

Оглавление

.....	
Введение.....	9

Часть I. Что такое внутренний диалог

1. Что такое внутренний диалог.....	17
2. Как научить свой внутренний голос ораторскому искусству.....	33
3. Где все начинается.....	48
4. Как выявить свои убеждения	58
5. Почему мы занимаемся самосаботажем	67
6. Думаю так, как говорю; говорю так, как думаю.....	80

Часть II. Как изменить свой внутренний диалог

7. Как эмоционально дистанцироваться.....	91
8. Как побороть навязчивые мысли и снизить тревогу.....	102
9. Как научиться видеть относительность происходящего	118
10. Как избавиться от прокрастинации.....	134

11. Как смягчить требования к себе и избавиться от перфекционизма.....	149
12. Как снизить потребность в чужом одобрении.....	170
13. Как стать увереннее в себе	183
14. Как обрести уверенность в отношениях	204
15. Как научиться смеяться над собой	222
Благодарности.....	252

*Эта вторая книга, о которой мы с тобой
когда-то говорили, — для тебя, Альваро.*

*Ее страницы пропитаны всем,
что я узнала, пережила и чему
радовалась рядом с тобой.*

*Они полны той психологии, которая
постигается через знакомство
с чужими судьбами, через истории
человеческих жизней, через взгляд
в глаза собеседнику, — психологии,
где людей понимаешь больше по их
молчанию, чем по словам.*

Эти страницы наполнены тобой.

*Спасибо за то, что ты показал нам:
существовать и жить — не одно
и то же, и, даже когда тебя больше
нет, жизнь может продолжаться.*

Спасибо

Введение

.....

Самые важные разговоры в нашей жизни — это беседы с самими собой. Мы чаще всего обращаемся именно к себе и волей-неволей себя же больше всего и слушаем. Исследования показывают, что наш внутренний голос произносит около четырех тысяч слов в минуту, — если бы мы проговаривали все это вслух, понадобился бы целый час.

Наше сознание настолько сжимает внутренний диалог, что умудряется уместить весь этот поток слов в 60 секунд. Если умножить это число на все часы бодрствования, получается, что за день мы произносим про себя около трех с половиной миллионов слов. Это все равно что прослушать за сутки девятьсот часовых лекций. Девятьсот лекций! Можете себе это представить?

Способность нашего мозга сжимать информацию высока, но столь же продолжительно и время, которое мы проводим, беседуя с самими собой.

Представьте себе, какое колоссальное воздействие оказывает на нас внутренний диалог — все то, что мы рассказываем себе о происходящих событиях, о жизни, мире, других людях и о себе. Три с половиной миллиона слов в день — это огромное количество сообщений, которые могут оказаться голосом друга — понимающим, поддерживающим, помогающим расти. А могут

стать голосом палача — жестоким, беспощадным, день за днем подрывающим веру в собственные силы.

Древние греки, столкнувшись с сомнениями и жизненными дилеммами, отправлялись к Дельфийскому оракулу. Этот оракул был одним из священнейших мест античного мира. Там жрица пифия, говоря от имени Аполлона, отвечала на вопросы паломников. Храмовые жрецы истолковывали ее слова, и эти пророчества считались божественными наставлениями для решения любых жизненных вопросов.

Сегодня Дельфийский оракул можно найти разве что на страницах учебников истории, но потребность в беседе с пифией никуда не исчезла — особенно в те моменты, когда жизнь превращается в лабиринт неопределенности. Во многих культурах считается, что мудрый голос, способный направлять нас в принятии решений, находится внутри нас самих. Мы, психологи и терапевты, постоянно призываем пациентов к самонаблюдению, к развитию умения «заглянуть внутрь себя» — это помогает распутать многие из тех узлов и противоречий, что вызывают тревогу и душевные муки.

Но порой внутренний шум настолько оглушителен, что человек просто не слышит этого мудрого голоса. А иногда — что еще хуже — он его слышит, но получаемые послания приносят больше вреда, чем пользы. Если внутренний голос бесконечно проговаривает одни и те же тревожные мысли, если он придумывает катастрофические сценарии и нагнетает тревогу, если безжалостно критикует нас, отравляет радость от успехов

и мстительно терзает за каждую ошибку, если неустанно выискивает темные стороны в любой ситуации, то я вам скажу одно: такого советчика лучше игнорировать.

Как же часто хочется иметь под рукой кнопку «Выкл.», чтобы отключить поток мыслей, который приносит одни только муки и выжимает из нас все соки.

Мысли — главный источник наших страданий. Иными словами, зачастую причиняет боль не само событие, а то, как наш разум преподносит этот опыт или какие картины будущего рисует воображение. Через фильтр наших убеждений, жизненного опыта, знаний, эмоций и представлений мы выстраиваем собственную картину мира — и эта внутренняя реальность находит выражение в бесконечных разговорах с самими собой.

Но почему у одних людей внутренняя жизнь протекает мирно и спокойно, а у других — мучительно и болезненно? Почему иногда наш внутренний диалог оборачивается бесконечным пережевыванием мыслей, чрезмерной тревогой и сплошным негативом? Каким образом это ограничивает нас и подталкивает к ошибочным решениям или — что еще хуже — мешает принять те решения, которые могли бы сделать нашу жизнь лучше? И самое главное — можем ли мы изменить манеру общения с самими собой?

В этой книге мы найдем ответы на эти и многие другие вопросы, которыми задавались мыслители, философы и психологи прошлого. Лишь сейчас, благодаря технологическому и научному прогрессу, мы получили возможность с помощью методов нейровизуализации

увидеть, что происходит в мозге, когда человек разговаривает сам с собой, и понять, какие стратегии действительно помогают изменить тон нашего внутреннего голоса.

Но сначала я хочу рассказать, как я пришла к изучению внутреннего диалога и что помогло мне осознать его подлинную значимость.

Я долго работала психологом в домах престарелых. Там я часами слушала истории тех, кто видел все рассветы и закаты последних восьмидесяти, девяноста, а то и ста лет. Несмотря на то что у каждого из них был уникальный опыт и свой взгляд на мир, я обнаружила поразительное сходство в их сожалениях. Им причиняли боль не столько совершённые ошибки или выбранные пути, сколько те решения, которые они так никогда и не отважились принять.

Кто-то сожалел о том, что не признался в любви человеку, который мог бы стать спутником его жизни; кого-то мучило, что он предал свою мечту; кто-то корил себя за то, что не решился быть самим собой... И как же тяжело было им нести груз бесконечных вопросов: «А что, если бы я все-таки рискнул?» — дойдя до самого финала своего пути.

За печеньем и кофе мы часами беседовали — они рассказывали мне в мельчайших деталях о своем опыте, печалях и радостях. Я бережно разматывала нити их историй, углубляясь настолько, насколько они мне это позволяли. С одной стороны, делала это для того, чтобы понять их картину мира и максимально эффективно

оказать им профессиональную помощь, — к этому и стремятся психологи. С другой стороны, мной двигало желание напитаться их мудростью. В конце концов, не зря же мы, испанцы, говорим: «Дьявол знает много не потому, что он дьявол, а потому, что стар». И я чувствовала, что мне сказочно повезло слушать голоса этих мудрейших и опытнейших «старых дьяволов», — они отлично понимают, что я говорю это с искренней любовью и глубочайшим почтением. Каждый день мне казалось, что передо мной сидит сама пифия, которая передает мне всю мудрость божества времени и жизни.

Когда мы обсуждали то, о чем они сожалели, разговор всегда сводился к вопросу: что же им помешало поступить так, как они хотели? И все отвечали одинаково — дело было не в невозможности что-то совершить, а в страхе. Страхе потерпеть поражение, быть отвергнутым, осужденным или оказаться недостойным любви. И вот теперь, оглядываясь назад с высоты прожитых лет, они осознавали: все опасения были лишь призраками, которых они сами породили в воображении и взращивали до тех пор, пока те не стали настолько могущественными, что одержали над ними верх. Они слушали внутренний голос, который говорил с ними языком неуверенности, пессимизма, критики и даже презрения, — и отказались от многого, о чем теперь, на закате жизни, горько сожалели.

Благодаря этим беседам я начала понимать: возможно, самый большой страх — это не боязнь неизвестности, провала или отказа, а ужас от осознания в конце

жизни, что ты прожил ее не так, как хотел. И не потому, что не было возможностей, а потому, что сам себе в этом отказал.

С того момента я и начала изучать, как внутренний голос влияет на наши решения, на восприятие самих себя и на то, как мы справляемся со стрессом и страхами. Я исследовала способы, которые позволяют нам ограничить негативные и навязчивые размышления; пыталась понять, почему порой внутренний голос судит, критикует, винит нас и требует от нас больше, чем мы потребовали бы от любого другого человека. И главное — что можно сделать, чтобы превратить этот голос в нашего лучшего наставника и друга, в нашу собственную пифию.

Часть I

Что такое внутренний диалог

1

Что такое внутренний диалог

Жизнь — не только то, что человек прожил, но и то, что он помнит, и то, что об этом рассказывает.

ГАБРИЭЛЬ ГАРСИА МАРКЕС

.....

Когда в 2020 г. мир замер и все мы оказались заперты дома из-за распространения вируса SARS-CoV-2, миллионы людей получили серьезную психологическую травму. Привыкшие к безграничности выбора, мы внезапно обнаружили себя в заточении, оторванными от друзей и близких, и были вынуждены наблюдать, как вирус поражает многих из них. Все это обошлось нам очень дорого — как эмоционально, так и психологически.

Из-за страха, неопределенности, теорий заговора и неутешительных новостей у многих людей появились тревожные расстройства, паранойя, нарушения пищевого поведения, суицидальные мысли, депрессивные состояния и другие проблемы с психикой.

И я оказалась в их числе. Первые недели изоляции я переносила довольно спокойно, пока вдруг не задумалась: а что, если мой отец заболеет? Эта мысль превратилась в навязчивую идею. Мой разум начал без устали прокручивать один и тот же сценарий, который

казался ему абсолютно достоверным: отец заболеет и, скорее всего, умрет; мать впадет в депрессию, с которой не справится, и ее уволят; денег на погашение ипотеки не будет, поэтому нас — маму, мою сестру и меня — выселят из дома, и в результате мы будем побираться на улицах и ночевать под мостами, замерзая от холода.

Этот драматичный сценарий развития событий, который сейчас кажется совершенно невероятным, тогда стал для меня реальностью и вызвал сильнейшую тревогу, не дававшую мне спать несколько недель. Мой внутренний голос с абсолютной уверенностью утверждал, что так и случится, а я ни на секунду не сомневалась в его правоте.

Хотя ситуация была выдуманной (и в итоге не стала реальностью), тоска и эмоциональные муки, которые я испытывала из-за этих мыслей, были вполне настоящими.

Дело в том, что истории, которые рассказывает наш разум — о прошлом, настоящем или будущем, могут быть как реальными, так и вымышленными, но эмоции и страдания, которые они способны в нас породить, если мы не возьмем их под контроль, всегда подлинны. Как говорил Сенека, мы страдаем больше в воображении, чем в реальности.

Так происходит потому, что наш мозг плохо различает фантазию и действительность. И это научно доказано: когда мы представляем какую-то ситуацию — неважно, плохую или хорошую, — активируются

практически те же участки мозга, которые работали бы при реальном столкновении с подобной ситуацией.

Например, стоит нам представить что-то болезненное или пугающее, как тут же включается миндалевидное тело — ключевой центр мозга, отвечающий за обработку таких эмоций, как страх и тревога. Его активация запускает вполне реальные физиологические реакции: учащается сердцебиение, выбрасывается кортизол — гормон стресса. Получается, что, даже если мучительная ситуация существует лишь в воображении, а вовсе не в действительности, тело откликается на нее почти так же, как на реальную угрозу.

Еще один классический пример этого феномена — когда мы думаем о ком-то, к кому испытываем сексуальное влечение. Представляя этого человека, мы можем ощутить настоящее возбуждение: дыхание становится чаще, сердце бьется быстрее, расширяются зрачки, румянятся щеки, а если образ достаточно яркий, могут усилиться выделение естественной смазки и приток крови к гениталиям. Просто вообразив что-то, наш организм уже готовится к действию, словно стимул реален.

Именно из-за этого механизма сценарии, которые мы проигрываем в воображении, становятся причиной 90% наших тревог, навязчивых мыслей и переживаний. И даже если потом ни одна из страшных фантазий не воплотится в жизнь, мы все равно уже испытали боль, будто с нами произошло что-то плохое.

Помимо этого, внутренний диалог определяет наше отношение к себе, к людям и к миру. Именно он

формирует нашу самооценку и направляет нас в принятии решений; влияет на жизненные установки и подход к проблемам; формирует отношения с окружающими и напрямую воздействует на чувства.

Миллионы подростков во всем мире заболевают анорексией и булимией (чаще им подвержены девочки) только потому, что их внутренний голос неустанно повторяет: «Ты жирная» или «Ты отвратительная». Огромное количество людей страдает от тревожных расстройств, поскольку их внутренний диалог по умолчанию настроен на негатив и ожидание чего-то плохого. Одни постоянно анализируют каждое свое действие, беспощадно критикуя себя, и в итоге теряют всякую уверенность. Другие интерпретируют свой жизненный опыт в таком мрачном свете, что окончательно лишаются веры в свои силы и скатываются в тяжелейшую депрессию.

Однако есть и те, кто смотрит в зеркало и восхищается своей привлекательностью, кто наслаждается каждым моментом, кто не заикливается на ошибках и празднует свои победы, кто рассказывает себе историю собственной жизни как историю удачливого и полного сил героя.

Внутренний диалог — невероятно мощный инструмент, который определяет наше видение мира и самих себя. Его влияние может быть как созидательным, так и разрушительным. И хотя нам часто кажется, что внутренний голос нам неподвластен, в действительности мы вполне можем изменить его тон при помощи психологических методов.

Зачем нам нужен внутренний голос?

Стремясь разобраться в многообразии форм внутреннего диалога, психологи и специалисты по нейронаукам за последние десятилетия поставили огромное количество разнообразных экспериментов.

Эндрю Ирвинг из Манчестерского университета — один из самых известных специалистов по изучению внутреннего диалога. Среди коллег он выделяется тем, что использует совершенно революционные методики исследования. Ирвинг убежден: стандартные приемы социальных наук не способны в полной мере охватить природу внутренних переживаний и их проявлений у людей. И его нетрадиционный подход действительно принес удивительные результаты — мы узнали много нового о том, какие переживания вызывает у людей их внутренний мир и как они пытаются его выразить.

В одном из важнейших исследований, проведенных Ирвингом в этой области, он изучал переживания людей, находящихся на грани смерти, — как менялись убеждения и восприятие мира у пациентов с неизлечимыми заболеваниями. Цель работы заключалась в разработке терапевтических методов, способных облегчить тревогу и депрессию через глубокое понимание внутреннего мира человека. Его исследование позволило посмотреть новым взглядом на внутреннюю жизнь неизлечимо больных людей, показав, как они переживают и осмысливают реальность в моменты, когда наиболее уязвимы.

Проект «New York Stories», информацию о котором можно найти на YouTube, — еще одна замечательная инициатива этого антрополога. Данное исследование стало ключевым для понимания сложности внутреннего диалога, поскольку в нем применялся принципиально новый подход, кардинально отличающийся от всех предыдущих методов. Исследователи записали внутренние монологи ста человек в естественной обстановке, когда те занимались своими обычными повседневными делами, а не сидели в лаборатории, выполняя задания ученых. Участникам эксперимента раздали микрофоны и попросили произносить свои мысли вслух — какие угодно, без ограничений — во время прогулок или отдыха на скамейке, при этом их скрытно записывали на камеру.

Такой метод позволил Ирвингу запечатлеть все разнообразие и глубину внутренних диалогов — размышлений о детстве, религиозных убеждениях, загробной жизни. Опыт продемонстрировал поразительное многообразие мыслей: они варьировались от банальностей до глубоких аналитических рассуждений. Наиболее отчетливо выделялись тревоги о том, что могло случиться в будущем.

Наиболее показательна в этом плане история Мередит — участницы эксперимента, чье сознание металось от совершенно обычных вещей к глубоко философским размышлениям. На видео мы наблюдаем, как Мередит идет по Манхэттену в поисках канцелярского магазина. По дороге она с болью вспоминает недавний визит

к другу Джоану, который борется с тяжелым онкологическим заболеванием. Представляя, какой стала бы ее жизнь без него, она вдруг переключается на мысли о кафе напротив: много лет назад, когда она здесь часто бывала, оно выглядело совсем по-другому... и ее охватывает меланхолия. Размышления Мередит о том, как изменилось кафе, сплетаются с раздумьями о переменных в жизни вообще, но тут ее поток мыслей снова прерывается: «Как же здесь шумно и какие пробки!»

Записи Мередит и других участников ярко демонстрируют беспорядочную и переменчивую сущность наших внутренних диалогов, а также показывают, насколько глубоко на них воздействуют среда, в которой мы находимся, наши взгляды и жизненный опыт — делая это явление многогранным и сложным.

Еще одно крайне интересное и поразительное достижение в области изучения внутренних монологов принадлежит доктору Джилл Болти Тейлор. Джилл — специалист по нейроанатомии, но свое открытие она сделала не в качестве исследователя, а как пациентка. В 1996 г., когда ей было 37, она проснулась и собиралась уже приступить к утренней тренировке, как вдруг почувствовала себя как-то «странно». В левом полушарии ее мозга — том, что отвечает за речь, логическое мышление и восприятие времени как линейной последовательности, — лопнул кровеносный сосуд. В результате Джилл утратила способность говорить, писать, читать и вспоминать события собственной жизни. Но больше всего ее поразило

то, как потеря возможности вести внутренний диалог изменила ее восприятие мира.

Опираясь на свои познания в нейроанатомии и нейрофизиологии, Джилл написала книгу «Мой инсульт был мне наукой»*, в которой подробно описывает, как утрата внутреннего голоса кардинально изменила ее восприятие собственного тела и привела к снижению самосознания, повлияв на эмоции и воспоминания. Самое удивительное заключается в том, что она характеризует эти изменения как ощущение глубокого покоя и умиротворения.

Иными словами, «выключив» внутренний диалог, Джилл смогла ощутить невероятные покой и безмятежность. В своих лекциях она утверждает, что ослабление аналитического и критического внутреннего диалога способствует большей гармонии и укрепляет связь человека с самим собой, — это полностью согласуется с принципами, лежащими в основе медитации и практик осознанности. Эти техники доказали: когда удастся уменьшить ментальный шум и приглушить внутренний диалог, человек достигает состояния глубокой умиротворенности и полного присутствия в моменте.

Как же мне не хватало такого выключателя во время локдауна, когда мой внутренний голос только и делал, что твердил мне о трагической участи, ожидающей мою

.....
* Тейлор Д. Б. Мой инсульт был мне наукой. — М.: Corpus, 2022.

маму, сестру и меня! Но все мои попытки заглушить эти мысли оказались тщетными: чем сильнее я старалась от них отмахнуться, тем настойчивее они меня преследовали. Мне никак не удавалось выбросить их из головы — это был настоящий кошмар.

Дело в том, что подавляющее большинство людей просто не способны существовать без внутреннего голоса — это основополагающее свойство человеческой психики, одна из ключевых характеристик нашего вида. Даже люди с нарушениями слуха и речи ведут внутренние диалоги на собственном языке. Мы не можем заставить себя замолчать — в наших силах лишь научиться грамотно управлять этим диалогом, превратив его в конструктивную, спокойную, полную сочувствия к себе и понимания беседу, которая одновременно будет решительной и действенной.

Но как же это сделать? Как изменить привычные модели внутреннего диалога? На самом деле это не так сложно, как кажется, — достаточно освоить определенные психологические приемы. Однако для начала нужно разобраться в том, как устроена наша психика.

О чем говорит наш внутренний голос?

Осознав, что чем отчаяннее пыталась выбросить из головы картины того, как моя семья голодает и мерзнет на улице, тем ярче и навязчивее они становились, я поняла, что моя ситуация — классический пример эффекта белого медведя.

Эффект белого медведя объясняет, почему попытки подавить какую-то мысль часто приводят к прямо противоположному результату: она начинает еще сильнее завладевать сознанием. Когда мы стараемся не думать о чем-то конкретном — хоть о белом медведе, хоть о том, как ты с семьей можешь оказаться на паперти, — наш мозг вынужден сначала вспомнить и обработать эту картинку или идею, чтобы затем ее отбросить. И тут-то кроется парадокс: мы не избавляемся от нежелательных размышлений, а только их усиливаем.

Чтобы лучше понять этот механизм, представьте, что ваше сознание — охранник, которому вы даете задание: «Не думай о белом медведе». Для исполнения этого приказа сторож должен постоянно выполнять другую, скрытую задачу — бдительно отслеживать, не появился ли в ваших мыслях тот самый белый медведь. Но именно из-за этой непрерывной проверки он то и дело невольно напоминает вам о медведе. Именно поэтому, наперекор здравому смыслу, чем яростнее мы боремся с какой-то мыслью, тем упорнее она нас преследует.

Вот почему человек, севший на диету, думает о еде больше, чем когда-либо прежде; тот, кто пытается бросить курить, не может выбросить из головы сигареты; а желающий порвать все связи с бывшим партнером и навсегда забыть его только и делает, что вспоминает о нем.

Наше сознание устроено сложно, им непросто управлять. Оно подсовывает нам ненужную информацию

в самый неподходящий момент, а когда она необходима — молчит как рыба; беспрерывно комментирует наши действия и все происходящее вокруг; строит планы на вечер; составляет расписание на текущую и следующие недели; раздает команды и указания; прокручивает прошлые разговоры и придумывает будущие; выносит суждения, критикует, шутит, нагнетает обстановку, обесценивает... и продолжает свою болтовню, даже когда мы беседуем с другими людьми. Голос разума никогда не замолкает.

Одна из главных задач при исследовании внутреннего диалога — понять его содержание, то есть выяснить, о чем мы размышляем, когда говорим сами с собой. И хотя разобраться в этом вопросе непросто, ученым все же удалось найти ответ: при всем многообразии внутренних мыслительных процессов люди склонны большую часть времени посвящать размышлениям о тревогах и болезненных ситуациях в жизни, а не о позитивных вещах или источниках хорошего настроения.

Удивительно? Вовсе нет. Несмотря на модную нынче тенденцию ставить счастье во главу угла, задача мозга не сделать нас счастливыми, а обеспечить наше выживание. И в соответствии со своим предназначением он вполне логично чаще думает о том, что представляет или могло бы представлять угрозу, чем о том, что позволило бы нам беспечно и радостно бродить по свету, не замечая сигналов возможной опасности.

Такова цена выживания (увы). Наш мозг запрограммирован реагировать гораздо острее на отрицательные

стимулы. Не случайно из шести основных универсальных эмоций четыре имеют негативную окраску (грусть, страх, злость и отвращение), лишь одна — положительную (радость), а последняя (удивление) может быть и приятной, и неприятной. Это наше эволюционное наследие, которое в далеком прошлом помогало нашим предкам выживать в опасной среде.

Все дело в том, что для выживания нам требуется больше неприятных эмоций, чем приятных. Открывая пакет молока и сомневаясь в его свежести, мы первым делом подносим его к носу и нюхаем. Если молоко испортилось, запах вызовет у нас отвращение. Отвращение — это эмоция, которая защищает нас от употребления продуктов, способных отравить и даже убить.

Аналогично, если мы прогуливаемся по горам и подходим к обрыву, именно страх не дает нам слишком близко подойти к краю и по несчастливой случайности сорваться вниз и разбиться.

Если бы на свете существовала только радость, ни вас, ни меня здесь не было бы (по крайней мере, в том виде, в каком мы существуем сейчас). Действительно, бывают люди, которые длительное время пребывают в восторженном состоянии, не испытывая никаких других эмоций, кроме радости, и, хотя на первый взгляд это может показаться прекрасным, на деле все совсем не так. Во время маниакальных фаз биполярного расстройства, например, люди тоже испытывают только положительные эмоции, что влечет за собой крайне негативные последствия. В таких случаях возникает

«избыток» радости — эйфория, заставляющая больных принимать импульсивные решения, часто с печальным исходом. Находясь в состоянии затяжного экстаза, они бросают деньги на ветер, увольняются с работы, вступают в беспорядочные половые связи, сутками напролет развлекаются... Они становятся жертвами чрезмерной постоянной радости, которая парадоксальным образом в итоге их разрушает: у них развиваются зависимости от веществ и опасных форм поведения, они заражаются инфекциями, передающимися половым путем, и сталкиваются с множеством других проблем, которые напрямую вытекают из их безрассудных поступков.

У людей, не страдающих такими психическими расстройствами или принимающих лекарства для подавления болезненных импульсов, подобные проблемы либо не возникают вовсе, либо не достигают столь катастрофических масштабов. Их защищают неприятные эмоции, которые работают как встроенная система внутренних ограничений.

То, что мы запрограммированы на преимущественно неприятные эмоции, находит отражение и в нашем внутреннем диалоге — мысли о рисках, страхах и тревогах занимают в нем гораздо больше места, чем оптимистичные или утешительные размышления.

Вся проблема в том, что, хотя мозг человека за последние 50 000 лет практически не изменился, наши потребности и образ жизни кардинально трансформировались. Поэтому стоит задаться вопросом:

целесообразно ли сегодня сохранять тот же механизм выживания, который требовался нам в эпоху палеолита?

Очевидно, что нет. То, что некогда было жизненно необходимо для выживания в мире, кишевшем опасными хищниками, совершенно не подходит для современности, где самый свирепый зверь, с которым мы можем столкнуться, — это пудель соседки, а для предотвращения рисков существуют специальные меры безопасности — например, предупреждающие знаки.



Существующие в наши дни угрозы ничтожны в сравнении с теми, с которыми сталкивались наши предки. Так какой же смысл по-прежнему использовать старые защитные механизмы?

Более того, постоянные тревоги и негативные мысли приводят к повышению уровня кортизола, который снижает способность к концентрации и принятию