

ЯК МЕХАНІЗМ ВИЖИВАННЯ ВПЛИВАЄ НА ВАШ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Чому люди схильні до негативного упередження

Ваш мозок налаштований на виживання, що пояснює те, чому ви читаете саме зараз цю книжку. Якщо замислитися, то ймовірність того, що ви з'явитесь на світ, була надзвичайно низькою. Адже для того, щоб сталося це диво, всі покоління до вас мали прожити досить довго, аби продовжити рід. У своєму прагненні до виживання і продовження роду вони, напевно, стикалися зі смертю сотні, а може, й тисячі разів.

На щастя, ви (ймовірно) не стикаєтеся зі смертю щодня, на відміну від ваших предків. Власне, у багатьох куточках світу життя ще ніколи не було таким безпечним. Утім, механізм вашого виживання не зазнав значних змін. Головний мозок так само, як і раніше, ретельно обстежує навколишнє середовище в пошуках потенційних загроз.

Певною мірою деякі ділянки вашого мозку втратили своє актуальне призначення. Попри те, що вас, можливо, вже не відділяють секунди від того, щоб вас з'їв хижак, ваш мозок усе ще надає значно більшого значення негативним подіям, аніж позитивним.

Одним із прикладів упередженого ставлення до негативу є страх бути відкинутим. У далекому минулому, коли плем'я відкидало людину, шанси на її виживання значно зменшувалися. Тому люди навчилися шукати будь-які ознаки відштовхування, і це надійно закріпилось у нашому мозку.

У сучасному світі відштовхування часто майже не має наслідків для вашого довгочасного виживання. Вас може ненавидіти весь світ, а проте ви маєте роботу, дах над головою і вдосталь їжі на столі, та ваш мозок усе одно запрограмований сприймати ігнорування або відкинення як загрозу вашому виживанню.

Саме через цю «жорстку» програму відкинення може бути таким болісним. Незважаючи на розуміння того, що більшість ігнорувань не є великою проблемою, ви однаково відчуваєте емоційний біль. І якщо прислухатися до свого внутрішнього голосу, то можна навіть створити цілу драму навколо такого ігнорування. Наприклад, ви можете вирішити, що не заслуговуєте на любов, і зациклюватися на цій думці днями або тижнями. Навіть гірше, внаслідок відхилення ваших почуттів можете впасти в депресію.

Часто навіть одне критичне зауваження може переважити сотні приємних слів. Саме тому письменник, який має п'ятдесят рецензій з п'ятьма зірками, напевно, почуватиметься жахливо, коли отримає відгук з однією зіркою. Хоча він розуміє, що рецензія з однією зіркою не ставить під загрозу його виживання, та його письменницький мозок так не вважає. Цілком імовірно, що він інтерпретує негативний відгук як загрозу своєму еґо, що викликає емоційну реакцію.

Страх відкинення також може спонукати вас надмірно драматизувати події. Якщо керівник розкритикував вас на роботі, ваш мозок може сприйняти ці зауваження як загрозу, тож ви починаєте міркувати: «Ану ж керівник мене звільнить? А що як я не зможу швидко знайти роботу і від мене піде дружина? Що буде з моїми дітьми? А якщо я більше ніколи їх не побачу?»

Попри те, що вам пощастило мати такий корисний механізм виживання, ви також відповідаєте за розпізнавання реальних і уявних загроз. Інакше відчуватимете марний біль і занепокоєння, що негативно вплине на якість вашого життя. Отже, ви мусите перепрограмувати свою свідомість, щоб подолати схильність до негативного упередженого ставлення. Однією з найважливіших властивостей людини є здатність використовувати свої думки для формування реальності та інтерпретації подій у більш позитивному ключі. Ця книжка навчить вас, як цього досягти.

* * *

Практична вправа

Виконайте відповідну вправу в робочому зошиті (*Розділ I. Що таке емоції — 1. Схильність до негативного упередження*).

* * *

Чому робота мозку не спрямована на досягнення щастя

Основний обов'язок мозку полягає не в тому, щоб зробити людину щасливою, а в тому, щоб забезпечити її виживання. Отже, якщо ви прагнете бути щасливими, маєте активно контролювати свої емоції, а не просто сподіватися на щастя, бо це

ваш природний стан. Нижче ми поговоримо про те, що таке щастя і які принципи його дії.

Як дофамін може вплинути на ваше щастя

Дофамін — це нейромедіатор, який, крім багатьох інших функцій, відіграє важливу роль у винагороді за якусь поведінку. Вивільнення дофаміну в певних ділянках мозку (центрах задоволення) сприяє виникненню інтенсивного почуття задоволення, що нагадує стан піднесення. Цей стан виникає під час фізичних вправ, азартних ігор, сексу або вживання смачної їжі.

Однією з функцій дофаміну є стимулювання нас до пошуку їжі, щоб запобігти голодній смерті, а також партнера для продовження роду. Без дофаміну людський рід, найімовірніше, вже вимер би. Тож це доволі корисна річ, еге ж?

Власне, і так, і ні. У сучасному світі така система винагороди здебільшого є неактуальною. Раніше дофамін був безпосередньо пов'язаний із нашим виживанням, а тепер його вироблення можна стимулювати штучно. Чудовим прикладом такого ефекту є соціальні мережі, які використовують психологію, щоб максимально затягнути вас у свій віртуальний простір. Чи помічали ви всі ті сповіщення, які регулярно з'являються на екрані? Вони провакують вивільнення дофаміну, що змушує вас залишатися в мережі, а що довше ви в онлайні, то більше грошей заробляють відповідні сервіси. Перегляд порнографічної продукції або азартні ігри також призводять до вивільнення дофаміну в організмі, що може спричинити сильну залежність від таких дій.

Та, на щастя, нам не потрібно щоразу реагувати на вивільнення дофаміну в мозку. Наприклад, немає потреби постійно перевіряти стрічку новин у Facebook лише тому, що це дає нам приємне відчуття сплеску гормону радості.

Сучасне суспільство продає версію щастя, яка може зробити нас нещасними. Ми потрапили в залежність від дофаміну здебільшого внаслідок діяльності маркетологів, які знайшли ефективні способи експлуатації людського мозку. Впродовж дня ми отримуємо численні порції дофаміну, і нам це до вподоби. Однак чи тотожне це почуттю щастя?

А найбільша небезпека полягає в тому, що дофамін може спричинити справжню залежність із серйозними наслідками для здоров'я людини. Як показали дослідження, проведені в Тулейнському університеті, коли була дозволена самостійна стимуляція центру задоволення, учасники проводили таку процедуру в середньому сорок разів на хвилину. Вони віддавали перевагу стимуляції центру задоволення над їдою, навіть коли були голодні!

Кореєць Лі Син Соп є прикладом тяжкого перебігу цього синдрому. У 2005 році цей чоловік помер після того, як п'ятдесят вісім годин поспіль грав у відеогру майже без їжі та води і зовсім без сну. Подальше розслідування показало, що причиною смерті стала серцева недостатність, зумовлена виснаженням і зневодненням. Йому було лише двадцять вісім років.

Щоб узяти під контроль свої емоції, вам потрібно зрозуміти, яку функцію виконує дофамін і як він впливає на почуття щастя. Чи є у вас залежність від телефону? Чи ви не спроможні відірватися від екрана телевізора? А може, ви проводите чимало часу за відеоіграми? Більшість із нас залежні від чогось. Для деяких людей це очевидно, а для інших має прихований характер. Наприклад, ви можете мати залежність від роздумів. Щоб ліпше контролювати емоції, треба розпізнати і пролити світло на свої залежності, оскільки вони можуть позбавити вас почуття щастя.

Міф «колись мені вдасться»

Чи вірите ви в те, що одного дня здійснисте свою мрію і нарешті станете щасливими? Малоімовірно, що це станеться. Ви можете (і я сподіваюся, що так воно й буде) досягти своєї мети, проте ви не будете жити «довго і щасливо». Такий спосіб мислення — це просто ще один трюк, який робить ваш розум.

Розум швидко пристосовується до нових ситуацій, що, ймовірно, є результатом еволюції й нашої потреби постійно адаптуватися задля виживання та продовження роду. Напевно, саме через таке пристосування нове авто або будинок, про які ви мрієте, зроблять вас щасливими лише на певний час. Щойно первинне захоплення мине, ви відчуєте потяг до наступної цікавої вам речі. Це явище відоме як «гедоністична адаптація».

Принцип функціонування гедоністичної адаптації

Дозвольте мені поділитися результатами цікавого дослідження, яке, можливо, змінить ваше уявлення про щастя. Це дослідження, проведене 1978 року серед переможців лотереї та паралізованих осіб, стало для мене неймовірним відкриттям. У процесі дослідження оцінювали те, як виграш у лотерею або настання паралічу впливають на почуття щастя.

Дослідження показало, що за рік після цих випадків обидві групи почувалися такими самими щасливими, як і до того. Саме так, такими самими щасливими (або нещасними). Ви можете дізнатися більше про дослідження, переглянувши виступ Дена Гілберта на конференції TED під назвою «Дивовижна наука про щастя».

Можливо, ви вважаєте, що станете щасливими, коли «зробите це». Однак, як показує згадане вище дослідження про щастя, це аж ніяк не відповідає дійсності. Незалежно від того,

що з вами відбувається, ваш розум повертається до заздалегідь визначеного рівня щастя, щойно ви адаптуєтеся до нової ситуації.

Чи означає це, що ви не можете бути щасливішими, ніж є зараз? Ні. Це означає, що в довгочасній перспективі зовнішні події матимуть мінімальний вплив на ваш рівень щастя.

Як стверджує Соня Любомирські, авторка книжки «Як досягти щастя», п'ятдесят відсотків нашого щастя визначає генетика, сорок відсотків — внутрішні фактори і лише десять відсотків — зовнішні фактори. Серед зовнішніх факторів можна виділити такі: самотність або сімейне життя, багатство або бідність, а також інші соціальні чинники впливу.

Отже, вплив зовнішніх факторів є значно меншим, ніж ви собі уявляли. Висновок такий: на щастя впливає життєва позиція, а не обставини вашого життя.

Тепер ви розумієте, як механізм виживання негативно впливає на ваш емоційний стан і заважає насолоджуватися почуттям радості та щастя в житті. У наступному розділі ми дізнаємося про его.

* * *

Практична вправа

У робочому зошиті запишіть речі, які викликають у вас «сплеск дофаміну» (Розділ I. Що таке емоції — 2. Щастя).