

18+ ХИМИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

45 ДНЕЙ ДО НОВОГО УРОВНЯ
ЭНЕРГИИ И НАСТРОЕНИЯ

Интеграл Счастья

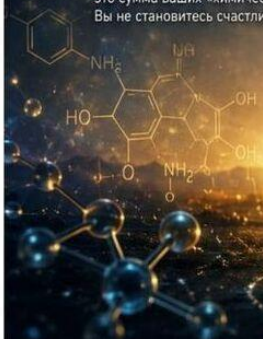
ФОРМУЛА:

ПО АВШАРЯНУ

$$S(t) = \int_0^t \left(\frac{Д(Цели)}{Стресс} + Э(Активность) + О(Люди) + С(Свет) \right) dt$$

РАСШИФРОВКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ:

- $S(t)$ — это уровень счастья в моменте времени «прямо сейчас».
- $\int dt$ — это интеграл (накопленный эффект). То есть счастье сегодня — это сумма ваших «химических» действий за последние дни/недели. Вы не становитесь счастливым за минуту, это процесс накопления.



Г Е Р А С И М А В Ш А Р Я Н



Герасим Авшарян
Химическая формула счастья.
Интеграл счастья по Авшаряну.
45 дней до нового уровня
энергии и настроения

*<https://litres.ru/74429163>
ISBN 9785007117449*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Вторая книга серии «формула счастья». Счастье — не точка, в которую вы когда-нибудь придёте. Это интеграл — сумма всех маленьких действий, которые совершаются каждый день. Дофамин, эндорфины, окситоцин, серотонин — четыре главных ингредиента благополучия. Автор первой книги «Математическая формула счастья» показывает, как они работают, почему современный мир взламывает вашу химию и как за 45 дней собрать свой интеграл счастья. Никакого чуда — только наука, проверенная на себе и на тысячах людей.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Внутренняя фабрика: как наш организм производит счастье	13
1.1. Дофамин, эндорфин, окситоцин, серотонин — кто есть кто	15
1.2. Почему мы часто чувствуем себя плохо, даже когда всё хорошо	28
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Химическая формула
счастья. Интеграл
счастья по Авшаряну
45 дней до нового уровня
энергии и настроения**

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0071-1744-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Мозг — это сложная химическая фабрика, и счастье — один из ее продуктов.

Г. А.

От математики — к химии. Или от чертежа — к ингредиентам

Я тот, кто написал книгу «**Математическая формула счастья по Авшаряну**».

В ней утверждал, и до сих пор в этом убеждён, что счастье подчиняется строгому неравенству:

Нуждающийся в чём-то / (дробь, или знак деления) / Довольный собой ≥ 1

Словом, эта дробь больше или равна единице.

Это была книга о балансе. О том, как не дать своим желаниям раздавить себя и как научиться уважать себя на пути к целям. Это была книга о **числах**, о **соотношениях**, о **правильных пропорциях**. Она учила нас правильно **считать**.

Я горжусь этой книгой. Она помогла многим людям. И я до сих пор считаю, что без этой математики никуда. Это фундамент. Это чертеж вашего дома счастья.

Но чертеж — это ещё не дом.

Можно до миллиметра рассчитать пропорции, выверить углы, начертить идеальный план. Можно знать, что соотно-

шение вашего удовольствия и вашей нужды должно быть больше единицы. Вы можете повторять это как мантру. Вы можете верить в это умом.

Но если вы встанете в центре этого чертежа, в голом поле, и скажете: «Я доволен собой, потому что так велит формула», — вы всё равно замёрзнете. Потому что дома нет. Потому что стены не построены. Потому что внутри холодно.

И тогда я понял, что книга не закончена.

Что есть ещё одна сторона медали. Есть **химия**.

Математика говорит нам: **«Вот идеальное состояние, к которому нужно стремиться»**.

А химия говорит: **«А теперь давай разберемся, из чего это состояние состоит и как его запустить в твоём организме»**.

Математика против химии: в чём разница?

В «Математической формуле» мы имели дело с абстракциями. Довольство собой, нужда, баланс — это категории сознания. Это работа ума и души. Это то, что мы можем представить, но не можем потрогать.

В «Химической формуле» мы опускаемся на уровень ниже. На уровень **веществ, реакций, нейромедиаторов и гормонов**.

Мы перестаём спрашивать «как правильно относиться к своим желаниям?» и начинаем спрашивать **«какие процессы в моём мозгу мешают мне правильно относиться к**

своим желаниям?».

Мы перестаём уговаривать себя «будь довольным» и начинаем кормить свой мозг тем, что ему действительно нужно для спокойствия, энергии и мотивации.

«Математическая формула» — это **компас**. Она показывает направление.

«Химическая формула» — это **двигатель**. Она даёт силу, чтобы идти по этому направлению.

Параллель с рестораном

Мне нравится такое сравнение.

Представьте, что вы — владелец ресторана.

Математическая формула — это бизнес-план. В нём написано, сколько у вас должно быть столов, какая должна быть наценка, сколько процентов прибыли вы хотите получать. Это цифры. Это стратегия. Это управление.

Химическая формула — это то, что происходит **на кухне**. Это продукты. Это температура в духовке. Это реакция мяса на соль, реакция теста на дрожжи, выделение сока при правильной обжарке. Это **реальные процессы**, которые превращают сырые ингредиенты в блюдо.

Можно иметь идеальный бизнес-план, но если у вас на кухне не работает плита, если продукты испорчены, если повар не знает, при какой температуре плавится масло, — вы не накормите никого. Ваш бизнес-план останется красивым документом в папке.

И наоборот. Можно иметь лучшую кухню в мире, лучшие продукты и лучших поваров, но если у вас нет плана, если вы не знаете, сколько денег тратить, а сколько зарабатывать, — вы разоритесь.

Вам нужно **и то, и другое**.

Так и здесь.

Без математики вы будете бегать по кругу, не понимая, куда двигаться и правильно ли вы живёте.

Без химии вы будете сидеть на месте с идеальным планом, но без сил, без энергии, без того самого «топлива», которое заставит ваши ноги идти.

Что вас ждёт в этой книге

В «Математической формуле» я дал вам **калькулятор**. Я научил вас вычислять, где вы сейчас находитесь по отношению к самим себе.

В «Химической формуле» я даю вам **лабораторию**. Я показываю, какие рычаги можно нажать, чтобы улучшить ваше состояние **изнутри**.

Мы разберём четырёх главных «ингредиентов» счастья:

— **Дофамин** — топливо движения и мотивации.

— **Эндорфины** — природные обезболивающие и источник лёгкости.

— **Окситоцин** — гормон доверия, объятий и связи с другими.

— **Серотонин** — гормон спокойствия, уверенности и

чувства собственной ценности.

Мы поговорим о том, как запускать эти механизмы **осознанно**, а не полагаться на случай. Мы разберём, почему соцсети крадут ваш дофамин, почему объятия лечат, почему движение — это лекарство, и почему сон и солнце важнее, чем вы думаете.

Но главное — мы **объединим** математику и химию.

Потому что они не враги. Они — союзники.

Как связаны две книги

В «Математической формуле» я говорил: «**Довольство собой должно быть больше, чем нужда**».

В «Химической формуле» я покажу, **как сделать, чтобы это неравенство выполнялось**.

Я покажу:

— Как дофамин помогает вам **хотеть**, не впадая в отчаяние.

— Как серотонин укрепляет ваше **довольство собой**, даже когда внешние обстоятельства плохи.

— Как окситоцин даёт вам опору, чтобы ваш числитель был большим и устойчивым.

— Как эндорфины снимают боль, которая мешает вам чувствовать себя достойным уважения.

И в конце, в самом финале, я покажу вам, как **формула** из первой книги и **химический баланс** из этой складываются в единую картину — в то, что я называю «**Интеграл**»

счастья».

Потому что счастье — это не момент. Это накопленный эффект. Это площадь под кривой ваших ежедневных действий. Это то, что вы собираете по крупицам, когда правильно **думаете** (математика) и правильно **питаете свой мозг** (химия).

Кому нужна эта книга

Она нужна тем, кто:

— Прочитал «Математическую формулу» и понял её умом, но не почувствовал телом.

— Чувствует, что живёт правильно, но внутри всё равно пусто.

— Устал от абстрактных советов и хочет понять **конкретные механизмы**.

— Хочет не просто знать, «как надо», а хотеть по-настоящему, без насилия над собой.

— Готов заглянуть внутрь себя на уровень гормонов, нейронных связей и биохимических процессов.

Эта книга — **практическое продолжение** первой. Мост от мысли к телу. От идеи к действию.

Что я буду делать

Я не буду говорить вам: «Будьте счастливы».

Я покажу вам, **как работает ваше тело**, когда вы счастливы, и как помочь ему оказываться в этом состоянии чаще.

Я не буду давать пустых советов.

Я буду говорить о нейробиологии, о гормонах, о том, что доказано наукой и проверено на тысячах людей. Но я буду говорить об этом простым, живым языком. Потому что даже самая сложная химия становится понятной, когда её объясняет тот, кто сам через это прошёл.

Я обещаю, что после этой книги вы:

— Узнаете свои «слабые места» в химическом балансе.

— Поймёте, какие простые действия запускают нужные вам процессы.

— Научитесь управлять своим состоянием, а не быть его жертвой.

— И, самое главное, вы соедините **математическую ясность с химической силой** и начнёте наконец чувствовать ту самую дробь в своём теле, а не только в голове.

Вместо эпиграфа

Когда я писал «Математическую формулу», я думал, что это главная книга.

Теперь я понимаю: это была **первая часть**.

Вторая часть перед вами.

Они неразрывны. Как две половины одного целого. Как мысль и чувство. Как душа и тело.

И я рад, что вы идёте со мной этим путём.

В путь.

Глава 1. Внутренняя фабрика: как наш организм производит счастье

В «Математической формуле» я говорил о душе. О сознании. О том, как мы относимся к себе и к своим желаниям. Это был разговор на уровне мыслей, решений, смыслов.

Теперь мы спускаемся глубже.

Мы заглядываем в ту самую «кухню», о которой я говорил в предисловии. Мы открываем дверь в лабораторию, где каждую секунду происходят тысячи реакций. Мы даже не замечаем их. Мы просто чувствуем результат: нам хорошо или плохо, мы полны сил или вымотаны, мы хотим действовать или хотим спрятаться под одеяло.

И почти всегда мы думаем, что эти состояния — результат внешних обстоятельств. «Я устал, потому что много работаю». «Я злой, потому что меня достали». «Мне грустно, потому что случилось то-то».

Но это только половина правды.

Внешние обстоятельства — это только **спусковой крючок**. А то, что происходит дальше, — это **химия**. И именно она определяет, как долго мы будем чувствовать то или иное состояние, с какой силой и сможем ли мы из него выйти.

Поэтому первое, что мы должны сделать, — познакомиться с главными действующими лицами нашего внутреннего

театра.

С четырьмя братьями и сёстрами, которые управляют нашим настроением, мотивацией, энергией и способностью чувствовать себя живыми.

Я не буду загружать вас сложными терминами. Я не буду говорить о рецепторах, синапсах и ферментах так, как говорят в медицинских учебниках. Я расскажу о них так, как если бы мы сидели на кухне, пили чай и я объяснял вам, почему внутри вас иногда всё горит, а иногда замерзает.

Вот они. Четыре столпа вашего внутреннего благополучия.

1.1. Дофамин, эндорфин, окситоцин, серотонин — кто есть кто

Ну и семейка

Знакомство с семейством

Представьте себе, что внутри вас живёт команда из четырёх специалистов.

У каждого своя роль. Каждый отвечает за свой участок работы. И когда они работают слаженно — вы чувствуете себя хорошо. Когда кто-то выбивается из графика или, хуже того, уходит в запой, — вы чувствуете себя плохо.

Их имена: **Дофамин, Эндорфин, Окситоцин и Серотонин.**

Вы наверняка слышали эти слова. Их часто упоминают в статьях о психологии, в блогах о здоровье, в книгах о саморазвитии. Но обычно их подают как «гормоны счастья» — одним куском, как будто они все делают одно и то же.

Это ошибка.

Они делают **разные** вещи. Они отвечают за **разные** состояния. И если вы не понимаете разницы, вы можете бегать по кругу, пытаясь поднять себе настроение тем, что вам вообще не подходит.

Поэтому давайте познакомимся с каждым из них по отдельности.

1. Дофамин — «Гормон цели и предвкушения»

Что это такое

Дофамин — это не «гормон удовольствия», как многие думают. Это **гормон предвкушения**.

Он выбрасывается в кровь не тогда, когда вы что-то получили, а тогда, когда вы **ожидаете получить**. Когда вы видите цель, когда вы делаете шаг к ней, когда вы чувствуете, что приближаетесь.

Дофамин — это «ещё чуть-чуть». Это «сейчас, сейчас, сейчас». Это то чувство, когда вы листаете ленту соцсетей в ожидании нового поста. Когда вы открываете холодильник в поисках вкусного. Когда вы приближаетесь к финишу в марафоне.

Он не даёт вам радость от обладания. Он даёт вам радость от **погони**.

Именно поэтому люди часто чувствуют пустоту, когда достигают цели. Дофамин закончился. Предвкушение исчезло. Наступила реальность. И она редко бывает такой же яркой, как мечта.

За что отвечает

Дофамин отвечает за:

— **Мотивацию**. Именно он заставляет вас встать с дивана и что-то делать.

— **Инициативу**. Желание начать новое дело, проект, от-

ношения.

— **Предвкушение.** Ощущение, что скоро произойдёт что-то хорошее.

— **Фокус.** Способность концентрироваться на том, что ведёт к цели.

— **Обучение.** Когда вы получаете дофамин за какое-то действие, мозг запоминает: «Это хорошо, давай повторим».

Как проявляется в жизни

— Когда вы просыпаетесь с мыслью «Интересно, что будет сегодня», — это дофамин.

— Когда вы не можете оторваться от игры на телефоне, — это дофамин.

— Когда вы ставите галочку в списке дел и чувствуете прилив сил, — это дофамин.

— Когда вы покупаете новую вещь и радуетесь ей первые три дня, — это дофамин.

— Когда через три дня вы перестаёте её замечать, — это дофамин закончился.

Простая аналогия

Дофамин — это **гонщик**.

Он сидит за рулём и смотрит вперёд. Ему важно движение, скорость, приближение к финишу. Он не наслаждается пейзажем, он не замечает, что проезжает мимо красивых мест. Он смотрит только на дорогу. Он хочет доехать.

И когда он доезжает — он немедленно ищет новую цель. Новый маршрут. Новое приключение.

Потому что его счастье — в движении. Не в остановке.

2. Эндорфин — «Гормон радости и природного обезболивающего»

Что это такое

Эндорфины — это внутренние опиаты. Да, вы не ослышались. Они по своей химической структуре похожи на морфин. Это наш собственный, природный наркотик, который организм вырабатывает, чтобы облегчить боль и дать нам чувство лёгкости.

Эндорфины включаются в ответ на физический стресс: боль, нагрузку, холод, голод. Они как бы говорят телу: «Ничего страшного, продолжай, мы справимся».

Именно они создают то самое чувство эйфории после хорошей тренировки. Когда мышцы горят, дыхание сбивается, вы чувствуете себя выжатым как лимон — а потом вдруг наступает волна тепла, покоя и радости. Это эндорфины.

За что отвечает

Эндорфины отвечают за:

— **Снижение боли.** Они блокируют болевые сигналы.

— **Чувство лёгкости.** Состояние «мурашек» после пробежки.

— **Удовольствие от физического усилия.** Без них мы

бы ненавидели спорт.

— **Стрессоустойчивость.** Они помогают пережить тяжёлые физические нагрузки.

— **Эйфорию.** Состояние полного растворения в моменте.

Как проявляется в жизни

— После хорошей пробежки или тренировки вы чувствуете себя не уставшим, а счастливым, — это эндорфины.

— Когда вы смеётесь до слёз над хорошей шуткой, — это эндорфины.

— Когда вы съедаете острую пищу, и во рту становится горячо, а потом приходит чувство удовольствия, — это эндорфины.

— Когда вы смотрите хороший фильм и плачете от радости, — это эндорфины.

Простая аналогия

Эндорфин — это **массажист**.

Когда вы приходите к массажисту с забитыми плечами, первые минуты вам больно. Вы морщитесь, терпите, дышите глубже. А потом, когда мышцы расслабляются, наступает блаженство. Тело становится лёгким, мягким, текучим. Боль уходит, и вы чувствуете себя обновлённым.

Эндорфин — это тот самый массажист внутри вас. Он приходит, когда вы даёте телу нагрузку. Сначала больно. По-

том хорошо. Потом очень хорошо.

3. Окситоцин — «Гормон доверия, объятий и привязанности»

Что это такое

Окситоцин — это самый «социальный» из всех четырёх. Он отвечает за связь между людьми. За доверие. За привязанность. За то тепло, которое вы чувствуете, когда вас обнимают, когда вы смотрите в глаза любимому человеку, когда вы чувствуете, что вы не один.

Он вырабатывается во время физического контакта. Объятия, поцелуи, секс, кормление грудью, поглаживания — всё это мощные стимулы для выброса окситоцина.

Но не только. Окситоцин также выделяется, когда вы делаете доброе дело. Когда вы помогаете кому-то. Когда вы чувствуете, что вас ценят и принимают.

За что отвечает

Окситоцин отвечает за:

— **Привязанность.** Чувство близости и доверия к другому человеку.

— **Снижение тревоги.** Когда вы в объятиях, мир становится безопаснее.

— **Способность к эмпатии.** Понимание чувств других.

— **Социальное поведение.** Желание быть с другими, а не изолироваться.

— **Рождение привязанности.** Это он делает мать неспособной бросить ребёнка.

Как проявляется в жизни

— Когда вы обнимаете близкого человека и чувствуете, как внутри разливается тепло, — это окситоцин.

— Когда вы кормите своего питомца и чувствуете умиление, — это окситоцин.

— Когда вы помогаете человеку и чувствуете прилив тепла в груди, — это окситоцин.

— Когда вы смотрите в глаза партнёру и чувствуете, что всё хорошо, — это окситоцин.

Простая аналогия

Окситоцин — это **одеяло**.

Представьте холодный осенний вечер. Вы устали, замёрзли, мир кажется серым и недружелюбным. И вдруг кто-то укутывает вас в тёплое, мягкое, пушистое одеяло. Вы чувствуете защиту. Вам становится спокойно. Вы можете выдохнуть.

Окситоцин — это то самое одеяло. Он не даёт вам силы для подвигов, как дофамин. Он не создаёт эйфорию, как эндорфины. Он даёт другое. Он даёт **безопасность**. И это ощущение, что вы не один, что о вас заботятся, — оно бесценно.

4. Серотонин — «Гормон спокойствия, уверенности и собственной ценности»

Что это такое

Серотонин — это самый «устойчивый» из всех. Он не даёт вам быстрых всплесков, как дофамин. Он не создаёт эйфорию, как эндорфины. И он не даёт теплоты объятий, как окситоцин.

Он даёт стабильный, ровный, спокойный фон. Он отвечает за чувство собственного достоинства. За ощущение, что вы **кто-то**, что вы занимаете своё место в мире. Что другие вас уважают, и вы уважаете себя.

Серотонин — это не взлёт. Это ровное, уверенное дыхание. Это когда вы просыпаетесь утром и чувствуете: «Я справлюсь». Это когда вы спокойны, даже если вокруг хаос.

За что отвечает

Серотонин отвечает за:

- **Самоуважение.** Чувство собственной ценности.
- **Спокойствие.** Уровень тревоги и агрессии.
- **Уверенность.** Веру в свои силы.
- **Социальный статус.** Ощущение, что другие вас ценят и принимают.
- **Сон и аппетит.** Серотонин регулирует многие базовые функции.

Как проявляется в жизни

— Когда вы просыпаетесь с чувством, что сегодня будет хороший день, — это серотонин.

— Когда вас хвалят на работе, и вы чувствуете гордость, — это серотонин.

— Когда вы говорите «нет» тому, что вам не подходит, — это серотонин.

— Когда вы спокойно смотрите на то, что кто-то сказал о вас гадость, и не реагируете, — это серотонин.

— Когда вы засыпаете с чувством, что вы хороший человек, — это серотонин.

Простая аналогия

Серотонин — это **корона**.

Не та корона, которая делает вас высокомерным. А та, которая даёт вам достоинство. Корона — это символ того, что вы имеете право быть собой. Что вас не надо никому доказывать. Что вы уже занимаете своё место в этом мире.

Когда вы носите эту корону, вы не сутулитесь. Вы не ищете одобрения. Вы просто идёте своей дорогой, зная, что вы имеете на это право.

Когда короны нет, вы чувствуете себя маленьким, недостойным, никчёмным. Вы ищете признания, но никогда его не получаете. Вы сжимаетесь, становитесь незаметным.

Серотонин — это та самая корона, которую вы можете носить всегда, если знаете, как её укрепить.

Почему все четыре важны и ни один не может заменить другой

А теперь самое важное.

Посмотрите на эту компанию.

— **Дофамин** — гонщик. Он даёт скорость, азарт, движение.

— **Эндорфин** — массажист. Он снимает боль, даёт лёгкость и эйфорию.

— **Окситоцин** — одеяло. Он даёт тепло, безопасность и связь.

— **Серотонин** — корона. Он даёт уверенность, достоинство и покой.

У каждого — своя роль.

И проблема современного человека в том, что мы пытаемся заменить один другим.

Мы чувствуем себя неуверенно (не хватает серотонина) и пытаемся поднять настроение дофамином: покупаем вещи, листаем соцсети, ставим цели. Это помогает на час. Потом серотонин всё равно падает, и мы снова в яме.

Мы чувствуем одиночество (не хватает окситоцина) и пытаемся заткнуть эту дыру дофамином: работаем как проклятые, достигаем, побеждаем. Мы получаем признание, но внутри всё равно пусто.

Мы чувствуем боль, физическую или эмоциональную, и съедаем килограмм сладкого, чтобы получить дофамин и эндорфин одновременно. Работает на полчаса. А потом стано-

вится ещё хуже, потому что организм привыкает к ложным триггерам.

Это как если бы вы пытались починить дверь, смазывая петли маслом. Когда дверь скрипит — это помогает. Но если у двери сломалась ручка, масло не поможет. Нужно менять ручку.

Так и здесь.

Если вам не хватает окситоцина — никакой дофамин не заменит объятий.

Если вам не хватает серотонина — никакие эндорфины не дадут вам уверенности.

Если вам не хватает дофамина — никакой серотонин не даст вам драйва.

Если вам не хватает эндорфинов — никакой окситоцин не снимет боль.

У каждого — своя роль. И ни один не может быть заменой другому.

Как понять, чего не хватает именно вам

Я слышу вопрос: «Отлично, я понял, кто есть кто. Но как мне узнать, с каким из них у меня проблема?»

Хороший вопрос. Я дам вам простую карту.

Вот как проявляется дефицит каждого из четырёх:

Если не хватает...	Вы чувствуете...
Дофамина	Прокрастинацию, апатию, отсутствие желания что-либо делать. Вам всё надоело, ничего не интересно. Вы лежите и смотрите в потолок.
Эндорфинов	Хроническую боль, напряжение, «каменные» плечи, невозможность расслабиться. Вы чувствуете тяжесть в теле.
Окситоцина	Одиночество, изоляцию, недоверие к людям. Вам кажется, что вас никто не понимает и никто не любит.
Серотонина	Тревогу, чувство неполноценности, стыд, потребность постоянно доказывать свою ценность.

Это, конечно, упрощение. В реальности всё переплетено. Но эти сигналы — хорошая отправная точка.

В следующих главах мы разберём каждого из них подробнее. Мы поговорим о том, как работает каждый гормон, какие ловушки нас подстерегают и, самое главное, как пополнять запасы каждого из них простыми, ежедневными действиями.

Потому что цель этой книги — не просто дать вам знания. А дать вам инструменты, чтобы вы могли управлять своей внутренней лабораторией.

Вы — главный химик вашего организма. Я просто покажу вам, где какие реактивы лежат.

Что я хочу, чтобы вы запомнили из этой главы
 — Счастье — это не один гормон. Это команда из четырёх специалистов. И каждый из них незаменим.

— Дофамин — это движение. Эндорфины — это лёгкость. Окситоцин — это связь. Серотонин — это уверенность.

— Вы не сможете заменить один другим. Если вам грустно от одиночества — не пытайтесь «заработать» дофамин достижениями. Идите обниматься.

— Ваша задача — не «повысить уровень всех гормонов» (это невозможно), а научиться распознавать, чего именно вам не хватает в каждый конкретный момент.

— И самое главное: эти четыре гормона — не враги. Они — ваши помощники. Они созданы природой, чтобы вы могли выживать, развиваться, любить и чувствовать себя ценными. Наша задача — научиться с ними дружить.

В следующей главе мы поговорим о том, почему даже при наличии этих четырёх гормонов мы часто чувствуем себя плохо. И почему современный мир буквально запрограммирован на то, чтобы нарушать наш химический баланс.

Но это уже совсем другая история.

А пока — просто запомните их имена.

Дофамин, Эндорфин, Окситоцин, Серотонин.

Ваша команда.

Берегите её.

1.2. Почему мы часто чувствуем себя плохо, даже когда всё хорошо

В предыдущей подглаве мы познакомились с четырьмя братьями и сёстрами, которые управляют нашим внутренним состоянием. Мы узнали, кто за что отвечает. Мы даже составили карту дефицитов.

И теперь у вас может возникнуть закономерный вопрос:

«Если у меня внутри есть такая мощная команда, если мой организм способен вырабатывать дофамин, эндорфины, окситоцин и серотонин — почему я так часто чувствую себя дерьмово? Почему я просыпаюсь уставшим, хотя спал восемь часов? Почему я тревожусь без причины? Почему я не могу радоваться тому, что у меня есть?»

Этот вопрос мучил меня много лет. Я знаю, что он мучает и вас. Иначе вы бы не читали эту книгу.

Ответ сложнее, чем кажется. И проще, чем вы думаете.

Потому что дело не в том, что ваш организм сломан. Дело в том, что **он работает так, как его запрограммировали тысячи лет эволюции, а живём мы в мире, который изменился за последние сто лет быстрее, чем наш мозг успел адаптироваться.**

Мы — пещерные люди в городских джунглях. И наши гормоны до сих пор думают, что мы охотимся на мамонтов и убегаем от саблезубых тигров.

И в этом несоответствии — корень большинства наших проблем.

Эволюционный багаж: почему ваш мозг — пещерный человек

Чтобы понять, почему мы так часто чувствуем себя плохо, нужно заглянуть в прошлое. На тысячелетия назад. В те времена, когда наши предки жили в саванне, охотились, собирали корни и каждый день боролись за выживание.

Тогда всё было просто.

Дофамин включался, когда вы видели спелый плод или приближались к добыче. Это заставляло вас двигаться, охотиться, не останавливаться. Вы получали награду за действие.

Эндорфины включались, когда вы бежали от хищника или после долгой охоты. Они помогали вам терпеть боль, не останавливаться, продолжать движение, даже когда мышцы кричали.

Окситоцин включался, когда вы были в племени. Когда вас обнимали, когда вы кормили ребёнка, когда вы чувствовали, что вы не один. Это создавало связь и давало вам безопасность в группе.

Серотонин включался, когда вы занимали высокое место в иерархии племени. Когда другие уважали вас, когда вы чувствовали, что вы важны для группы. Это давало вам статус и защиту.

Всё было логично. Гормоны работали как надо. Они помогали нам выживать.

Но потом случилась **революция**.

Мы перестали охотиться. Мы перестали убегать от хищников. Мы перестали жить в маленьких племенах, где все знали всех. Мы изобрели интернет, социальные сети, фастфуд, бесконечные ленты новостей и возможность сравнивать себя с миллиардом людей, которых мы никогда не видели.

А наши гормоны **не изменились**.

Они до сих пор думают, что мы — пещерные люди. И они реагируют на современный мир так, как будто это всё ещё саванна. И это создаёт хаос.

Дофаминовая ловушка: бесконечная прокрутка и пустота внутри

В саванне дофамин был вашим союзником. Он включался, когда вы видели еду или цель. Вы делали усилие, достигали, получали награду. Всё было в балансе.

В современном мире дофамин превратился в наркотик.

Потому что мы научились **взламывать** эту систему.

Социальные сети, видеоигры, порнография, фастфуд, онлайн-шопинг — всё это создано для того, чтобы давать вам мгновенные, мощные выбросы дофамина **без малейшего усилия с вашей стороны**.

Вы листаете ленту. Каждый новый пост — маленькая доза дофамина. Ожидание чего-то нового. Вы не знаете, что там

будет, и это держит вас в напряжении. Вы прокручиваете. Ещё. Ещё.

И через час вы закрываете телефон и чувствуете **пустоту**. Почему?

Потому что дофамин — это гормон **предвкушения**, а не **получения**. Когда вы предвкушаете — вы получаете дофамин. Когда вы получаете — дофамин падает.

И в этом смысле бесконечная прокрутка ленты — это бесконечное предвкушение без получения. Вы всё время ждёте чего-то интересного, но никогда не получаете этого полностью, потому что интересное никогда не заканчивается.

Ваш дофаминовый рецептор перегружен. Он привык к большому количеству дофамина. И теперь он требует ещё больше. Вы становитесь зависимым.

А когда вы не листаете ленту, когда вы пытаетесь делать что-то «обычное», ваш дофамин падает ниже нормы. Потому что рецепторы привыкли к высокому уровню. И вам кажется, что всё скучно, всё неинтересно, ничего не хочется.

Это и есть **дофаминовое голодание**. И это главная эпидемия XXI века. Мы привыкли к искусственному, сверхъестественному уровню дофамина, который не имеет никакого отношения к реальной жизни. А потом мы удивляемся, почему реальная жизнь кажется серой.

Кортизол: главный враг счастья

Но дофамин — это только половина истории. Есть ещё

один гормон, о котором мы до сих пор не говорили. И это, пожалуй, самый опасный из всех.

Его имя — **кортизол**. Гормон стресса.

В саванне кортизол был вашим лучшим другом. Он включался, когда вы видели хищника. Он заставлял ваше сердце биться быстрее, кровь приливать к мышцам, все системы организма переходить в режим «бей или беги». Он помогал вам выжить.

Кортизол должен был включаться **на короткое время**. Вы убегали от хищника, кортизол падал, вы возвращались к нормальной жизни.

В современном мире кортизол включается **постоянно**.

Вы видите пост в соцсетях, который вызывает у вас зависть? Кортизол. Вы получаете письмо от начальника, который недоволен? Кортизол. Вы слышите новости об очередной катастрофе? Кортизол. Вы сравниваете себя с другими и чувствуете, что вы хуже? Кортизол.

Кортизол включается, когда вы чувствуете **угрозу**. А в современном мире угроз стало больше, чем когда-либо. Они не физические, но они реальны для вашего мозга. И они бьют по вам каждый день.

Что делает кортизол в долгосрочной перспективе?

Он **убивает** вашу способность чувствовать счастье.

Потому что кортизол — это антагонист всех четырёх гормонов. Он подавляет дофамин, эндорфины, окситоцин и серотонин. Он заставляет вас чувствовать тревогу, страх, на-

прямое. Он делает вас раздражительными, уставшими, истощёнными.

Когда кортизола много — вы не можете быть счастливыми. Это физиология. Ваш организм находится в режиме выживания, а не в режиме жизни.

И вот парадокс.

В саванне вы включали кортизол на минуту, чтобы спастись от хищника.

В современном мире вы включаете кортизол на весь день, просыпаясь с мыслями о работе, засыпая с мыслями о долгах, и даже не замечаете, что ваш организм находится в состоянии постоянной боевой готовности.

И вы удивляетесь, почему нет энергии. Почему нет радости. Почему всё раздражает.

Потому что ваш организм **израсходовал все ресурсы**. Он не может вырабатывать дофамин, потому что всё уходит на борьбу с кортизолом. Он не может дать вам окситоцин, потому что в режиме выживания не до объятий. Он не может дать вам серотонин, потому что вы не чувствуете себя в безопасности.

Вы просто выживаете. Каждый день. Без передышки.

Окситоциновый голод: как мы разучились быть вместе

Но кортизол — не единственная проблема.

Мы разучились получать окситоцин.

В саванне мы жили в племенах. Мы постоянно касались друг друга. Мы обнимались, мы гладили детей, мы заботились друг о друге. Окситоцин был частью повседневной жизни.

Сейчас мы живём в мире, где **физический контакт стал редкостью**.

Мы живём в отдельных квартирах. Мы работаем в отдельных кабинетах. Мы общаемся через экраны. Мы разучились обнимать, прикасаться, смотреть в глаза.

Окситоцин требует **присутствия**. Он требует, чтобы вы чувствовали другого человека рядом. Он требует тепла, прикосновений, доверия.

А у нас есть только смайлики в чатах.

И мы удивляемся, почему чувствуем себя одинокими, даже когда у нас тысячи друзей в соцсетях.

Потому что дофамин от лайков не заменяет окситоцин от объятий.

Серотониновый кризис: почему мы перестали чувствовать себя ценными

И наконец, третья проблема.

Мы разучились чувствовать себя достойными.

В саванне ваш статус определялся вашим вкладом в племя. Вы были нужны. Вы были важны. Вы знали своё место, и это место давало вам серотонин.

В современном мире мы сравниваем себя с миллиардом

людей, которых никогда не видели. Мы смотрим на их успехи, их деньги, их красоту, их путешествия. И мы чувствуем себя ничтожествами.

Потому что серотонин — это гормон **иерархии**. Он включается, когда вы чувствуете, что вы выше, значимее, важнее.

Но когда вы сравниваете себя с идеальными картинками в интернете, вы всегда проигрываете. Всегда оказываетесь ниже. Всегда чувствуете себя недостаточно хорошим.

И серотонин падает.

Вы перестаёте чувствовать свою ценность. Вы перестаёте уважать себя. Вы начинаете искать подтверждения снаружи: лайки, подписчики, признание коллег. Но это не работает. Потому что внешнее подтверждение никогда не сможет заменить внутреннее ощущение достоинства.

Это как если бы вы пытались заполнить ведро с дырой. Сколько бы вы ни лили, оно остаётся пустым.

Идеальный шторм

Теперь сложите всё вместе.

— Дофаминовая перегрузка от соцсетей, игр и фастфуда.

— Постоянный кортизол от тревожных новостей и сравнения с другими.

— Окситоциновый голод от отсутствия физического контакта.

— Серотониновый кризис от бесконечного сравнения с «идеальными» людьми.

Это не просто набор проблем. Это **идеальный шторм**. Это система, которая работает против вас.

И вы не виноваты в этом.

Вы не выбирали жить в таком мире. Вы не выбирали, чтобы ваш мозг был запрограммирован на саванну, а вы жили в городе. Вы не выбирали, чтобы соцсети взламывали ваш дофамин. Вы не выбирали, чтобы у вас не было племени, которое давало бы вам окситоцин и серотонин.

Но вы можете выбирать, как на это реагировать.

Что можно сделать

Я не хочу, чтобы вы, прочитав эту главу, почувствовали безнадежность. Это не так.

Я хочу, чтобы вы увидели **карту** того, что с вами происходит. Потому что когда вы понимаете механизм — вы можете с ним работать.

В следующих главах мы разберём каждого из четырёх гормонов по отдельности. Мы поговорим о том, как восстанавливать их уровень. Как защищать себя от искусственных дофаминовых ловушек. Как снижать кортизол. Как возвращать окситоцин в свою жизнь. Как укреплять серотонин, не сравнивая себя с другими.

Это не будет легко. Но это будет **честно**.

И это будет **работать**.

Потому что организм — удивительная вещь. Он умеет восстанавливаться, если вы даёте ему правильные сигналы.

Он умеет перестраиваться, если вы даёте ему время. Он умеет возвращать вам радость, если вы перестаёте его насилловать искусственными стимулами.

Главное — понять, что именно вы делаете не так.

А потом — начать делать иначе.

Коротко о главном

— Ваш мозг эволюционно не готов к современному миру. Он всё ещё живёт в саванне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.