

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
------------------------------	---

Введение

Сначала найдем ответы, а потом... продолжим поиски	15
---	----

Часть I

Молекула, которая требует большего

Пролог

Древняя система против современного мира.	29
---	----

Глава 1

Счастье vs выживание	31
--------------------------------	----

Часть II

Укрощение молекулы, которая требует большего

Пролог

Повысить или понизить?	59
----------------------------------	----

Глава 2

Повышение уровня дофамина	61
-------------------------------------	----

Глава 3

Дофаминовое голодание	77
---------------------------------	----

Глава 4

Инструменты для контроля дофамина, которые могут скоро появиться	93
---	----

Глава 5

Регуляция дофамина с помощью психотерапии	115
--	------------

Часть III

Решение серьезных проблем

Пролог

Укротить льва	143
-------------------------	------------

Глава 6

Как не потерять голову от любви.	145
--	------------

Глава 7

В поисках идеала	155
----------------------------	------------

Глава 8

Управление сексуальными чувствами	173
---	------------

Глава 9

Как сохранить отношения	185
-----------------------------------	------------

Глава 10

Продуктивность и успешность	201
---------------------------------------	------------

Глава 11

Укрощение социальных сетей.	219
-------------------------------------	------------

Глава 12

Одержимость новостями	235
---------------------------------	------------

Глава 13

Онлайн-порнография.	241
-----------------------------	------------

Глава 14

Покупательское поведение	253
------------------------------------	------------

Глава 15

Гейминг.	263
------------------	------------

Глава 16

Развитие креативности	275
---------------------------------	------------

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неутолимая жажда большего

Вместо эпилога

В поисках способа жизни **297**

Звук камертона, задевшего звезду **299**

Благодарности. **315**

Об авторе. **319**

Примечания **321**

ПРЕДИСЛОВИЕ

«И какая от всего этого польза?» Нам часто задавали такой вопрос после выхода книги «Самый нужный гормон: Дофамин правит всем» (The Molecule of More: How a Single Chemical in Your Brain Drives Love, Sex, and Creativity — and Will Determine the Fate of the Human Race)*, неожиданно оказавшейся международным бестселлером. Узнав о том, какое влияние дофамин оказывает на нашу жизнь, читатели захотели получить практическое руководство по управлению этой молекулой.

Лучшее, что мы могли тогда сделать, — это сказать: «Главное — знания». И хотя наши агенты и издатель ожидали чего-то другого, этого оказалось достаточно, чтобы подтолкнуть людей к обсуждению данной темы. Со временем призывы к написанию второй книги становились все громче. Одного понимания было мало — читатели нуждались в конкретных стратегиях для управления сферами своей жизни, на которые влияет дофамин. И вот мы с Майком встретились, чтобы обсудить написание новой книги. Со времени работы над «Самым нужным гормоном» мы выросли как профессионалы, а потому решили осветить в этой книге новые аспекты, чтобы максимально раскрыть свои сильные стороны. Я взял на себя основную

* Либерман Д., Лонг М. Самый нужный гормон: Дофамин правит всем. — М.: АСТ, 2021.

часть исследований, проанализировал материалы, которые помогли бы нам лучше понять, как справляться с трудностями, связанными с влиянием дофамина на нашу жизнь. Несколько месяцев мы вместе работали над предварительными версиями некоторых глав, но когда пришло время превратить все это в книгу, у руля встал Майк.

Как опытный писатель, работающий в различных жанрах, и уважаемый преподаватель Джорджтаунского университета, Майк обладает уникальной способностью преподносить сложные темы увлекательно и доступно. Его опыт в области естественных наук, а также в написании сценариев, романов и мемуаров позволяет ему представлять сложные концепции в виде захватывающих рассказов, а это настоящее искусство. А когда речь идет о том, как превратить неукротимую энергию дофамина в могущественного союзника, — это особенно важный навык.

В этой книге Майк смело раскрывает двойственную природу дофамина, который может быть как источником вдохновения, так и сиреной, пробуждающей низменные инстинкты. Это путеводитель по наиболее эффективным стратегиям, позволяющим склонить чашу дофаминовых весов в сторону самореализации, а не безрассудства. Книга не дает простых решений, так как они часто не выдерживают испытаний жизненными трудностями. Вместо этого она предлагает сложные ответы, открывающие наиболее перспективные направления, где вы можете найти достойное применение своей энергии и целеустремленности. Дофамин умен и силен. Чтобы заставить его работать на вас, нужен сильный характер, но этого недостаточно. Необходимо также понимать его уловки и уметь их обходить.

Я надеюсь, благодаря этой книге вы научитесь контролировать дофамин, чтобы он не контролировал вас. Она подскажет, на что обращать внимание, когда следует про-

ПРЕДИСЛОВИЕ

явить настойчивость и как в конечном итоге сделать свою жизнь лучше. Приготовьтесь пройти через лабиринт своего разума и открыть секреты управления скрытой силой дофамина.

Дэниел Либерман,
доктор медицины

*В жизни есть только две настоящие трагедии:
одна — когда не получаешь того, чего хочешь,
а вторая — когда получаешь*.*

БЕРНАРД ШОУ. Человек и сверхчеловек

* Пер. Е. Д. Калашниковой.

Введение

СНАЧАЛА НАЙДЕМ ОТВЕТЫ, А ПОТОМ... ПРОДОЛЖИМ ПОИСКИ

Дофамин — важнейшее химическое вещество в человеческом мозге. Это вовсе не значит, что другие нейромедиаторы менее важны. На самом деле они жизненно необходимы. Серотонин играет ключевую роль в возникновении и лечении депрессии. Эндорфин регулирует настроение и помогает справиться с болью. Окситоцин необходим для полноценных сексуальных отношений, формирования привязанности и материнского поведения. Тревожность, расстройства пищевого поведения, последствия травм — для их преодоления требуется глубокое понимание множества химических процессов мозга. Но когда речь идет о ежедневных переживаниях и проблемах современной жизни, начинать следует с дофамина. Это ключ к пониманию собственных потребностей, побуждений и реакций. В большинстве случаев, если вы стремитесь изменить свое мировоззрение и поведение, следует сосредоточиться на дофамине, оставив в стороне другие нейромедиаторы, поскольку их роль в этом невелика. Стараетесь нала-

дить романтические отношения? *Дофамин*. Пытаетесь отделить сексуальное влечение от заботы? *Дофамин*. Хотите понять, почему рискованное поведение кажется вам привлекательным? *Дофамин*.

Как преодолеть искушение онлайн-порно, измены, социальных сетей, думскроллинга (бесконечное прокручивание ленты новостей), наркотиков; как устоять перед соблазном все бросить, поставить работу выше семьи или отложить важные дела в долгий ящик? *Дофамин, дофамин и еще раз дофамин*.

Когда мы стоим перед выбором, дофамин толкает нас к открытиям и поиску новых ощущений. Так сложилось в процессе эволюции, поскольку это помогает нам выжить. Однако на этом пути можно встретить и вредные, даже опасные варианты — мучительные соблазны и губительные идеи, которые кажутся нам привлекательными. В такие моменты дофамин может сбить нас с пути. Он будто нашептывает: «Может, стоит обменять то, что есть, на возможность получить лучшее?» «Вот оно, прямо перед тобой, — уговаривает дофамин. — Доверься мне».

В течение нескольких сотен лет главной задачей человека было выживание. Все новое и неизвестное могло оказаться либо опасным, либо полезным и даже спасти жизнь. Поскольку угрозы и возможности подстерегали человека на каждом шагу, дофаминергическая система эволюционировала таким образом, чтобы мгновенно вызывать у нас сильное желание изучать все новое и неожиданное. Кроме того, благодаря дофамину это стремление сочетается со способностью к планированию и креативностью. Таким образом, мы не только увлекаемся неизвестным, но и жаждем его исследовать. «Двойной удар» дофамина вывел нас вперед как вид, побуждая приобретать все новые, глубокие знания об окружающем мире, а затем использовать их для установления своего господства.

Перенесемся в XXI в., где мы, словно боги, стоим на вершине. У нас есть мобильные телефоны, телевизоры, микроволновые печи, авиасообщение и водопровод — мы в самом деле изменили этот мир. Даже научная фантастика последних десятилетий не могла предсказать, чего мы достигнем. Монарх времен Шекспира затрепетал бы, оказавшись в самом обычном нашем супермаркете. (Если бы он вообще туда добрался: у него случился бы сердечный приступ при виде автомобиля, не говоря уже о чуде электрического света и асфальтированных дорог.) И все же не проходит и дня, чтобы какое-то из «чудес» не утратило своей новизны и привлекательности и не стало для нас обыденностью — супруг(а), работа, машина, квартира, телевизор, кроссовки, осиная талия, банковский счет... И тут в игру вступает дофамин.

«Могло быть и лучше, — думаем мы. — Хочется чего-то... большего».

И в этом заключается ирония. Дофамин помог нам построить мир, который удовлетворяет большинство наших потребностей и даже прихотей. В этом мире практически отсутствует непосредственная угроза нашей жизни, так что сегодня мы редко нуждаемся в мгновенной реакции, которую обеспечивает дофамин. А поскольку эволюция идет медленно, мы столкнулись с новой проблемой: многие функции дофамина оказались не только бесполезны, но в некоторых случаях даже вредны. После того как дофамин выполнил свою основную задачу, он не смог своевременно эволюционировать и продолжает действовать с прежней силой. А это означает, что в современном мире он часто становится нашим врагом.

Дофамин действует преимущественно за пределами сознания и создает проблемы там, где сосредоточено наше внимание. Мы замечаем его воздействие в ситуациях, когда он не может принести какую-либо пользу. Он будора-

жит наше воображение, заставляет отвлекаться из-за маловероятных угроз и соблазняет сомнительными возможностями, которые лишают нас покоя и разбивают сердца. Как странно, что биологическая система, благодаря которой мы построили этот мир, полный чудес, теперь так часто превращает нас в беспокойных, недовольных субъектов созданной с ее же помощью среды.

Почти 700 лет назад Чосер писал, что привычка порождает презрение, но это лишь полбеда. Привычка порождает также скуку, а скука означает утрату остроты чувств из-за отсутствия вызовов. Это важно, потому что люди постоянно нуждаются хотя бы в небольшой доле сопротивления. Поэтому биологический императив*, поддерживаемый дофамином, всегда будет заявлять о себе, как бы замечательна, желанна и безопасна ни была наша среда обитания. Человеческий мозг устроен так, чтобы мы всегда были настороже. И как только маленький уголок нашего мира перестает удивлять, нам становится не по себе. Тогда «молекула, которая требует большего» отправляет нас на поиски чего-то нового — эти беспокойные метания в поисках необычных ощущений часто маскируются под истинные потребности.

Проблема не нова. Она заложена в человеке от природы. У Адама и Евы был целый Эдем, чтобы наслаждаться жизнью, и все же им чего-то не хватало. Как только вы пересекаете финишную черту и получаете желанный приз, скука и пресыщение становятся вопросом времени.

Но мы не беззащитны. Дофамин побуждает нас стремиться к большему, но мы сами решаем, идти у него на поводу, регулировать или заглушить.

* Активность, необходимая для выживания организма и продолжения существования вида, к которому принадлежит данный организм. — *Прим. ред.*

Это непросто. Мы должны научиться укрощать дофамин, когда он толкает нас к излишествах, и давать ему волю, когда он обещает что-то действительно стоящее. Этот навык не появляется сам по себе. И развить его вам поможет эта книга.

Но нам потребуется кое-что еще. Мы должны постоянно помнить, что данная проблема выходит за рамки химии и биологии. В противостоянии желаниям, возникающим под влиянием дофамина, нам нужно найти мировоззрение, которое поможет осмысленно ориентироваться в жизни. Эта сложная задача стоит перед человечеством с тех пор, как люди появились на Земле. Нам предстоит понять, как жить так, чтобы иметь не только спокойствие сегодня, но и надежду на завтра, в мире, который, похоже, настроен против того и другого. Это еще усложняет задачу, поскольку решение не упадет с неба. Мы должны найти его сами.

В фильме «Преступления и проступки» (реж. Вуди Аллен, 1989) персонаж, которого сыграл психолог Мартин Бергманн, описал эту проблему так:

Тот выбор, который мы сделали, определяет нас. По сути, мы сами — совокупность наших выборов. Все в жизни так непредсказуемо. Счастье не заложено в человеке — мы сами, с нашей способностью любить, наполняем жизнь смыслом. Большинству людей все-таки удается находить радость в простых вещах, например в семье, работе и в надежде, что будущим поколениям удастся постичь нечто большее.

«Счастье не заложено в человеке».

Несмотря на предвкушение, вызванное дофамином, умиротворение не приходит автоматически в ближайшее время, ощущение завершенности не обязательно возни-

кает в связи с предстоящими событиями. И никакая удовлетворенность в погоне за удовольствиями, которые современная жизнь предлагает не без участия дофамина, не гарантируется.

«...мы сами, с нашей способностью любить, наполняем жизнь смыслом».

В этом вся суть. Нам предстоит не только справиться с повседневными проблемами, связанными с воздействием дофамина, но и удовлетворить сильную потребность в *осмысленности*.

В силу нашей природы мы стараемся усмирить неугомонную часть себя, постоянно колеблющуюся между предвкушением и разочарованием. Эта борьба, по-видимому, является неизбежным следствием устройства мозга, чудесного, но несчастного мотора, который движет нашим стремлением к прогрессу. Чтобы чувствовать себя лучше перед лицом трудностей, связанных с дофамином, нам необходимы копинг-стратегии, опирающиеся на достижения нейронауки. Однако для обретения смысла следует создать нарратив, который соединит нас с целью всей жизни.

Я уверен, что повседневные трудности и потребность в осмысленности неразрывно связаны. Нам предстоит сделать то, что не удалось эволюции: найти *Deus ex machina** или создать его собственными силами, а для этого нужен подходящий *Deus* («Бог»). Мы должны найти смысл, или, точнее, удовлетворить потребность в осмысленности, чтобы справляться с ежедневными, даже ежечасными трудностями, которые преподносит дофамин.

* Буквально «Бог из машины» (лат.) — выражение, означающее неожиданную развязку проблемной ситуации с привлечением внешнего, ранее не действовавшего в ней фактора. Термин происходит из античного театра: в финальной части спектакля при помощи специальных механизмов на сцене появлялся один из богов, который решал проблемы героев. — *Прим. пер.*

Итак, давайте приступим. Как пел Джеймс Тейлор, «секрет жизни заключается в умении наслаждаться течением времени»*. И, как выразился один мудрый молодой человек: «Жизнь летит слишком быстро. Если не остановишься и не посмотришь вокруг, то все пропустишь»¹. Мы должны перестать гоняться за обещаниями завтрашнего дня, считая, будто удовольствия сегодняшнего менее значимы, и научиться радоваться не только тому, что *может* быть, но и тому, что уже *есть*. В этой книге представлены методы, позволяющие укротить ту биологическую часть нас, которая связывает последовательный прогресс с мучительной неудовлетворенностью. Но это еще не все. Наши трудности и победы должны привести к более значимым результатам. Чтобы жизнь казалась полноценной, нужно найти баланс между желанием и обладанием.

Ирония в том, что мы стремимся обладать каждой вещью, воспользоваться каждой возможностью, которые появляются в поле нашего зрения. И освободиться от этого стремления можно, если искать нечто... *большее*.

В первой части книги объясняются функции и влияние дофамина на наш организм и поведение. Когда мы перейдем к обсуждению способов решения проблем, связанных с дофамином, эта информация поможет вам эффективно применять изученные техники.

Во второй части описываются методы, которые можно использовать для регулирования активности дофамина. Здесь вы найдете то, что позволит увеличить или уменьшить влияние дофамина на настроение, побуждения и поведение. Сейчас доступны препараты, некоторые виды терапии и активности, которые могут суще-

* The secret of life is enjoying the passage of time — строка из песни «Secret O'Life» («Секрет жизни»), 1977. — *Прим. ред.*

ственно изменить ваше состояние. Мы также рассмотрим, какие перспективы ожидают нас в будущем, поскольку ученые постоянно изучают проблему дофамина и ищут новые способы ее решения.

В третьей части предлагаются инструменты для решения конкретных проблем, связанных с дофамином. Техники, которые вы здесь найдете, помогут вам лучше контролировать свои чувства и делать правильный выбор в наиболее проблематичных ситуациях.

В заключительной части описан самый важный элемент работы с дофамином. Рассмотрев конкретные проблемы и способы их решения, мы научимся справляться с чувствами, из-за которых зачастую эти проблемы и возникают.

То, что вы найдете в этой книге, удивит вас — в хорошем смысле. Вы *можете* чувствовать себя лучше. И первый шаг в этом направлении — ваше решение приложить усилия. Поверьте, оно того стоит. А потому читайте дальше.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

Цель этой книги — снабдить вас навыками, которые помогут взять дофамин под контроль. Представленные техники и рекомендации основаны на научных исследованиях, опубликованных в авторитетных медицинских и психологических изданиях. Некоторые вопросы я обсуждал с психиатром Дэном Либерманом, соавтором первой книги, специализирующимся на улучшении самочувствия людей при помощи практических инструментов.

Вероятно, сейчас вы не можете точно определить, какие из ваших проблем связаны с дофамином, но хотите начать путь к повышению качества жизни. Вот пять простых вещей, которые вы можете взять на вооружение уже сегодня, чтобы, с одной стороны, получать от дофамина пользу, с другой — уменьшить его негативное воздействие. Эти вещи помогут повысить уверенность в себе, снизить уровень тревожности и быстрее укротить «молекулу, которая требует большего».

Физическая активность. Один из проверенных и эффективных способов сделать активность дофамина более конструктивной — регулярные физические упражнения. Помимо возможного повышения уровня дофамина, это укрепляет силу воли (через систему вознаграждения, которую мы обсудим в первой части). Постоянные физические упражнения способствуют улучшению настроения, повышению самоконтроля и уверенности в себе.

Приоритет сна. Достаточное количество сна на регулярной основе положительно сказывается на дофаминовой системе. Недостаток сна приводит к негативным последствиям из-за снижения доступности рецепторов, обеспечивающих функционирование дофамина: представьте, что в городе много машин, а дорог мало². Хорошие привычки, связанные со сном, помогают это исправить. К тому же дофаминовая система связана с циркадными ритмами — 24-часовыми циклами работы тела и мозга. Нарушение функционирования одной из систем организма может привести к сбою в другой. Таким образом, качественный сон обеспечивает нор-

мальную работу дофамина, что в свою очередь положительно влияет на циркадные ритмы, зрение, обоняние, определенные моторные функции, систему вознаграждения, а также на общее состояние организма³.

Прослушивание музыки. Когда вы слушаете музыку, которая доставляет вам удовольствие, активируется несколько дофаминергических путей, связанных с системой вознаграждения (а также, по невыясненным пока причинам, с выживаемостью). Кроме того, сложная музыка с различными вариациями стиля, элементов и громкости, как правило, вызывает бóльшую нейронную активность, чем простая⁴. Так что у нас есть легкий способ стимулировать приятные чувства, связанные с дофамином: включите музыку, любимые песни, которые действительно нравятся вам*.

Практики осознанности и релаксации. Определенные методы самофокусировки стимулируют выработку дофамина. Рассмотрите йогу-нидру, которая напоминает медитацию, но имеет свои особенности. Йога-нидра — это состояние глубокой со-

* Почему мы вообще любим музыку? Отчасти это может быть связано с удивлением, которое она вызывает. В раннем возрасте мы узнаём, как звучат музыкальные гаммы, и поочередно испытываем напряжение и расслабление, когда музыкант переходит от одного аккорда к другому. Музыка, которая нам нравится, обычно соответствует нашим ожиданиям. Поскольку дофамин вызывает приятные чувства, когда мы чему-то удивляемся, возможно, привлекательность музыки, помимо прочего, связана с тем, что она не только оправдывает, но и превосходит наши ожидания благодаря неожиданной и интересной смене аккордов, тональности или мелодии. — *Здесь и далее прим. авт., если не указано иное.*

средоточенности и осознанности, между бодрствованием и сном, которого вы можете достичь самостоятельно. Необязательно погружаться в духовные и философские аспекты йоги, чтобы воспользоваться этой практикой. Однако вам, вероятно, понадобится помощь. Интернет чаще всего предлагает размытые инструкции вроде «визуализируйте цель» или «найдите безопасное место в своем сознании», что мало помогает. Попробуйте «управляемую медитацию»: найдите человека, успешно практикующего йогу-нидру, который поможет вам лично или онлайн.

По меньшей мере два исследования показывают, что йога-нидра (как и йога в целом) увеличивает активность дофамина. Обычно такая активность связана с вовлеченностью в происходящее вокруг, но в случае с йогой-нидрой это происходит за счет некоторой отстраненности от внешнего мира и концентрации на себе, что благотворно сказывается на самочувствии. Это позволяет несколько снизить требования исполнительных функций мозга, которые помогают нам планировать, концентрироваться, запоминать информацию и выполнять несколько задач одновременно⁵. Йога-нидра также способствует нормализации уровня серотонина, регулирующего настроение, и нейротрофического фактора мозга (Brain-Derived Neurotrophic Factor, BDNF), участвующего в нескольких процессах, включая долговременную память.

Правильное питание. Здоровое питание способствует поддержанию баланса в организме и нормальному функционированию всех систем, в том

числе дофаминовой. Все просто: здоровая диета поддерживает способность организма продуцировать дофамин, тогда как нездоровая ухудшает ее.

Не верьте недобросовестным маркетологам, которые обещают, будто некие «волшебные» продукты повысят уровень дофамина. Это так же маловероятно, как получение звезды «Мишлен» за добавление щепотки шафрана в куриный бульон. Если вы не страдаете от серьезного недоедания, проблема с дофамином не связана с дефицитом продуктов, содержащих его химические компоненты. Постное мясо, молочные продукты и листовые овощи могут быть полезны, но они не заставят организм вырабатывать больше дофамина, так же как наличие муки, сливочного масла и сахара в кладовой не означает, что на вашем столе автоматически появится печенье. Больше всего выработке дофамина способствуют фрукты, овощи и цельные злаки, которые стабилизируют уровень глюкозы в крови. Высокий уровень глюкозы в крови может чрезмерно стимулировать систему вознаграждения мозга, поэтому важно нормализовать его, чтобы избежать приступов импульсивного переедания.

Часть I

**МОЛЕКУЛА,
КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ
БОЛЬШЕГО**

Пролог

ДРЕВНЯЯ СИСТЕМА ПРОТИВ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Эта книга — пошаговое и структурированное руководство, которое поможет вам укротить дофамин: усилить его воздействие, когда не хватает мотивации, уменьшить, когда вы перегружены, и нейтрализовать, когда предстоит выполнить сложную задачу. Освоив предлагаемые здесь техники, вы получите мощные инструменты для улучшения жизни. Но прежде чем начать что-либо менять в ваших отношениях с дофамином, давайте освежим базовые знания о нем.

Дофамин играет решающую роль во многих осознанных действиях и реакциях, особенно когда речь идет о мотивации, вознаграждении и выборе. Типичные для большинства людей чувства и действия, как правило, начинаются так: *Вы видите некую новую вещь. Она вас заинтересовала. Эта вещь сулит много возможностей, а потому стоит присмотреться к ней получше. Вы хотите ее получить. Может быть, она вам даже необходима. И если вы ее получите, то почти наверняка почувствуете себя более защищенными,*

удовлетворенными, уверенными, а возможно, все сразу. Отбросьте сомнения. Действуйте!

Проблема заключается в том, что в таких ситуациях мы более восприимчивы к импульсам и менее склонны к принятию обдуманных решений. Мы руководствуемся скорее внешней привлекательностью вещи, а не рациональными суждениями, фокусируясь на потенциале, а не на реальности. В первобытном мире, когда выживание зависело от ежеминутной готовности действовать, такая чувствительность к потенциальным рискам и выгодам была оптимальной. Но нужна ли она в чудесном современном мире, полном соблазнов и отвлекающих факторов? Эта система ведет нас в тысячи направлений, многие из которых могут оказаться разрушительными. Из того, что нас привлекает, некоторые вещи действительно имеют ценность, но остальные варьируются от безобидных развлечений до смертельно опасных угроз. Наши желания часто конфликтуют с истинными потребностями. Наиболее распространенным следствием такого конфликта, вероятно, является состояние, которое привело вас к этой книге: вереница соблазнов и искушений, сомнительных и желанных, зачастую вызывает скуку, чувство неудовлетворенности и ощущение, что, постоянно стремясь к большему, мы получаем меньшее.

Хотя провокации, с которыми дофаминовая система сталкивается сегодня, кардинально отличаются от тех, что были в древности, реакция осталась прежней. И в этом кроется суть проблемы: дофаминовая система эволюционировала для жизни, которой мы больше не живем. Нам необходимо адаптировать свои реакции. Для этого требуется современный взгляд на древнюю дофаминовую систему. В этом разделе мы изучим ее функционирование, два ключевых компонента и их влияние на нас, а также преимущества и трудности, которые она обеспечивает.

Глава 1

СЧАСТЬЕ VS ВЫЖИВАНИЕ

ДИЛЕММА: СЮМИНУТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ... ИЛИ ПОЛЬЗА И ВЫГОДА В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

То, что необходимо для выживания в долгосрочной перспективе, редко делает человека счастливым прямо сейчас.

Если я встану и пойду на работу, то получу зарплату и смогу оплатить аренду... но мне так хочется поваляться в постели!

Брокколи на парú полезна... но, черт возьми, сейчас я хочу мороженое!

Я должен отложить часть зарплаты на черный день... но прямо сейчас у меня достаточно денег, чтобы купить новый телевизор.

Большинство ежедневных дилемм таковы: выгода в долгосрочной перспективе или сиюминутное удовольствие? То, что обеспечивает выживание в будущем, редко

делает нас счастливыми прямо сейчас, поэтому нам приходится искать компромиссы. Как индивидуумы, мы придерживаемся диеты, но позволяем себе лишнее в особые дни. Как члены общества, мы готовы работать с понедельника по пятницу, но отдыхаем в выходные. Эта борьба, иногда незаметная, иногда ожесточенная, между «сейчас» и «потом», между дисциплиной и удовольствием является главной составляющей человеческой жизни. Иногда кажется, что золотой середины не существует: можно прожить короткую, но счастливую жизнь или долгую, но полную лишений.

Однако, если копнуть глубже, можно увидеть в этом и хорошую сторону: хотя недовольство заложено в нашей природе, оно имеет определенную ценность как один из величайших мотиваторов. Чтобы подтолкнуть нас к действию, нужно немного. Для большинства людей достаточно ощущения, что они могут получить больше и лучше, чем имеют сейчас. Так мы прогрессируем в жизни. Мы часто готовы пожертвовать некоторым комфортом в данный момент ради возможности в будущем, даже если это всего лишь призрачное «может быть» (что уже немаловажно), и обменять его на предполагаемое лучшее. Каждое принятое решение — это компромисс между удовольствием сегодня и перспективами в будущем, выбор зависит только от нас. В больших и малых масштабах это определяет наши достижения и самочувствие.

РЕЗЮМЕ

Нам постоянно приходится выбирать между сиюминутным удовольствием и выгодой в будущем. Это часто приводит к недовольству, ощущению неудовлетворенности, но здесь есть ценность: именно

недовольство мотивирует нас (как индивидуумов, семью, организацию или общество в целом) создавать что-то лучшее. Довольные люди не стремятся улучшать себя или окружающий мир. Возможно, звучит не слишком оптимистично, но это непреложная истина, из которой можно извлечь пользу.

ИСТОЧНИК ОТЧАЯНИЯ

Естественный конфликт интересов — между выгодой завтра и удовольствием сегодня — может не только сделать нас несчастными, но и привести в отчаяние. Удовлетворение от победы часто сменяется унынием.

Вы получили желаемую работу, но вскоре разочаровались в ней, потому что она не оправдала ваших ожиданий. Вы начинаете искать новое место, и все повторяется.

Дизайнерское платье великолепно смотрелось в примерочной, но после нескольких вечеринок вы уже не находите в нем ничего особенного. Вы продаете его на маркетплейсе и ищете следующее.

Если бы только он пригласил меня на свидание... Если бы она согласилась провести со мной ночь... Если бы она вышла за меня замуж...

После очередного достижения нас опять начинает преследовать до боли знакомый вопрос: «И это всё?»

Покружившись на этой карусели, многие из нас выходят из гонки за материальными благами и достижениями, пытаясь найти то, что придаст жизни больше смыс-

ла. Один из вариантов — поставить работу превыше всего, но тогда обычно страдает семья, и мы обнаруживаем, что карьера не приносит столько удовлетворения, как мы надеялись. Противоположный вариант — сфокусироваться на семье, но это может неблагоприятно отразиться на финансовом положении, либо мы начинаем скучать по ощущениям от бурной деятельности, которые дает работа. Кроме того, дети рано или поздно повзрослеют и покинут дом, оставив нас наедине с супругом (супругой) и собакой. *И что теперь?* Иногда мы посвящаем свою жизнь хобби, социальным сетям, путешествиям, волонтерской деятельности, образованию, политике, религии, садоводству или берем на себя неблагодарную роль управляющего в ассоциации домовладельцев, но все это тоже не приносит удовлетворения. Возникает ощущение, будто мы снова оказались на той же самой карусели в самом бессмысленном парке развлечений в мире. Мы снова и снова движемся по этому адскому кругу, что в лучшем случае приводит к разочарованию, а в худшем — к депрессии, тревожности, проблемам в отношениях с другими и с собой (возможны различные комбинации перечисленного).

РЕЗЮМЕ

Мы чего-то хотим, гонимся за этим и в конце концов получаем. Так мы добиваемся успеха в жизни. Но очередное достижение приносит лишь мимолетное удовольствие. То, к чему мы стремимся, может в итоге довести до отчаяния. Перед нами встанет основная проблема человеческого существования: успех и неудовлетворенность связаны, и возможно, неразрывно.