиною смерті Джорджа Вашингтона стало кровопускання, що на ньому він особисто наполягав. Наше виживання залежить від нейронних зв'язків, що в нас уже сформовані.

Іноді професійне співтовариство виявляється не готовим сприймати важливу інформацію. Коли таке відбувається, ми не замислюючись звинувачуємо в усьому часи або сучасне суспільство. Книжка Нуланд демонструє, як це сталося в інший час та в іншому суспільстві. Ця історія допомагає нам краще зрозуміти поведінку, що є властивою для людей, а не звинувачувати у всьому за звичкою «поганих хлопців».

***The Man Farthest Down: A Record of Observation and Study in Europe*** (Глибина падіння людини: хроніка спостережень та вивчення

рівня життя у Європі. Букер Т. Вашингтон)

Майже сто років тому просвітник, оратор та письменник Букер Вашингтон спостерігав за тим, як штат Алабама, у якому він жив, заповнили іммігранти з Південної Європи. Він зацікавився причинами, що змусили їх покинути рідні країни та шукати щастя на іншому континенті. Щоб з'ясувати це, письменник вирушив у подорож Європою. Він узяв собі за мету визначити, у якій саме країні умови життя були найгіршими. Вашингтон побував у різних регіонах, і найглибшим «дном», на його думку, виявилася Сицилія. Можливо, він зупинився на Італії, оскільки його предками були італійці, що кілька поколінь тому емігрували до Лондона. Вашингтон переконливо змалював проблему використання дитячої праці на шахтах в Італії, оскільки сам у молодості працював у шахті в Західній Вірджинії.

Вашингтон дає нам наочний приклад подолання негативного мислення. Усі його книжки присвячені покращенню кожного наступного кроку, а не боротьбі з ворогами. Захопливо дивитися його очима на Європу початку ХХ століття, хоча картина, яку він змальовує, є вельми сумною. У цій книжці Вашингтон порівнює дійсність у європейських країнах з життям афроамериканців у США та робить висновок, що життя європейців є набагато важчим, що допомагає нам зрозуміти, якою насправді була ситуація ще 100 років тому. Це важливе знання, коли всі навколишні не перестають нарікати на те, як складно живеться сьогодні. Коли розумієш, наскільки важким було життя в США та Європі тоді, починаєш цінувати плоди прогресу та припиняєш скаржитися.

*Noble Savages: My Life Among Two Dangerous Tribes* (Нобель Саваджес: моє життя серед двох небезпечних племен. Наполеон А. Шаньйон)

Війни інтелектуалів не можуть не викликати захоплення, оскільки в таких ситуаціях емоції примітивного конфлікту завуальовано піднесеними міркуваннями. Це захоплива історія протистояння антрополога Наполеона Шаньйона та всього наукового антропологічного співтовариства після того, як Шаньйон провів кілька десятиліть серед первісних племен у джунглях Амазонки. У соціальних науках дані складно протестувати щодо відповідності реальності, як це робиться в точних дисциплінах. Зрештою, загальне

визнання отримують відкриття, що відповідають загальноприйнятим очікуванням. У соціальних науках панувало твердження, що джерелом усіх бід є суспільство, тоді як первісні закони природи є гуманними та прекрасними. Наполеон Шаньйон наважився виступити проти цього твердження, зокрема вказавши на той факт, що приблизно третина дорослих чоловіків групи родинних індіанських племен яномамо помирають унаслідок конфліктів усередині племені, а ті воїни, що вижили, отримують більшу кількість дружин і зрештою у них більше дітей. Тож їхні шанси на поширення своїх генів є вищими. Проти Шаньйона пішли майже всі світила антропології. Я з цікавістю читала цю книжку, бо більшу частину життя провела в академічному середовищі, де постійно спостерігала за соціальним суперництвом такого гатунку. На мене теж тиснули, щоб я дотримувалася загальноприйнятої точки зору на шкоду всім фактам. Я із задоволенням пішла за Шаньйоном у його відмові підкоритися стадній поведінці.

***Country Driving: A Journey Through China from Farm to Factory***  
(Поїздка селом: Мандрівка крізь Китай від ферм до фабрик. Пітер Гесслер)

Наразі Китай переживає активний процес урбанізації. Пітер Гесслер у своїй книжці вивчає, чим саме керуються люди, що полишають рідні села, їдучи до міст, і ті, які залишаються. Нелегкому життю китайських робітників присвячено чимало книжок. Однак Гесслера цікавить саме процес прийняття рішення: він описує зусилля людей, що прагнуть скористатися новими можливостями, а його спостереження за людською суттю викликали в мене усмішку протягом усієї розповіді.

Гесслер прибув до Китаю як волонтер у складі Корпусу Миру і залишився в Пекіні як журналіст. Він орендував невеликий сільський будиночок із видом на Велику китайську стіну, щоб у тиші та спокої присвятити себе письменництву. Село було лише за дві години їзди від Пекіна, але було майже покинутим через урбанізацію. Місцеві жителі, сусіди Гесслера, намагалися виживати, заробляючи на іноземних туристах, що приїжджають подивитися на Велику китайську стіну. На жаль, ця ділянка стіни не є відреставрованою, і для китайців середнього класу село залишається тим місцем, що з нього необхідно

якогомога швидше їхати. Гесслер багато спілкувався зі своїми сусідами та розповів нам їхні історії з точки зору кожного з членів сім'ї.

Раніше подорожувати Китаєм було досить складно, тому Гесслер був неймовірно задоволений шансом, що він отримав. Під час своєї подорожі він також побував у промислових зонах та завів багато нових знайомств. Гесслер розповів про життя робітників, керівників, підприємців, про те, як вони формували нові очікування і вибудовували нові стратегії. Перешкоди, що з ними вони стикалися, були унікальними, але водночас мали багато спільного з труднощами, що притаманні всім людям.

***The Bookseller of Kabul*** (Продавець книжок з Кабула. Осне Сеєрстад)

Це документальний роман про чоловіка, що протягом кількох десятиліть продавав книжки в Кабулі, не припиняючи своєї діяльності попри всілякі труднощі. Він із величезною відвагою пручався радянському режимові, а потім ісламському рухові «Талібан». Але в родині він поведився як справжній деспот, учиняючи на близьких такий саме тиск, який чинила на нього самого офіційна влада. Автор книжки – норвезька журналістка Осне Сеєрстад, яка довгий час жила в родині головного героя. Їй удалося захопливо розповісти про життя і страждання кожного члена сім'ї. Трагедія полягає в тому, що та сила, що дозволяла головному героєві протистояти суспільному тиску, змушувала його демонструвати домінування вдома. Життя кожного з членів родини підпорядковувалося жорсткій ієрархії, де не було місця особистим бажанням. Прочитавши цю книжку, ви припините сприймати свою свободу за даність.

***Intellectuals: From Marx and Tolstoy to Sartre and Chomsky*** (Інтелектуали: від Маркса та Толстого до Сартра та Хомського. Пол Джонсон)

У книжці наведено пікантні подробиці особистого життя людей, що з них освічене суспільство вже давно створило собі кумирів. Вам буде цікаво дізнатися про звички до соціального домінування в Жан-Жака Руссо, Жан-Поля Сартра, Карла Маркса, Персі Шеллі, Генріка Ібсена, Льва Толстого, Ернеста Гемінгвея, Бертольта Брехта, Бертрана Рассела, Ліліан Хеллман, Нормана Мейлера, Джеймса Болдвіна і



Ноама Хомського. Їхня егоїстична та підступна поведінка стосовно колег, друзів, членів сім'ї просто шокує – і ці люди виступали з осудом решти людства. У людей, що повчають інших, як ті мають жити, найчастіше є руйнівні звички та залежності. Найнеприємніше читати про їхню зневагу до власних дітей, оскільки переважна більшість їхніх тверджень робилася в ім'я «наших дітей». Ця книжка переконала мене, що статус альфа-самця в суспільстві інтелектуалів дуже нагадує аналогічний статус у дикій природі. Прочитавши її, я ще більше почала цінувати те, що мені майже зовсім не властиве прагнення до домінування, що є частиною поведінки людини.

***Breaking Down the Wall of Silence: The Liberating Experience of Facing Painful Truth*** (Руйнування стіни мовчання: звільнення від болючої істини. Аліс Міллер)

Швейцарська психотерапевт Аліс Міллер багато писала про вплив на людину її дитячого досвіду. У цій книжці вона показує, що практика виховання дітей впливає на історію, а дитячий досвід політичного лідера здатний вплинути на цілу націю. Ідеться про долю відданого сталініста Ніколае Чаушеску, лідера Румунії. Ця країна прославилася на увесь світ тим, у яких жахливих умовах утримували там дітей у дитячих будинках у період правління Чаушеску. У розділі «Жахливі наслідки відмови» Міллер демонструє, як Чаушеску та його дружина в масштабах усієї країни відтворювали жорстоке ставлення, яке самі відчули, коли були дітьми. Читати про це важко, але необхідно, щоб розуміти природу людини. У школі нас учили, що в усіх вадах людства винна економічна система. Сьогодні в усьому прийнято звинувачувати гени. У цій книжці показано, як ранній досвід впливає на подальше формування характеру. За словами авторки, людина не обов'язково стає заручником свого раннього досвіду: простого усвідомлення подібної моделі поведінки достатньо, щоб людина обрала інший шлях.

***The Fortunate Pilgrim*** (Щаслива мандрівниця. Маріо П'юзо)

Американський письменник Маріо П'юзо розповідає про свою матір, що змушувала дітей заробляти гроші. Ви можете подумати, що вона закликала їх учитися та перетворюватися на високооплачуваних професіоналів. Але ні, насправді вона наполягала: «Кинь цю клятву книжку та знайди де-небудь грошей». Це один із перших романів

Маріо П'юзо, що не приніс йому комерційного успіху, але він відрізняється потужною реалістичністю. Автор називає свою матір щасливою мандрівницею, тому що вона не припиняє нагадувати дітям, як їм пощастило жити в Нью-Йорку, де перед ними відкриваються такі можливості, яких ніколи б не було в Італії. П'юзо відверто розповідає про те, якого болю йому завдала матір. Він не намагається показати свою сім'ю в гарному світлі, а близьких – як жертв обставин та поганих хлопців. Книжка дає цінну можливість зрозуміти, як потреба у фізичному виживанні мотивувала молодих людей здобувати навички виживання протягом усієї історії людства.

На щастя, у Маріо П'юзо була можливість чинити опір очікуванням матері, оскільки він був наймолодшим, а старші брати і сестри приносили достатньо грошей, щоб забезпечити сім'ю. Один із братів працював на мафію, і його досвід став підґрунтям пізніших романів П'юзо.

Роман «Щаслива мандрівниця» провалився, і тоді П'юзо написав «Хрещеного батька» – адже йому потрібно було якось сплачувати рахунки. Безсумнівно, що захоплення П'юзо своїм старшим братом вплинуло на те, як він зобразив у своєму романі мафію. П'юзо завжди заперечував, що роман написаний на основі особистого досвіду його самого та його брата, але автобіографічний характер твору це спростовує. Можна припустити, що успіх «Хрещеного батька» був зумовлений тим, що роман цілком заснований на негативному мисленні. Він виправдовує один із базових тваринних інстинктів: стверджувати, що члени вашого соціального альянсу – це хороші хлопці незалежно від того, що вони роблять. Насильство та жорстокість відбуваються в ім'я сім'ї та відданості. Соціальна солідарність – це така цінність для внутрішнього ссавця, що люди ладні заплющити очі на те, якими непривабливими речами вона супроводжується.

Вивчення поведінки мавп та вищих приматів може надати ключ до розуміння популярності «Хрещеного батька». Справа в тім, що персонажі П'юзо демонструють невербальні імпульси наших тваринних пращурів. Класичний приклад – сцена на весіллі та спілкування дона Корлеоне з гостем, що звертається до нього з проханням скоїти вбивство. Хрещений батько не проти вбивства. Він проти того, що його просять про послугу, не надавши спочатку

послугу йому. Він зарозуміло заявляє, що послуги – то тільки для друзів. Напевно, кожен із нас хоч раз відчував змішане почуття, коли була потрібна допомога людини, що на неї до цієї миті ми не звертали уваги, тому нам приємно чути неписані правила етикету, озвучені гангстерами. Дон Корлеоне пояснює, що потрібно зробити, щоб заслужити його прихильність, і його очікування нагадують жести підпорядкування, що на них ватажок мавп очікує від своїх одноплемінників.

### ***Paris Reborn*** (Відродження Парижа. Стефан Кіркланд)

Споглядаючи сучасний Париж, багато хто ставить собі запитання «Чому інші міста не можуть бути такими ж красивими?» Але якби ці люди жили в Парижі в середині ХІХ століття, у період, коли в місті велося інтенсивне будівництво, то, найімовірніше, прокляли б зміни. Сучасні бульвари насправді було збудовано на місці старих житлових кварталів. Сучасні пам'ятки архітектури було встановлено з надмірним використанням бюджетних коштів, головним було прагнення до статусу. З книжки ви дізнаєтеся подробиці цього масштабного будівництва.

Життя було б набагато простішим, якби благородні цілі досягалися благородними методами. На жаль, Париж було реорганізовано недемократичними екстравагантними методами. Барон Жорж Ежен Осман керував будівництвом, проте з книжки ми дізнаємося, що душею проєкту був Луї Наполеон, Наполеон ІІІ. Племінник Бонапарта був не тією людиною, що сьогодні викликала б захоплення суспільства. Він прийшов до влади внаслідок низки заколотів та змов, вирізнявся любов'ю до розкоші та пишних церемоній. Він був одержимий ідеєю зробити Париж сучасним містом. Протягом двох десятиліть за його наказами було побудовано перші системи водопроводу та каналізації, організовано транспортну мережу, а також зведено більшість будівель, що сьогодні вважаються пам'ятками архітектури.

Працювати з бароном Османом вам навряд чи сподобалося б. Він був зверхньою та владною людиною і завжди волів, щоб усе робили саме так, як він сказав. Мені запам'яталася цитата з книжки: «Під час усіх дій Осман усіляко принижував роботу свого попередника і демонстрував власну перевагу». Можливо, вам доводилося працювати

з такими людьми і тоді вам здавалося, що вони псують вам життя. Однак у довгостроковій перспективі може статися так, що ви згодом навіть вихвалитиметеся, що брали участь у великому проєкті під керівництвом великої людини.

Наполеон III та барон Осман залишали без уваги думку супротивників і перетворили Париж на туристичну столицю Європи, що на той час було значним досягненням. Сьогодні ми вкрай негативно ставимося до авторитарних лідерів, але багато з того, що захоплює нас сьогодні, раніше викликало ненависть. Нескінченна критика нових проєктів здатна паралізувати роботу, хоча часто буває так, що зауваження висловлюють не з добрими намірами, а через бажання принизити конкурента та прагнення до влади. У книжці продемонстровано, як лідери в один конкретний період та в конкретному місці створювали те, що їм здавалося важливим, попри опір суспільства.

У творі також міститься цікавий погляд на наше сучасне відчуття безпеки. Коли кінним трамваям на вулицях Парижа додали поверх, стався трагічний випадок: пасажири впали з другого поверху та розбилися на смерть. Проте ці трамваї вважалися видатним досягненням. Сьогодні та подія перетворилася б на грандіозний скандал. Громадськість неодмінно зажадала б з'ясувати причини та вжити всіх заходів, щоб уникнути повторення подібної ситуації. Наш світ став безпечнішим завдяки взаємним претензіям і пошуку винуватих. Запобігти деяких ризиків буває неможливо, і це миттю викликає хвилю обурення. Проте коли профілактичні заходи дають результат, ми цього навіть не помічаємо. Деякі заходи безпеки з'являються саме внаслідок того, що амбітний лідер усіяко принижує роботу свого попередника, щоб просунути кар'єрними сходами. Така поведінка властива для людини, але, крім очевидних мінусів, у неї є також і позитивні моменти.

## Підсумок

Історії, що засновані на реальних подіях, про які йшлося в додатку, підтверджують: ранній досвід має великий вплив на подальше життя. Нам не завжди відомо про дитинство людини, але, якщо вдається дізнатися якісь факти, стає зрозуміло, що саме заклало підґрунтя її очікувань. Ось кілька прикладів.

Коли у віці шести років Джон Гаррісон (про якого йдеться в книжці «Довгота») захворів на віспу та опинився прикутим до ліжка, йому подарували ручний годинник. Кілька довгих тижнів його єдиною розвагою було розбирати та збирати годинниковий механізм. Як наслідок, у нього сформувалися нейронні зв'язки, що підтримували такий тип мислення, якого не мало оточення. Коли в підлітковому віці Джон допомагав батькові в роботі теслі, у нього також формувалися особливі нейронні зв'язки. Коли він став досить дорослим, щоб робити щось самостійно, то спроектував годинника з дерева. А потім він почув про премію за вирішення проблеми визначення довготи. У нього були всі підстави сподіватися на її отримання – практичний досвід, що він його мав, уже підготував мозок Джона до розв'язання такого завдання.

Мати Наполеона III постійно навіювала йому, що він керуватиме Францією. У це було складно повірити, урахувавши, що після падіння Наполеона I хлопчик ріс у засланні в Німеччині та не мав підтримки у Франції. Проте він виріс, повернувся до Парижа і після низки змов захопив владу. До цього привели його ранні очікування.

Ігнац Земмельвейс став акушером, бо йому відмовили в роботі в усіх інших місцях. У той час це була найменш престижна медична спеціальність. На початку кар'єри Земмельвейс отримував стільки відмов від колег, що не вірив в їхні добрі наміри. Можна уявити, наскільки це ускладнило його спроби спілкування з медичним співтовариством у подальшому.

Георг VI з дитинства звик до суворого ставлення з боку батька, слуг і навіть шкільних товаришів. Він постійно чекав на догани або покарання, а тому, коли починав говорити, мозок викидав в організм гормон стресу.

Коли на очах одинадцятирічної дівчинки (героїні книжки «Сицилійка») убили батька, вона мовчала, щоб урятувати своє життя. Але щоб щось зробити, вона почала вести журнал, у якому фіксувала, куди ходили та що вчиняли вбивці. Сім років по тому, коли мафія вбила її брата, ці докладні записи допомогли поліції запроторити вбивць за ґрати.

Для Маріо П'юзо злочинний світ був невід'ємною і звичною частиною його дитинства. Уявіть собі хлопчика, що спостерігає, як його улюблений старший брат стає «шанованою людиною». Уявіть, яке ставлення формувалося в дитини до грошей, коли він бачив стільки готівки. У його мозку утворювалися нейронні зв'язки, що їхня дія проявилася набагато пізніше, уже в дорослому житті.

Мері Лікі багато спілкувалася з археологами, коли їй було 11 років. Вона бачила, наскільки вони захоплені своєю професією та якою повагою користуються. Більш того, вони уважно ставилися до Мері, наче до повноправного учасника дискусій, коли розмовляли з її батьками. Легко уявити, що це сприяло формуванню в неї нейронних зв'язків, які змусили її стати археологом, щоб отримати бажану винагороду.

«Археологічні» нейронні зв'язки Мері Лікі почали формуватися ще раніше. За 100 років до її народження в каменоломнях Англії один з її далеких родичів виявив артефакти кам'яної доби. Йому вдалося навіть знайти кам'яні сокири, що були схожими на ті, які Мері знаходила під час розкопок в Африці. За підтримки Товариства збирачів старожитностей родич Мері опублікував статтю про те, що людина з'явилася набагато раніше, ніж прийнято було вважати. На жаль, його погляди набагато випередили свій час і були відкинуті науковим співтовариством. Мері почула цю історію в ранньому віці, тож, імовірно, вона справила на неї враження. Зрештою Мері завершила роботу, яку почав її родич.

Річард Лікі (автор книжки «Війни в дикій природі») розповідав, що з ранніх років прагнув до самостійності та хотів сам себе забезпечувати. Це стає зрозумілим у світлі коментаря Мері Лікі, що її чоловік завжди був особливо суворий до Річарда і ставився до нього як до суперника. Схожа поведінка є поширеною серед горил. Коли самець досягає статевозрілого віку, батько починає ставитися до нього наче до суперника, а молодий самець залишає групу заради власної безпеки.

Коли молодий Річард почав самостійне життя, він не планував наслідувати батька. Але все дитинство він провів на розкопках, буквально вбираючи в себе наукову методологію. У нього несвідомо розвивалися дуже важливі навички, і врешті-решт він знайшов для них гідне застосування.

Букер Вашингтон на власному сумному досвіді знав, що таке дитяча праця. Він мріяв здобути освіту та довгі роки чекав на цю можливість. Зрештою він усе життя прагнув допомагати людям здобути освіту. Можливість навчатися була для нього безцінною. Сьогодні загальну шкільну освіту гарантовано громадянам США законом, але для дітей цей процес лише подекуди буває бажаним. Вони сприймають школу як неминучість, з якою треба миритися. Порівняно з дитячою працею, школа – це винагорода, але ось порівняно з іграми та сучасними розвагами переваги школи стають не настільки очевидними. Сьогодні в дітей сформувалися очікування, що навчання має бути цікавим, – вони навіть відмовляються вчитися на підставі того, що це «невесело». Це замкнуте коло, тому що не всі речі в житті приносять задоволення, поки в людини не збудовано базові нейронні зв'язки для їхньої обробки. Коли дорослі заохочують відмову дітей вчитися, в останніх не формуються базові нейронні зв'язки для навчання і це завдає їм істотної шкоди. Букер Вашингтон мріяв навчатися, бо на підґрунті свого раннього досвіду сприймав це як винагороду.

### **Використовуйте свої зв'язки**

У період раннього дитинства в мозку кожної людини формується велика кількість нейронних зв'язків. Вони є настільки ефективними, що людина спирається на них протягом усього життя. Суть полягає не в тому, щоб у чомусь звинуватити батьків, а в тому, щоб зрозуміти, як мозок створює картину світу. У вас зникне необхідність шукати причину своїх успіхів або невдач у навколишньому світі, коли ви зрозумієте, що це є виключно особистою справою.

Ваш ранній досвід був унікальним. Він запрограмував ваш мозок бачити світ в унікальний спосіб. І ви здатні скористатися цим, щоб робити те, чого ніхто більше зробити нездатний. Не варто шкодувати з приводу нейронних зв'язків, яких у вас немає, – знайдіть гідне застосування тим, що у вас уже сформовані.





## Про автора

Лоретта Граціано Бронінг усе життя прагнула зрозуміти, чому людина відчувається нещасною. Її не переконували теорії мотивації, що вона їх вивчала, а тому доктор Бронінг продовжувала шукати відповідь. Коли вона дізналася, який вплив гормони мають на поведінку тварин, для неї все встало на свої місця. Лоретта завершила викладацьку кар'єру та заснувала *Inner Mammal Institute*.

Доктор Бронінг – заслужена професорка управління Каліфорнійського університету. Вона отримала ступінь доктора філософії в Університеті Тафтса та ступінь бакалавра в Корнеллському університеті, де проводить міждисциплінарні соціальні дослідження. Доктор Бронінг є авторкою книжок *Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Dopamine, Serotonin, Oxytocin, and Endorphin Levels* та *I, Mammal: Why Your Brain Links Status and Happiness*. Також вона веде блог *Your Neurochemical Self* на сайті *PsychologyToday.com*.

Проект *Inner Mammal Institute* пропонує людям інструменти, що допоможуть їм жити в злагоді зі своїм внутрішнім ссавцем. Він уже допоміг тисячам людей навчитися управляти своїми гормональними сплесками. Щоб отримати більше інформації, відвідайте сайт [www.InnerMammalInstitute.org](http://www.InnerMammalInstitute.org).

Після університету доктор Бронінг провела рік в Африці в рамках програми «Добровольці ООН», де спостерігала, як корупція перешкоджає економічному зростанню, після чого вирішила навчати своїх студентів альтернативним методам і написала книжку *Grease-le \$\$: How to Thrive without Bribes in Developing Countries* про те, як досягти економічного благополуччя без хабарів і корупційної складової, та виступала з лекціями з цієї теми в Китаї, Вірменії, на Філіппінах і в Албанії.

Зараз вона безоплатно працює екскурсоводом у зоопарку в Окленді, де розповідає відвідувачам про соціальну поведінку тварин, кожного дня не припиняючи дивуватися, наскільки збігається поведінка тварин у дикій природі та людини в соціумі.

Благодарим Вас за то, что воспользовались проектом [NemaloKnig.net](http://NemaloKnig.net) - приходите ещё!

[Ссылка на Автора этой книги](#)  
[Ссылка на эту книгу.](#)