

# Путешествие начинается...

*Даже путь в тысячу ли  
начинается с первого шага.*

*Лао-цзы*

Самолеты, поезда и вообще транспорт как будто созданы для того, чтобы с вами случались удивительные вещи. Надо только не противиться этому, наблюдать и не упускать возможность. Лучшие истории в моей жизни происходили именно в подобных ситуациях.

Несколько лет назад на рейсе Нью-Йорк–Лондон мне досталось кресло у окошка. Я всегда выбираю себе такие места, потому что люблю рассматривать небо, облака, море, а еще потому, что мне нравится вспоминать о незначительности человеческого существа перед лицом необъятного мира. Это помогает по-новому взглянуть на происходящее с нами на земле. Я всегда обращаю внимание на пассажира, который сидит рядом со мной. За время полета человек некоторым образом привязывается к своему попутчику. Ты анализируешь, что он читает, что смотрит на экране, ест ли он, спит ли. Сложно удержаться от того, чтобы не начать строить предположения об обстоятельствах и целях его поездки. Есть ли у него семья? Путешествует ли он по работе? Когда обращаешься с просьбой позволить тебе пройти, ради приличия обмениваешься при этом

парой слов с соседом. Обычно в конце рейса тепло с ним прощаешься.

Я всегда считала, что достаточно просто внимательно посмотреть на человека, чтобы в нем появилось что-то любопытное. Ничего удивительного, если в полете завязывается разговор. Благодаря такому взаимодействию я познакомилась с потрясающими людьми и со мной произошли события, во многом повлиявшие на мою жизнь.

На том самом рейсе из Нью-Йорка я сидела рядом с немолодым мужчиной. Он читал газету, а я достала из сумки свои университетские конспекты по анатомии. Рисунки мои были так себе (я всегда плохо рисовала), и, пытаясь выучить сотни терминов из конспекта, я случайно заметила, что сосед поглядывает в мои записи. Я улыбнулась ему и сказала:

— I study Medicine<sup>1</sup>.

Он ответил мне:

— My father is a doctor<sup>2</sup>.

Я взглянула на него, стараясь получше изучить (мне с детства нравится так делать), но, несмотря на его любезность, взгляд оставался холодным и непроницаемым. Мне стало любопытно, и я добавила:

— Вы пошли по стопам отца?

— Нет, мне всегда больше нравилось исследовать.

— Исследовать что?

— Я изучаю терроризм.

<sup>1</sup> — Я изучаю медицину (*англ.*)

<sup>2</sup> — Мой отец врач (*англ.*)

Я закрыла тетрадку. Вырисовывался разговор, обещавший быть очень интересным. Все эти мышцы и странные косточки никуда не денутся до прибытия в Мадрид. Мой собеседник признался, что только что вышел на пенсию после тридцати с лишним лет работы в ЦРУ. С недавних пор ему позволено говорить более «свободно» о своей работе, и до конца рейса он рассказывал мне про войну в Ираке и геополитическое напряжение в регионе, про битву за нефть и газопроводы, про интересы разных западных стран... Все это он иллюстрировал с помощью импровизированной карты Ближнего Востока, испещряя ее красными стрелочками во все стороны.

Обожаю историю и международные отношения и должна признаться, что все записывала без остановки. В какой-то момент разговора я сказала, что учусь на психиатра. Мой сосед пристально на меня посмотрел и после нескольких секунд молчания начал задавать временами неожиданные вопросы обо мне и о моих вкусах. Я не привыкла, чтобы меня столь подробно расспрашивали, ведь обычно я сама задаю такие вопросы, но пыталась отвечать максимально искренно.

После некоторой паузы он предложил мне по окончании учебы пойти на стажировку в ЦРУ и поработать там судебным психиатром или присоединиться к исследовательскому проекту. У меня загорелись глаза. Все это казалось очень заманчивым.

Он оставил свои контактные данные, и мы простились. Я ему написала, и в течение нескольких лет мы вели переписку по электронной почте.

К сожалению для читателей, я так никогда и не поработала в ЦРУ, потому что жизнь направляла меня другим курсом, но у меня в кошельке все еще лежит карточка моего знакомого аналитика, напоминая мне, что возможности всегда рядом с нами, стоит только оглядеться вокруг.

На мой взгляд, мало какие слова вредят больше, чем фраза «все случится, когда меньше всего этого ждешь». Никто не придет к нам домой, чтобы предложить нам дело всей жизни. Надо самому выйти навстречу.

Больше всего колебаний у нас вызывает тема, чему именно посвятить себя или в какой момент следует сделать выбор. Принятие решения представляется непреодолимой проблемой. Мы живем в мире, полном возможностей: никогда еще у нас под рукой не было столько всего! Мы переживаем момент наивысшего в истории стимулирования: сегодня семилетний ребенок получает больше информации и стимулов (музыка, звук, еда, вкус, изображения, вид и т.д.), чем любой из живших ранее на Земле людей мог получить за всю жизнь.

Эта чрезмерная стимуляция затрудняет принятие решений. Сегодняшняя молодежь — эти знаменитые «миллениалы», в число которых вхожу и я, — чувствует себя будто оглушенной и не знает, какое решение лучше принять и куда лучше направиться. Если говорить о деле жизни, то учиться можно много где, а вариантов работы после учебы столько, что выбрать просто невозможно. Внезапно появляется огромное количество альтернатив, и человек не знает, в какое русло направить свою судьбу.

В нашем обществе правят нерешительность и сложности с достижением компромисса. Я вижу все больше «буксующих» и не осознающих этого ребят, ведь прежде чем на что-то решиться, необходимо это прочувствовать.

Жизнь *миллениалов* пропитана эмоциями и чувствами, и это приводит к тому, что для движения вперед им нужны постоянные вознаграждения. Чуть позже мы поговорим об этом и разберемся, что же происходит в голове у многих представителей молодежи. Налицо очевидная брешь между двумя соседствующими поколениями: одни родились до восьмидесятых, другие — после девяностых. А на долю тех из нас, кто появился на свет между восьмидесятыми и девяностыми, выпало провести свое детство в важнейший переходный период.

Родившимся до восьмидесятых, как правило, приходилось часто за что-то бороться, многие из них — дети войн, многие помогали своей семье сделать шаг вперед. Важнее всего то, что цифровой мир, интернет и социальные сети застали их уже после взросления. Это ключевой момент. Их личностные отношения, их манера работать и проживать свою жизнь, а также их убеждения основываются на других концептах. И я имею в виду не конкретную идеологию, а то, как она формировалась.

После девяностых происходит нечто знаковое — появляется интернет. В этой книге мы рассмотрим, как на самых маленьких членов современного общества с самого их рождения влияет настоящая бомбардировка стимулами, а также поговорим о роли социальных сетей в системе удовольствий нашего мозга. Именно из-за них появилось

на свет целое поколение неудовлетворенных. Чтобы их мотивировать (в воспитательном, эмоциональном, психологическом, профессиональном или экономическом смысле), постоянно требуются все более и более сильные и интенсивные стимулы.

*Химия счастья* состоит из разных элементов. В жизни есть очень непростые моменты, когда самое важное — просто выжить и найти какую-то точку опоры. В остальное же время нам приходится бороться за Лучшую Версию Себя (ЛВС).<sup>1</sup> Мы поговорим о жизненной позиции и об оптимизме. Ведь то, как мы смотрим на свою жизнь, в значительной степени влияет на то, что с нами происходит. Наша предрасположенность, наш первичный взгляд на любую ситуацию определяет, как мыотреагируем на нее.

Годы экспериментов показывают, что реакция человека на проблемы и вопросы, которые встают перед ним каждый день, влияет на результат. Мозг, физиологические маркеры, гены, клетки, чувства, эмоции, мысли функционируют как единое целое. Болезни тела часто имеют прямое отношение к эмоциям, и мы всегда можем попытаться проследить то воздействие, которое болезнь тела оказывает на наше настроение. Чтобы лучше понять мозг, мы попытаемся объяснить сложное простыми словами. **Понимая свой мозг, управляя своими эмоциями, мы улучшаем нашу жизнь.** Сегодня нейронауки, и в частности нейробиология и то, что мы называем подсознанием — начиная с эмоций

---

<sup>1</sup> Об уравнении ЛВС речь пойдет в главе 9. — *Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.*

и заканчивая глубинами нашей психики, — почти всегда находят объяснение нашему поведению.

Эта книга о счастье, потому что именно его мы так стремимся найти, а также об успехе, но успех — большой притворщик. У себя в кабинете мне часто доводилось наблюдать людей, которые сталкивались со страданием, болью и неудачами, но смогли все это преодолеть. «Неудачи учат тому, что скрывает от нас опыт», — говорил мне самый главный учитель — мой отец.

В этой книге я хочу не только попытаться разобраться с проблемами разума, сердца и тела, но прежде всего поговорить о позитивных сторонах нашей жизни, обо всем том, что может помочь читателю обрести здоровый дух и здоровое тело и, возможно, таким образом приблизиться к столь желанному счастью.

Здесь начинается захватывающее путешествие, цель которого — понять и заново открыть самого себя. Ведь у человека всегда есть шанс вновь воодушевиться и пойти по наилучшему пути.

# 1. Пункт назначения — счастье

У счастья нет определения, хотя его пытаются вывести в ходе экспериментов. Чтобы познать счастье, нужно его ощутить. Но как только оно случится, никакие слова уже не смогут объяснить его. Поэтому мы попытаемся приблизиться к нему с разных сторон.

Первая идея, которую я бы хотела высказать, звучит так: нет никаких путеводителей и маршрутов, которые точно бы приводили к счастью. Очень много критики высказывается в адрес книг по популярной психологии, обещающих простые рецепты счастья. Однако следует заметить, что на сегодняшний день немало исследований и научных данных, которые довольно близко подводят нас к определенному уровню физического и психологического благополучия, обязательному для ощущения счастья.

Мы, психиатры<sup>1</sup>, изучаем психические расстройства, или лучше сказать, изучаем людей, страдающих от расстрой-

---

<sup>1</sup> Несмотря на то что психиатрия на протяжении десятилетий занималась миром тяжелых ментальных расстройств, сегодня с каждым разом обнаруживается все более тесная связь между разумом и телом. Депрессия и тревожные состояния влияют на состояние тела. На ниве психиатрии я углубленно занимаюсь вопросами поведения и эмоций, в конечном итоге работая на стыке психиатрии и смежных областей, а также пытаюсь объединить нейронауки с изучением особенностей человеческого поведения и различных заболеваний. Поэтому я не просто психотерапевт, а именно психиатр, ведь понятие это крайне наукоемкое.



ства рассудка или душевного состояния. Профессиональное сообщество часто организует конгрессы, посвященные самым разным темам: мозг или его конкретные отделы, маркеры нейронов и стоящая за ними физиология, внутренние или внешние факторы, способствующие развитию психических расстройств, или способы улучшить точность диагнозов и обзор последних экспериментальных методик лечения. Как правило, мы рассматриваем проблемы сознания со всех возможных точек зрения.

С детства моим призванием было помогать людям, страдающим от грусти и тревоги, что привело меня в итоге к исследованию счастья, удовольствия, любви, сострадания и радости, а также вызвало ряд вопросов, на которые сложно ответить: почему некоторые люди склонны страдать и жаловаться вне зависимости от положения? Существует ли счастливый случай или все не так случайно, как кажется? Насколько влияет на склад ума и характер человека наследственность? Какие факторы располагают или, напротив, не располагают к счастью? Исследования на эти темы позволяли мне развиваться в самых разных направлениях и читать интереснейшие книги.

Современное общество беспрецедентно богато. Никогда раньше у нас не было столько всего, сколько есть сейчас. Наши потребности удовлетворяются, и мы можем получить почти все, и в большинстве случаев для этого достаточно пары кликов. Как следствие, само по себе очень нежелательное и которого следовало бы избегать, мы превращаем это перенасыщение в норму.

Иногда мы уверены, что заслуживаем всего. И этому немало способствует господствующий над нами материализм, из-за которого мы думаем, что хорошо иметь доступ ко всему, чего хочется. Однако никакое нагромождение вещей само по себе не может дать доступ к счастью, этому внутреннему состоянию целостности.

Счастье — это значит жить хорошо и извлекать максимальную пользу из своих способностей в соответствии со своими ценностями. Счастье — это значит делать из жизни небольшое произведение искусства и ежедневно стараться быть лучшей версией себя.

Счастье тесно связано со смыслом, который мы придаем своей жизни, своему существованию.

Как видно, первый шаг на пути к счастью — понимание, чего мы хотим от жизни. В утратившем смысл мире, влача бесцельное существование, мы склонны подменять «смысл» «чувствами». Наше общество страдает от огромного духовного вакуума и пытается заполнить его исступленным поиском ощущений (телесные удовольствия, секс, еда, алкоголь и т.д.), от неутолимой жажды испытывать новые, каждый раз более сильные эмоции и чувства. Нет ничего плохого непосредственно в сексуальных отношениях, утонченной гастрономии или удовольствии от хорошего вина. Речь о том, когда поиск эти самых чувств заменяет нам истинный смысл жизни. Когда ориентиры потеряны, нагромождение чувств дает нам одномоментное удовлетворение, в то

время как пустота внутри нас растет, как черная дыра, и постепенно засасывает нашу жизнь, что в конечном итоге неизбежно приводит к психическим сбоям и деструктивному поведению.

Только когда вред уже нанесен, потерпевший или кто-то из его окружения осознает, что оправиться от этого ему не под силу, и ищет помощи вовне. Именно тогда и приступают к работе психиатры и психологи, помогая восстановить уклад жизни.

Человек стремится обладать и связывает счастье с фактом обладания. Мы тратим всю свою жизнь на поиски финансовой, социальной, профессиональной и эмоциональной стабильности. Быть уверенным, иметь вес в обществе, обладать материальными благами, иметь друзей... Настоящее счастье не в том, чтобы обладать, а в том, чтобы быть. Наше бытие и есть основа настоящего счастья.

Внимание! Остерегайтесь «лайтового» счастья, которое нам пытаются продать под видом доступного всем за один клик. Что-то не так с этим материалистским трюком, раз каждый пятый сегодня лечится от душевных расстройств.

Если скупка всего вокруг — не способ стать счастливым, что же тогда им является? На мой взгляд, в постоянно меняющемся и бурно эволюционирующем мире счастье вновь сводится к ценностям. А каковы эти ценности? Это то, что помогает нам быть лучше и совершенствоваться. Это та основа, которая указывает нам путь в минуты хаоса и сомнений.

Когда человек сбивается с курса и не знает, в какую сторону двигаться, именно ценности и четкие установки помогают его кораблю не затонуть. Об этом говорил еще Аристотель в «Никомаховой этике»: «И словно стрелки, видя мишень перед собою, разве не вернее достигнем мы должного?». Теперь мишеней, в которые можно целиться, уже нет, лучники перевелись, а стрелы беспорядочно летят во все стороны.

Для пояснения, с каким миром нам приходится иметь дело, я использую аббревиатуру, придуманную в Военном колледже армии США: VUCA (*volatility, uncertainty, complexity и ambiguity*).

Нестабильность, неопределенность, сложность, неоднозначность. Эта аббревиатура описывает состояние мира после окончания холодной войны. Сегодня ее используют в стратегическом лидерстве, социологических исследованиях и образовании, характеризуя социокультурное, психологическое состояние.

*Нестабильность* означает стремительность изменений. Ничто не кажется постоянным: новостные заголовки обновляются каждую секунду для привлечения аудитории, мода на вещи и места может изменяться за считанные дни, экономика и биржевые курсы колеблются каждые несколько часов...

*Неопределенность*. Очень мало что удастся предвидеть. Происходящее может поражать наблюдателя неожиданным развитием событий. Несмотря на существование алгоритмов моделирования и предсказания будущего, реальность превосходит любые домыслы. *Сложность* означает, что все в нашем мире взаимосвязано, а уровень точности