

АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Папа, не злись

Как стать отцом,
рядом с которым
спокойно и радостно



Адриан Нортвейл

Папа, не злись. Как стать отцом, рядом с которым спокойно и радостно

<https://litres.ru/74429838>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Папа, почему ты всегда недоволен?» Иногда одной этой фразы достаточно, чтобы захотеть изменить свою жизнь.

Автор знал за собой вспыльчивость, пессимизм и мучительное стремление к совершенству. Будущее отцовство заставило его заняться собственным состоянием. Так появился личный эксперимент: как стать папой, рядом с которым ребёнку спокойно и радостно. Через семейные истории автор рассказывает о работе с раздражением, привычке замечать хорошее, принятии ошибок, отношениях с женой и совместных играх. Отдельные главы посвящены сну, движению и повседневному самочувствию. Для отцов и будущих пап, которым хочется чаще радоваться своей семье и приносить домой тепло.

Содержание

Предисловие автора	4
Предисловие	6
Глава 1: Став отцом, ты обязательно должен быть счастливым	11
Как преодолеть искушение стать плохим отцом	34
Глава 2: Начните с того, чтобы всегда улыбаться в присутствии ребенка	40
Глава 3: Фон счастья	49
Глава 4: «Телесный пруд» — физические упражнения, сон и блуждающий нерв	69
Глава 5: Физические упражнения, направленные на повышение уровня счастья	90
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Адриан Нортвейл

Папа, не злись. Как стать отцом, рядом с которым спокойно и радостно

Предисловие автора

Это не типичное руководство по воспитанию детей и не книга по самопомощи. Здесь нет универсальных формул, подходящих для всех. Напротив, это реальная история одного папы — о моих ошибках, извлеченных уроках и методах, которые действительно помогли мне измениться.

Я не врач, не психотерапевт и не эксперт по детскому развитию. Я просто человек, который когда-то был раздражительным, пессимистичным и склонным к контролю — но в ходе этого процесса постепенно нашёл путь к тому, чтобы стать счастливым папой. Если вы страдаете от сильной злости или депрессии, обязательно обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

Я вырос в красивой деревне в китайской провинции. Сейчас я живу и работаю в современном мегаполисе — Пекине. Путешествие из одного мира в другой научило меня неожи-

данной вещи: счастье зависит не от того, где ты находишься, а от того, чему ты научился на этом пути.

Некоторые методы, которые помогли мне, могут оказаться не подходящими для вас. Ничего страшного. Относитесь к этому как к диалогу. Возьмите то, что вам полезно. Остальное оставьте.

(Цитаты общественных деятелей, приведенные в этой книге, взяты из открытых источников и используются исключительно для обсуждения точек зрения; они не отражают общее мнение автора об этих личностях.)

Предисловие

Папа, почему ты всегда недоволен?

Папа, почему ты всегда такой недовольный?

Это фраза, которую я больше всего боялся услышать в будущем после того, как узнал, что жена беременна. Хотя ребёнок ещё не родился, эта фраза уже прозвучала в моей голове бесчисленное количество раз.

Ведь я слишком хорошо себя знаю — я когда-то был «мистером Недовольным», и это прозвище сопровождало меня почти тридцать лет.

Мой характер — как бомба с непредсказуемым взрывом: никогда не знаешь, когда и из-за чего она внезапно взорвётся. Как только гнев овладевает мной, я могу выйти из себя и начать швырять вещи даже на глазах у всех. Из-за этого многие мои ценные вещи «погибали насильственной смертью» — например, с тех пор, как у меня появился первый мобильный телефон, они редко оставались «целыми и невредимыми».

К тому же я — сквозь и сквозь пессимист: хожу с угрюмым лицом, всегда предполагаю худшее, при малейшей неудаче сразу сдаюсь; то я нахожусь в отличном настроении, то считаю себя ни на что не годным.

Кроме того, я — «маниак деталей», стремящийся к совершенству во всём: если я отправлю не тот смайлик, то целый

день буду мучиться, размышляя: «Не подумает ли он, что я ненадёжный человек?», «стоит ли мне объясняться?» Я так хочу, чтобы каждое дело в моей жизни, каждая мелочь были идеальны, что не могу удержаться от того, чтобы «пережевывать» в голове любую прошлую несовершенство, мучаясь угрызениями совести и долго не могу выйти из этого состояния.

Поскольку мои эмоции крайне нестабильны, близкие мне люди говорят, что у меня «очень странный характер».

Я знаю, что глубоко ранила Нань. Каждый раз, когда у меня мрачнеет лицо, ей становится еще тяжелее, чем мне. Хуже того, иногда я даже специально злю её, вымещая на ней своё недовольство. Каждый раз, когда я выхожу из себя, я сожалею, упрекаю себя и переживаю за то, как я её ранила. Но когда эмоции снова берут верх, я снова становлюсь их пленницей.

И вот наступил тот день, когда Нань забеременела.

В тот момент я внезапно осознал: если я не изменюсь, пострададут уже не двое, а трое. Я не могу позволить своему ребёнку каждый день смотреть на недовольное лицо. Я не могу допустить, чтобы, когда ребёнок вырастет, он говорил другим: «Мой папа? Он во всём хороший, только не любит улыбаться».

Хотя Нань по-прежнему оставалась моей «безусловной поклонницей» и искренне верила, что мой странный характер — это проявление «гениальности», на этот раз я лучше

всех понимал: я должен измениться. Избавиться от всех этих дурацких привычек и этого угрюмого выражения лица.

Как измениться?

Я знаю, что физический дискомфорт — главная причина моего несчастья. В желудке и в области сердца словно огромная рука дьявола с силой сжимает меня, вызывая у меня чувство удушья, сдавленности, а порой и паники — мне так плохо, что хочется взорваться от злости...

Хорошо, тогда начну с тела. Я начала корректировать рацион, упорно заниматься спортом, постоянно экспериментировать, как в научном опыте: что полезно — оставляю, что бесполезно — отбрасываю. Постепенно чувство удушья и сдавленности в желудке и в области сердца исчезло, и все тело стало легким.

Тело стало чувствовать себя лучше, но пессимистическое мышление и привычка стремиться к совершенству остались. Здесь нужно было начать с «души».

В позитивной психологии я нашла отражение самой себя — там описывалось буквально то, что я чувствовала, — и одновременно обнаружила множество способов исправить ситуацию. Иногда достаточно просто осознать, в какую яму ты попала, чтобы уже начать из нее выбираться.

Возьмём, к примеру, перфекционизм. Раньше меня всегда хвалили за то, что я «стремлюсь к совершенству», и я всегда считала это своим достоинством. Но чрезмерный перфекционизм на самом деле — это убийца счастья, прикрывающий-

ся маской достоинства. Осознав это, я словно получила прививку: когда перфекционизм вновь давал о себе знать, я сразу же осознавала его присутствие и угрозу и автоматически запускала систему защиты.

Я была вне себя от радости, думая, что наконец-то победила своё несчастье.

Но позитивная психология подсказала мне, что этот демон «несчастья» не исчезнет навсегда — он лишь временно спрятался и время от времени будет выскакивать, чтобы портить жизнь. Все, что я могу сделать, — это упорно поступать правильно, лишить его пищи и дать ему зачухнуть внутри меня. Так, даже если он и останется, он не сможет устроить ничего серьезного.

А я уже стал счастливым папой. Не в том смысле, что я каждый день бездумно улыбаюсь, а в том, что в душе у меня спокойствие, а на лице сияние. Это счастье, когда ребенок улыбается мне, и я могу искренне улыбнуться в ответ.

Эта книга — итог моего пути от «мистера Недовольного» до «счастливого папы». В ней воплощены мой опыт, уроки, различные стратегии и жизненные прозрения; это смелая попытка применить позитивную психологию к отцовству. Это книга по позитивной психологии, написанная для пап, будущих пап и тех, кто только собирается ими стать.

Я думаю, что если даже такой крайне несчастный человек, как я, человек, которого друзья считают «очень странным», смог стать счастливым папой, то и вам это точно по силам.

Ведь счастье — это вовсе не врождённая способность, а навык, который стоит оттачивать после того, как вы станете отцом.

У меня есть ещё одна грандиозная мечта, «программа высадки на Луну» для счастливых отцов — я надеюсь, что к 2035 году каждый отец, будущий отец и отец-потенциал сможет с радостью сопровождать своего ребёнка на пути взросления.

А теперь моя очередь спросить тебя:

если бы ты был ребёнком, какого отца бы ты хотел?

Если ваш ответ — «счастливого папу», то давайте вместе начнём с следующей главы.

ЧАСТЬ 1

Новая цель

Глава 1: Став отцом, ты обязательно должен быть счастливым

Жалобы двух детей

Однажды, едва я переступил порог дома, Нань затащи-ла меня на кухню и жестоко отчитала: «Впредь не вымещай свой гнев и не дуйся дома без зазрения совести — весь район уже знает, какой у тебя взрывной характер! Ее слова озада-чили меня — ведь я явно уже как минимум десять дней был в отличном настроении, улыбался и каждый день, возвраща-ясь домой, водил детей на улицу играть, и они тоже весело проводили время. Что же здесь происходит?

Оказалось, что Син-цзы рассказала маме одну вещь. Син-цзы сказала, что больше не будет говорить, что у папы пло-хой характер. Мама спросила её, почему, и она ответила: «У папы Ле-ле характер ещё хуже, чем у моего папы».» Мама поинтересовалась, откуда она это знает, и Синцзы ответила, что вчера, когда спускалась поиграть с Леле, она пожалова-лась Леле: «У моего папы ужасный характер!» Неожиданно Леле, услышав это, тоже стала жаловаться на своего папу: «Ничего страшного, у моего папы характер ещё хуже. Вчера я случайно уронила несколько зёрен риса и кусочек цветно-го перца, и мой папа ругал меня целую вечность, я даже не смела открыть рот».

Закончив, Синцзы добавила маме, что у папы характер на-

много лучше, чем у папы Леле — папа никогда не ругал её за то, что она уронила несколько зёрен риса, просто иногда на его лице появлялось недовольное выражение, а когда он злился, то бросал вещи, но очень быстро успокаивался, в отличие от папы Леле, который ругает целую вечность.

Услышав слова Нань, я вспомнил, как вчера, когда я во-
дил Синцзы поиграть, они обе с полной сосредоточенностью играли в настольную игру. Оказалось, что эти две малышки (Синцзы — 6 лет, Леле — 5 лет) за спиной у пап обсуждали такие «горькие» вещи!

Мне было и стыдно, и смешно. Не могла поверить, что Синцай уже начала жаловаться другим детям на мой, отцовский, вздорный характер, да ещё и друзья между собой стали перечислять недостатки своих пап.

После стыда и смеха я ещё глубже осознал, что мой плохой характер уже оставил длинную тень в душе ребёнка. Я тихо упрекал себя, вспоминая, как раньше снова и снова беззастенчиво выходил из себя и хмурился перед дочкой — думая о том, как она, глядя на это уродливое поведение папы, испытывала разочарование, испуг и сколько несчастья я ей причинил.

И тогда я в очередной раз про себя решил: впредь ни в каком случае не буду выходить из себя дома. Под гневным взглядом Нань я, набравшись смелости, торжественно пообещал: больше не буду выходить из себя, не буду хмуриться дома и не буду показывать, что мне что-то не нравится.

Ребёнок очень переживает из-за папиного характера

Почему, играя со своим лучшим другом, Син-Цзай не был так же весел и увлечен, как обычно, а, погруженный в свои мысли, вспоминал плохой характер папы? Ведь папа уже как минимум десять дней не выходил из себя дома. Я думаю, это потому, что по сравнению с мамой дети больше обращают внимание на характер папы.

Возможно, эта забота началась ещё в период внутриутробного развития. Когда малыш в утробе матери начинает слышать звуки, первым делом он слышит голос отца — глубокий и сильный, который легче проникает через околоплодные воды и доходит до ушей. К тому же этот голос относится к средне-низким частотам, которые малыш слышит в первую очередь, поэтому ему не только нравится слушать его, но и он придаёт этому наибольшее значение.

После рождения ребенок постепенно осознает, что папа отличается от мамы: у него другой способ выражения эмоций, он выглядит сильнее и имеет более крупное телосложение. Поэтому он все яснее чувствует, что авторитет папы гораздо выше, чем у мамы. Внешним проявлением этого авторитета и являются вспышки гнева. Обычно, когда мама злится, это похоже на легкое прикосновение стрекозы к воде, а когда папа злится — земля дрожит и горы сотрясаются.

Поэтому ребенок привыкает к маминым вспышкам гнева и не придает им значения; но одна вспышка гнева со сторо-

ны папы оставляет в его душе глубокий след, подрывает чувство безопасности и вызывает у ребенка страх перед отцом. Как только страх сформировался, на его исчезновение часто уходят недели, месяцы или даже больше времени. А пока он не исчезнет, он будет постоянно напоминать ребенку о себе и делать его несчастным.

Если у папы спокойный характер, ребенок может отложить в сторону это чувство угрозы или даже полностью игнорировать его. Но если папа вспыльчив, непредсказуем и готов взорваться при малейшем поводе, ребенок будет постоянно настороже, внимательно следя за малейшими признаками изменения его настроения. Когда папа появляется дома, ребенок, как правило, очень нервничает и ведет себя робко в его присутствии. Леле не смеет сказать ни слова под упреками отца именно потому, что боится его характера и испытывает сильное напряжение в его присутствии.

«Умение» счастливого отца

Взрывной характер отца не только напрямую влияет на ребенка, но и сказывается на настроении беременной жены — а значит, и на здоровье будущего малыша.

Мы всегда уделяем внимание влиянию эмоционального состояния беременной женщины на плод, но упускаем из виду: во время беременности больше всего на настроение будущей мамы влияет именно характер отца.

В сентябре 2023 года один акушер-гинеколог опубликовал видео под названием «Следующий день после ссоры при-

вёл к выкидышу». В видео женщина рассказывает, что после ссоры с мужем она сильно разозлилась, а на следующий день у неё появились коричневые выделения. Врач спросил: «С кем у тебя проблемы, с мужем?» — и затем отчитал её: «Ты думаешь, что то, что ты беременна, делает тебя чем-то особенным? Посварилась с мужем, так сильно разозлилась — посмотри, к чему это привело!» Затем она торжественно предупредила: «Теперь, когда ты забеременела, кто бы тебя ни раздражал, не выходи из себя — вот это и есть настоящее мастерство». Очевидно, у этой врачихи были благие намерения, но её укорительный тон и способ объяснения причин ситуации не заслуживают одобрения. На самом деле размышлять над своим поведением должен не беременная женщина, а её муж, который её разозлил.

Ещё один комментарий вызывает ещё большее сожаление: «Мой муж часто ссорится со мной, обзывает меня самыми ужасными словами. Три месяца назад я так часто злилась, что у меня болел живот и даже появились кровянистые выделения. Сейчас уже более восьми месяцев, и когда мы поссорились на днях, я сказала, что, может, лучше отказаться от ребёнка, а он ответил: „Как хочешь...“ — вот так он со мной разговаривает».

Случаи, когда гнев беременной женщины приводит к выкидышу, хотя и не редкость, но всё же относятся к довольно экстремальным ситуациям. Гораздо чаще это сказывается на нормальном развитии плода. Эмоциональные колебания

вызывают изменения в кровотоке, что влияет на снабжение плода кислородом и питательными веществами; гнев также приводит к увеличению количества вредных веществ в крови, нанося ущерб мозгу и нервной системе плода. Исследования показывают, что психологическая обстановка, в которой находится беременная женщина, может изменить направление развития мозга плода, что в свою очередь оказывает глубокое влияние на будущий характер ребёнка. Если мама настроена позитивно, ребёнок в будущем будет более активным и жизнерадостным; в противном случае он будет более склонен к замкнутости и депрессии.

Однако, когда беременная мама злится, мы всегда упрекаем её в том, что она не может контролировать свой характер, ведет себя неразумно и не заботится о безопасности плода. При этом мы не учитываем, что во время беременности, особенно на ранних сроках, резкие гормональные изменения и без того могут привести к эмоциональной нестабильности и даже к депрессии. В таких условиях требовать от беременной мамы, чтобы она «не злилась, кто бы её ни раздражал», — это неразумно и не научно. Мы не можем не задать вопрос: почему к папам или будущим папам, на которых не влияют резкие гормональные изменения, не предъявляют более высоких требований? Если папа или будущий папа будет счастлив, не будет ссориться и не будет злить беременную маму, её настроение не будет портиться, а его «поле счастья» сможет даже поднять настроение беременной ма-

мы.

Поэтому пора повысить требования к отцу или будущему отцу: как бы беременная мама ни дразнила вас, ни раздражала, ни обижала, вы должны оставаться веселым и улыбочивым — проявлять к ней всестороннюю заботу, не злиться, не ссориться с ней, не выводить её из себя, а также всеми силами стараться сделать её счастливой и радостной. Вот в чём заключается «высокое мастерство» счастливого отца!

Безопасная привязанность

Некоторые папы во время беременности стараются быть хорошими мужьями, но как только ребенок рождается, они считают, что «задача выполнена», и сразу же снимают с себя «узы» — больше не нужно терпеть, можно давать волю своему характеру. При этом они не подозревают, что после рождения малыша, напротив, еще больше обращает внимание на характер папы.

Период до двух лет — ключевой этап формирования привязанности ребенка к родителям. Настроение отца напрямую влияет на тип привязанности, который формируется у малыша.

Привязанность — это сильная и устойчивая эмоциональная связь между ребенком и родителями, которая оказывает огромное влияние на развитие его личности. Ее различают четыре типа: безопасная, сопротивляющаяся, избегающая и хаотичная. Существует классический эксперимент: годовалого малыша вместе с мамой помещают в незнакомую об-

становку, где появляется посторонний человек. Затем мама незаметно уходит, а потом возвращается. Наблюдая за реакцией ребенка, можно определить тип его привязанности к маме.

Безопасная привязанность: малыш свободно исследует незнакомую обстановку, не боится незнакомых людей. Когда мама уходит, он испытывает беспокойство, но после её возвращения реагирует с энтузиазмом.

Сопротивляющийся тип привязанности: малыш прижимается к маме, не осмеливается отходить далеко и настороженно относится к незнакомцам. Когда мама уходит, он испытывает сильный стресс, а при её возвращении ведёт себя противоречиво — хочет приблизиться, но сопротивляется, словно сердится.

Избегающая привязанность: малыш свободно исследует окружающее пространство, дружелюбен по отношению к незнакомцам, но иногда избегает их и игнорирует, как будто не замечает даже собственную маму. Когда мама уходит и возвращается, он ведет себя равнодушно, как будто ничего не заметил.

Хаотичный тип привязанности: поведение малыша хаотично, в нём отсутствует чёткая закономерность. Иногда он прижимается к маме, иногда — исследует окружающее пространство; по отношению к незнакомцам то проявляет настороженность, то просит о помощи; когда мама возвращается, он теряется, хочет подойти, но убегает, словно

полностью сломался под давлением ситуации, выглядя растерянным или испуганным.

Последние три типа относятся к категории небезопасной привязанности. Наша цель — помочь малышу сформировать безопасную привязанность.

После рождения ребенка мама обнаруживает, что уход за ним не легче, чем беременность, а послеродовая депрессия встречается даже чаще, чем во время беременности. В этот момент счастливый папа — способный заботливо ухаживать за женой и разделить с ней обязанности по уходу за ребенком — имеет решающее значение для настроения мамы. Только мама в хорошем настроении может помочь ребенку сформировать безопасную привязанность.

Мама, находящаяся в хорошем настроении, своевременно реагирует на сигналы малыша и активно взаимодействует с ним: целует его личико, ласково разговаривает с ним на милom «детском языке», поглаживает ручки и ножки, потискивает попочку. Когда малыш улыбается, она тоже улыбается в ответ. Благодаря такому тесному контакту малыш обретает чувство комфорта и безопасности — когда он испытывает стресс, появление мамы дарит ему утешение и смелость.

Напротив, мама, находящаяся в плохом настроении, легко может привести к формированию у ребенка небезопасной привязанности. Иногда они полны любви, а иногда проявляют холодность и пренебрежение, даже используя холодность как способ выплеснуть свое недовольство. Если усилия ма-

лыща остаются без отклика, он становится всё более раздражённым, что приводит к формированию сопротивляющейся привязанности. Если мама нетерпелива, реагирует пассивно и редко вступает в тесный контакт, малыш раз за разом испытывает разочарование, что приводит к формированию избегающей привязанности. Матери, страдающие депрессией, крайне нечувствительные или подвергающиеся насилию со стороны отца, также могут жестоко обращаться с ребенком или полностью игнорировать его, что приводит к формированию у ребенка «смешанной» привязанности — ребенок, с одной стороны, хочет приблизиться к матери в поисках утешения, а с другой — не знает, следует ли ему приближаться или держаться подальше, чтобы обеспечить себе безопасность; в этом противоречии доминируют страх и растерянность.

Характер отца также напрямую влияет на привязанность ребенка к нему.

После того как ребенок установит привязанность к матери, он может установить привязанность и к отцу. Счастливый отец способствует формированию у ребенка безопасной привязанности — он чутко реагирует на сигналы ребенка, развлекает его иным образом, чем мать, и становится уникальным товарищем по играм. Несчастный отец, напротив, действует иначе. Многие дети формируют безопасную привязанность только к маме, а к папе — небезопасную. Однако поскольку характер отца напрямую влияет на настроение

матери, а настроение матери, в свою очередь, влияет на привязанность ребенка к ней, в большинстве случаев тип привязанности ребенка к обоим родителям совпадает. Таким образом, счастливый отец способствует формированию у ребенка безопасной привязанности к обоим родителям.

Безопасная привязанность оказывает огромное влияние на развитие ребенка на протяжении всей жизни — на учебу, работу, брак и счастье. Привязанность — это первая «внутренняя рабочая модель» межличностных отношений, которую формирует малыш; несмотря на динамичное развитие, она отличается высокой стабильностью. Если не произойдет серьезных изменений, она может сопровождать ребенка всю жизнь. Она будет определять ожидания ребенка в отношении межличностных отношений, супруга и событий, а также его способ их интерпретации.

Дети с безопасной привязанностью более позитивно относятся к межличностным отношениям, уверены в себе и доверяют окружающим, лучше запоминают положительные события и склонны к оптимистичной интерпретации. У детей с небезопасной привязанностью всё наоборот: им трудно доверять другим, они замкнуты, лучше запоминают негативные события и склонны к пессимистичной интерпретации. А хорошие межличностные отношения и оптимистичная интерпретация позволяют прогнозировать счастливую жизнь; в противном случае возникает риск неадаптивного поведения.

Проверьте свой тип привязанности

Папа может проверить свой тип привязанности. Ниже приведен простой тест, разработанный психологами, который позволяет определить тип привязанности, сформировавшийся в младенческом возрасте, путем анализа «внутренних рабочих моделей» взрослого человека при построении близких отношений. Они соответствуют безопасному, избегающему и сопротивляющемуся типам.

1. Мне относительно легко общаться с другими людьми. Я могу с легкостью полагаться на других, а также позволяю им полагаться на меня. Я не часто беспокоюсь о том, что меня бросят, или о том, не становится ли кто-то слишком близок ко мне.

2. Мне трудно полностью доверять другим. Когда отношения с кем-то становятся достаточно близкими, я чувствую себя некомфортно. Когда кто-то начинает сближаться со мной, я нервничаю. Обычно мне кажется, что другие хотят более близких отношений, которые выходят за пределы того, что мне комфортно. Мне трудно позволить себе полагаться на других.

3. Я замечаю, что другие не готовы поддерживать со мной ту близость, которой я хочу. Я часто беспокоюсь, что близкие мне люди на самом деле не любят меня или не хотят быть со мной. Я хочу полностью слиться с другим человеком, но это часто отпугивает его.

Благодаря этому простому тесту и самоанализу я обнаружила, что тип привязанности, который у меня сложился с ро-

дителями, — это избегающая привязанность. Сейчас я ещё смутно помню сцены из жизни, когда мне было чуть больше года и до двух лет. Мама была занята работой в поле, а папа преподавал в другом городе, поэтому я часто сидел один, держась за порог у дровяной печи, крепко сжимая его обеими ручками и очень осторожно стараясь не упасть, и так наблюдал, как бабушка суетится на кухне. Ее занятость означала, что она не могла своевременно и чутко реагировать на мои потребности, и маме это тоже было трудно. Я до сих пор помню, как мама рассказывала, что в моем раннем детстве, когда она возвращалась с полей и проходила мимо дома, она старалась делать это тихо, чтобы я не услышал. Ведь если бы я услышал, то обязательно начал бы плакать и капризничать, требуя груди и объятий... Из слов матери я могу представить себе, как я раз за разом испытывала разочарование, когда хотела покормиться или чтобы мама меня взяла на руки. Хотя мама и не делала этого специально, это было равносильно пассивному подходу к воспитанию, из-за чего у меня сформировалась избегающая привязанность к родителям. Эта «внутренняя рабочая модель» до сих пор влияет на меня, просто раньше я об этом и не подозревала.

Я очень труслива и особенно боюсь высоты. Всякий раз, когда я стою на высоте, в голове у меня всегда всплывает то чувство крайнего напряжения, которое я испытывала в детстве, крепко цепляясь за порог и боясь упасть. К этому напряжению примешивался глубокий страх — страх, что ба-

бушка отшлепает меня по попке за то, что я испачкала одежду, упав. В межличностных отношениях я также демонстрирую типичную модель избегания: я всегда надеюсь на общение с людьми, но при этом боязливо сжимаюсь и с трудом могу действовать. При встрече с людьми я боюсь зрительного контакта. Особенно когда замечаю, что на меня смотрят, я всегда невольно отворачиваюсь. Такая модель избегания приводит к тому, что при малейшей неудаче в общении я испытываю сильную склонность к уходу — прерываю общение и закрываюсь в себе.

Мой подход к интерпретации событий также весьма негативен: я всегда вижу только отрицательную сторону вещей, не замечая положительной. Я глубоко запоминаю негативные события из прошлого, а положительные часто упускаю из виду. Именно так сформировалась моя «внутренняя рабочая модель», основанная на небезопасном типе привязанности. Только осознав, что наша «внутренняя рабочая модель» ненормальна, мы можем принять меры, чтобы изменить её.

Атмосфера в семье

Семейная атмосфера — это эмоциональный климат в семье. Как и привязанность, она оказывает огромное влияние на здоровое развитие ребенка. Исследования показывают, что длительная негативная семейная атмосфера может привести к целому ряду негативных последствий, таких как депрессия у ребенка, замкнутость, низкая самооценка, отсут-

ствие чувства безопасности, побег из дома и даже антисоциальное поведение или правонарушения.

Ссоры между мамой и папой, как правило, являются главной причиной ухудшения семейной атмосферы, причем виновником ссор чаще всего оказывается отец.

Каждый раз, когда родители ссорятся, эмоциональная атмосфера в доме становится холодной, и ребенок начинает чувствовать себя подавленным и даже впадает в отчаяние. Первым делом это сказывается на учебе.

Помню, когда я был маленьким, отец и мать ссорились несколько дней подряд. Однажды я набрался смелости и сказал отцу: «Твои ссоры с мамой уже серьезно влияют на мою учебу». На лице отца мелькнуло удивление, но он тут же вернулся к своему обычному грубому тону и ответил:

«Какое мне дело до того, что ты не можешь учиться!»

В тот момент в моей голове царила полная растерянность, и я с отчаянием смотрел, как он уходит, бросив мне вслед свою безразличную спину. Мне тогда было 8 лет, я учился в третьем классе начальной школы. Я начал сдаваться, намеренно не читая книг и не занимаясь уроками. Только когда падение успеваемости привлекло внимание классного руководителя, он сказал мне: «Ссоры родителей — это дело родителей, а учеба — твоё дело, и она повлияет на твоё счастье на всю жизнь». Тогда я постепенно перестал сдаваться.

Во-вторых, страдает психическое здоровье. Ребёнок может впасть в депрессию и потерять чувство собственного до-

стоинства.

Помню, как однажды на зимних каникулах я поехал погостить к двум дядям. В тот год родители очень сильно ссорились. У дядей я почувствовал, насколько хорошая и тёплая атмосфера царит в семье, где не ссорятся.

Однажды вечером я вернулся с улицы и услышал шум и веселье в доме. Я радостно ускорил шаг, но, идя и слушая эти звуки, вдруг почувствовал жалость к себе. Я подумал о своих двоюродных братьях и сестрах, которые весело играли в доме — они были беззаботны, ведь их родители не ссорились. Я почувствовал сильное чувство неполноценности и одиночества, мне показалось, что я не достоин играть с ними.

Я остановился и застыл в темноте переуллка, позволяя холоду с улицы проникать в меня. Когда тетя моего второго дяди вышла за дровами, она увидела, как я стою там один, со слезами на глазах. Она утешила меня: «Пусть твои мама с папой ссорятся, какая тебе от этого польза? Иди скорее в дом, играй!» Но весь вечер меня не покидали сильные чувства одиночества и неполноценности. Оживленная атмосфера в доме дяди так и не смогла согреть мое сердце: душой я хотела домой, но в то же время боялась вернуться.

Атмосфера в семье также может изменить тип привязанности, которую ребёнок формирует к родителям. До двух лет активный подход родителей к воспитанию помогает ребёнку сформировать безопасную привязанность. Но по мере

взросления, если родители часто ссорятся и нарушают нормальную атмосферу в доме, ребёнок может коренным образом изменить ранее сформированную эмоциональную связь, превратив безопасную привязанность в небезопасную.

Думаю, именно с того момента в моём сердце зародилось сильное чувство отторжения по отношению к отцу. Привязанность к отцу из избегающего типа превратилась в странную комбинацию избегающего и отторгающего типов, став хаотичной.

Помимо ссор родителей, вторым основным фактором, влияющим на атмосферу в семье, было настроение отца.

Авторитет отца определял, что обстановка в семье, как правило, зависела исключительно от него. Его лицо было главным «барометром» в доме. Если у отца было хорошее настроение, вся семья была счастлива; если у него было плохое настроение, то — как только он возвращался домой, в доме сразу становилось угнетающе.

Однажды Синцзы сказала маме, что хочет поскорее вырасти. Мама спросила, не хочет ли она помочь маме, когда вырастет, но Синцзы ответила: «Когда вырасту, смогу съехать и жить отдельно. Как только вижу выражение лица папы, мне не хочется оставаться дома, я хочу съехать и жить одна, чтобы больше никогда не видеть его старое лицо».

Я была потрясена. Ребёнок повторяет судьбу своего отца в детстве. В детстве я тоже думала: «Если бы только отец никогда не возвращался домой, в доме всегда было бы спо-

койно».

Поэтому, выбирая между вечно несчастным отцом и спокойной и умиротворённой семьёй, ребёнок часто предпочитает второе.

Теперь, когда мы сами стали отцами, почему бы нам не стать счастливыми отцами и не подарить детям счастливый дом?

Те жизненные события, которые делают взрослых несчастными, большие или маленькие, в глазах ребенка не имеют значения. Ведь выражение лица родителей — это всё небо для ребёнка. Когда на лицах родителей сияет улыбка, в глазах ребёнка светит яркое солнце; наоборот, это мир бури и дождя.

Поэтому на лице папы обязательно должна быть улыбка. Достаточно, чтобы папа улыбался, и независимо от настроения мамы, атмосфера в доме не будет плохой. Ведь на этом самом большом «барометре» стоит ясная погода, и даже если на лице мамы и виден дождь, то это солнечный дождь — он несильный и не затянется надолго.

Есть ли у вас стабильное чувство счастья?

Счастье — это врождённая черта человека. Сложность заключается в том, что нам не хватает стабильного чувства счастья.

Обычно общительный папа умеет демонстрировать стабильное счастливое настроение перед посторонними, но дома, перед женой и детьми, это не всегда так.

В моих воспоминаниях дедушка был именно таким человеком. Общась с посторонними, он мог улыбаться так, что на его лице расцветал целый букет цветов. Но как только он возвращался домой и видел своих близких, словно все они были его врагами, его лицо сразу же мрачнело.

Стабильное чувство радости, конечно, не означает, что нельзя злиться. В конце концов, жизнь — это не сценарий, написанный нами самими, и невозможно полностью удовлетворить все потребности в соответствии с собственными представлениями; вещи, вызывающие у нас недовольство, встречаются на каждом шагу. Злость — это нормальная человеческая эмоция, один из способов выражения наших чувств.

Речь идет о следующем: вы не злитесь без причины, не превращаете гнев в агрессивное поведение, такое как ругань, драка или разбивание вещей; когда вы злитесь, вы можете открыто выразить это, объяснив причину своего недовольства, но в целом ваше настроение остаётся скорее позитивным; когда происходит что-то новое и радостное, вы сразу же проявляете радость, независимо от того, думаете ли вы ещё о том, что вас только что рассердило. Вот что такое стабильное радостное настроение.

Счастливый папа обязательно должен обладать стабильным счастьем. По крайней мере, он должен проявлять его перед детьми, затем перед женой, и, наконец, во всей семье. А если он сможет это делать дома, то тем более не опозорит-

ся на публике.

Стать счастливым отцом

Новая цель самогармонии

Цель самогармонии — это то, чего вы искренне жаждете в душе: это связано с вашими интересами, соответствует вашим ценностям и является вашим свободным выбором, а не бременем, которое вы вынуждены нести.

До того, как стать отцом, вашими целями в основном были идеалы и карьера. Но став отцом, вам нужна новая цель, направленная на внутреннюю гармонию: стать счастливым отцом.

Эта новая цель откроет для вас «ящик Пандоры» самореализующихся предсказаний. И тогда начнутся все чудесные перемены.

Вы станете счастливее. Смущение, тревога и уныние, которые сопровождают первые шаги в роли отца, под влиянием этой цели примут позитивный оборот и пробудят ваш врождённый потенциал счастья.

Вы станете более ответственным. Счастье — это ответственность. Делать себя счастливым — значит нести ответственность за себя. А «быть счастливым отцом» — это нежное распространение этой ответственности с себя на жену, детей и даже на всю семью.

Вы станете более творческим человеком. Любовь и счастье — самые позитивные эмоции, они сделают ваше мышление более открытым и активным — настолько открытым,

что вы сможете замечать детали, которые раньше упускали из виду, и настолько активным, что сможете уловить суть проблемы.

Вы станете более успешным. Чувство ответственности и творческий потенциал прокладывают путь, любовь и счастье озаряют жизнь, а за ними следуют более гармоничные социальные отношения — а хорошие отношения зачастую являются важнейшим фундаментом успеха.

Вы станете здоровее. Влияние эмоций на организм ничуть не уступает влиянию питания и физических упражнений. Когда вы заражаете своих близких любовью и радостью, а затем получаете от них ответную реакцию, вы попадаете в круг положительных эмоций, и ваше тело и душа естественным образом становятся здоровее.

Все эти чудесные перемены происходят благодаря тому, что у вас появилась новая цель: стать счастливым отцом.

Вдохновение от глубоко укоренившихся ценностей

Ценности — это убеждения, которые вы искренне признаете в глубине души. Только искренне признав что-то от всего сердца, вы сможете принять твердое решение действовать.

Ещё с самого начала беременности Нань я бесчисленное количество раз принимал решение больше не выходить из себя, но всё равно снова и снова срывался.

Однажды мы с Нань сильно поссорились. Она ворвалась в кабинет, разорвала мои книги и, хлопнув дверью, выбежала. Я смотрел на разорванные книги, лежащие на полу, и чем

дольше смотрел, тем сильнее злился. Не в силах сдержать гнев, я вскочил, схватил книги с полки и, не разбираясь, начал разрывать их одну за другой.

Ребёнок проснулся после дневного сна, открыл дверь и позвал меня поиграть. Увидев пол, усыпанный клочками бумаги, она сначала замерла, а потом громко заплакала, дрожащим голосом спрашивая: «Почему эти книги порваны?» Она отчаянно просила папу поскорее их починить, поскорее все починить...

Каждый раз, когда я вспоминаю эту сцену, мне становится невыносимо больно. Я думаю, что я разорвала не просто книги, а весь мир моего ребёнка. В глазах ребёнка дом — это весь её мир, и она отчаянно хочет вернуть свой мир к прежней красоте и спокойствию.

С того момента я в очередной раз твердо решила: я больше не должна выходить из себя. Но, как говорится, горы легче сдвинуть, чем изменить свой характер. Каждый раз, когда я выходила из себя, я начинала сожалеть, вспоминая испуганное лицо дочери, и испытывала сильное раскаяние. Я знала, что не могу так продолжать, постоянно меняя своё решение.

Я начала искать причины, по которым не могла сдерживать свой гнев. Читая книги, учившись на собственных ошибках, я выработала для себя эффективные методы. Постепенно мне наконец удалось научиться контролировать свой гнев.

Некоторые методы действительно требуют огромной силы воли. Например, воздерживаться от употребления острого перца. Для коренного жителя Гуйчжоу отказ от острого перца — это просто «смертельный» удар. Но ради того, чтобы контролировать свой гнев, я научился не добавлять ни капли острого перца в еду, когда обедаю дома. Потому что я обнаружил: стоит съесть несколько раз подряд блюда с острым перцем, как я обязательно теряю самообладание.

Поэтому, если глубоко укоренить в душе ценность «быть счастливым отцом, любящим жену и детей», обязательно найдётся мотивация придерживаться этих методов и по-настоящему стать счастливым отцом.

Как преодолеть искушение стать плохим отцом

В жизни много забот, но на самом деле они вполне обычны. То, что действительно может надолго повлиять на наше настроение, — это в основном проблемы, вызванные ненадлежащим поведением: внебрачные связи, алкоголизм, азартные игры, наркомания и т. д. Эти кратковременные порывы распущенности приводят к длительному несчастью.

Внебрачные связи неизбежно приносят проблемы и вызывают длительные переживания. Либо это приводит к разводу, либо делает семейную жизнь бесконечно беспокойной. Я сам сильно пострадал от этого. Насколько я помню, мама постоянно вела долгую борьбу с отцом, пытаясь сохранить брак. Как только отец возвращался домой, ссоры и драки, как правило, следовали одна за другой. Я практически вырос в такой семейной атмосфере.

Алкоголизм также является фактором, вызывающим несчастье. В семье, где отец злоупотребляет алкоголем, редко бывает счастье. Ведь алкоголизм не только приводит к проблемам со здоровьем и создает дополнительный стресс для семьи, но и становится причиной домашнего насилия, ввергая всю семью в бездну страданий.

Не говоря уже о том вреде, который наносят семье азартные игры и наркотики. Как только человек попадает в за-

висимость, он теряет не только собственное счастье на всю жизнь, но и счастье всей семьи.

Многие мужчины, возможно, когда-то вели себя неподобающим образом. Однако, как правило, рождение ребенка глубоко меняет нас. Глядя на ребенка, на его милые ручки и ножки, на его очаровательные глазки и милое личико — такие невинные и прекрасные, — мы начинаем понимать: если мы будем вести себя неподобающим образом, то не заслуживаем звания отца, ведь это запятнает всё это прекрасное.

Когда мы испытываем такую любовь к ребенку, мы можем распространить ее и на жену, а также глубоко раскаяться в своих прошлых ошибках. В этом раскаянии мы обретаем возвышенный разум. Именно этот разум отличает нас от животных и становится залогом преодоления всякого неадекватного поведения.

Стать маяком счастья для ребенка

Счастливый отец — это как маяк в семье. Он не только освещает улыбки и сердца всех членов семьи, но и освещает путь ребенка, становясь для него лучшим примером счастья.

По сравнению с мамой, дети больше обращают внимание на то, как папа выражает свои эмоции и объясняет что-либо.

Исследования показывают, что если отец всегда раздражителен и вспыльчив, ребенок постепенно тоже приобретет такой характер. В ответ на эту точку зрения мы, возможно, не сможем удержаться от личного примера: «Это правда! Хотя у моей мамы и у других членов семьи очень мягкий ха-

рактер, я все равно перенял вспыльчивость отца!»

Я до сих пор ясно помню, как Синцзы впервые в приступе гнева разбила что-то. Мы с Наном просто остолбенели. Когда мы спросили её, она ответила, что научилась этому, увидев, как папа в гневе разбивает вещи. Достаточно было увидеть это всего один раз, и она уже научилась.

Когда мы с Наном спросили её, почему она решила подражать тем «нелепым движениям», которые папа делал, когда злился, ответ Син-Цзы оказался неожиданным, но в то же время вполне логичным. Она сказала, что, по её мнению, те движения, которые папа делал, когда злился, выглядели «очень круто»!

То, что и папа, и мама считают «нелепыми движениями», в глазах ребёнка превратилось в «очень крутое»! Но почему же я в детстве не считал «нелепые движения» своего отца чем-то особенным?

Думаю, это потому, что атмосфера в семье, которую мы с Нань создаем для детей, в целом очень позитивная. Мои эмоциональные всплески случаются лишь изредка, и я всегда быстро исправляюсь, извиняюсь перед детьми и Нань и прошу у них прощения. Благодаря этому атмосфера в семье быстро возвращается в нормальное русло.

Исследования показывают, что когда соотношение позитивных и негативных проявлений эмоций превышает 3:1, семейная атмосфера считается положительной; оптимальное соотношение составляет 5:1 и выше.

Поэтому папа обязательно должен следить за тем, как он выражает свои эмоции, и обязательно подавать детям хороший пример позитивного выражения эмоций. Например, когда мы злимся, мы можем прямо сказать о своём эмоциональном состоянии, а затем объяснить причину своего раздражения. Как правило, к тому моменту, когда мы озвучиваем причину своего раздражения, большая часть гнева уже улетучивается. Вот что такое хороший пример позитивного выражения эмоций.

Стиль объяснений отца также является образцом, которому ребенок обязательно будет подражать. У счастливого отца стиль объяснений обязательно будет позитивным и оптимистичным; напротив, у несчастного — негативным и пессимистичным.

Только когда я узнал о понятии «стиль объяснения», я внезапно осознал: я все это время подражал крайне негативному стилю объяснения моего отца, даже не подозревая об этом. Это подражание было длительным и происходило незаметно.

Стиль интерпретации моего отца был крайне негативным. Он всегда всячески отрицал и принижал свою ценность, слепо преувеличивая и утверждая ценность других. Какими бы значительными ни были навыки, какими бы сложными ни были знания, как только он их осваивал, они казались ему совершенно бесполезными; но какие бы незначительные ни были навыки, какие бы простые ни были знания, если он их

не знал, они казались ему чем-то выдающимся, словно он никогда не сможет их освоить.

Под влиянием этого незаметного процесса я, сам того не заметив, перенял стиль объяснений отца. Я всегда не вижу своих достоинств и сильных сторон, крайне презираю и отрицаю себя. Именно это чувство неполноценности является самой глубокой причиной моего несчастья.

Поэтому, став отцами, мы обязательно должны помнить: наши поступки — это уже не поступки одного человека, а поступки, которые мы совершаем вместе с ребенком. Ведь в глазах ребенка отец всегда остается самым высоким маяком в семье, и ребенок без колебаний будет следовать в том направлении, которое указывает этот маяк.

Когда мы негативно выражаем эмоции, ребенок сразу же это перенимает; когда мы смотрим на вещи через призму негативного стиля интерпретации, ребенок незаметно для себя тоже научится негативному отношению. И наоборот, когда мы позитивно выражаем эмоции и смотрим на вещи через призму позитивного стиля интерпретации, ребенок также научится позитивному отношению.

Обучение родителей

Обучение родителей началось в США. В 1960-х годах в США начали внедрять систематическое обучение родителей, которое впоследствии доказало свою особую эффективность.

В «Законе о содействии семейному воспитанию», всту-

пившем в силу в Китае с 2022 года, также предусмотрено: если несовершеннолетний совершает серьезные проступки или родители не выполняют свои обязанности по правильному воспитанию ребенка, родителям может быть предписано пройти курсы по семейному воспитанию.

А чтобы стать счастливым отцом, конечно же, тоже нужно тренироваться.

Как тренироваться? С чего начать? Что нужно отрабатывать на первом этапе?

В следующей главе мы начнём с самого простого — с того, чтобы научиться контролировать своё выражение лица.

Глава 2: Начните с того, чтобы всегда улыбаться в присутствии ребенка

Дебаты о лицемерах

«Папа, может ли лицемер стать настоящим добродетельным человеком?»

Однажды мы с Синцзы, запыхавшись от быстрой ходьбы, вели оживлённую дискуссию — темой для спора послужил именно этот вопрос, заданный ею.

Точка зрения Синцзы: лицемер есть лицемер, как бы он ни притворялся, он всё равно останется фальшивкой.

Моя точка зрения: если лицемер сможет притворяться до конца, никогда не раскрывая себя, то «лицемерие» станет «истинностью», а лицемер — настоящим благородным человеком. Тот, кто способен всю жизнь притворяться лицемером, в глазах окружающих и есть настоящий благородный человек.

Точно так же, если отец, который на самом деле несчастлив, способен натянуть на лицо улыбку, то в глазах ребёнка он будет счастливым отцом, потому что ребёнок видит только лицо отца, но не видит его внутренних переживаний.

Некоторые отцы могут сказать: «Не стоит недооценивать детей, их не так легко обмануть». Действительно, дети очень чутко улавливают эмоциональные сигналы в речи и поведении отца. Я это хорошо понимаю. Когда я разговариваю с

Синцзы или обсуждаю с ней что-то, но при этом чувствую себя не в духе, я отвлекаюсь и становлюсь рассеянным, а Синцзы сразу это замечает и реагирует на это: она тоже становится нетерпеливой и не хочет больше со мной разговаривать.

Тем не менее, мы не должны переоценивать способность детей улавливать наши внутренние эмоции. Причина такой переоценки кроется в одном вполне нормальном психологическом явлении.

В психологии это явление называется «иллюзией прозрачности», то есть мы всегда переоцениваем степень проявления нашего внутреннего состояния. Когда мы лжем или притворяемся, нам всегда кажется, что наше напряжение очень заметно, и поэтому мы думаем, что окружающие смогут обнаружить малейшие признаки лжи или притворства и, таким образом, разгадают нас. Но на самом деле окружающие далеко не так внимательно замечают наши проявления, как нам кажется. Мастера лжи и мастера притворства прекрасно это знают.

В то же время дети склонны верить, что папа счастлив, потому что они хотят в это верить — это их внутреннее ожидание. В большинстве случаев, когда Син-Цзы замечает, что я нахожусь в плохом настроении, и реагирует на это, я вынужен улыбнуться, притвориться очень радушным и внимательно отвечать на её слова. Часто в этот момент она перестаёт подозревать, что я недоволен, и верит, что я счастлив, благодаря чему мы снова можем нормально общаться и об-

суждать что-либо.

Поэтому, когда мы притворяемся счастливыми, даже если эта улыбка может показаться немного натянутой, в глазах ребенка он всё равно готов верить, что папа действительно счастлив.

Магия «ложное становится истинным»

Споры продолжались. Я сказал: «Если лицемер будет притворяться достаточно долго, то, может быть, однажды он действительно станет добродетельным человеком». Синцзы, услышав это, громко рассмеялся и сказал: «Как фальшивка может стать настоящей? Фальшивая юань-банкнота ведь ни за что не станет настоящей!» Но я ответил: «Мы — люди, а не юани, и люди способны меняться. Например, раньше Синцзы был поклонником Ли Бая, а теперь стал поклонником Чжугэ Ляна — разве это не изменение?»

В нашем поведении есть магия, благодаря которой ложное становится истинным. Поэтому, когда папа притворяется счастливым перед ребенком, он часто действительно начинает радоваться, ведь поведение меняет отношение, а когда меняется отношение, меняются и эмоции.

В психологии существует три теории, объясняющие этот феномен:

Теория самопрезентации: когда мы хотим показать себя в определённом свете перед другими, мы корректируем свои слова и поступки, чтобы выглядеть последовательными. Такое сознательное поведение проникает извне внутрь

и приводит к подлинному изменению внутреннего отношения.

Теория когнитивного диссонанса: когда отношение и поведение не совпадают, мы испытываем внутреннее напряжение. Чтобы избавиться от этого дискомфорта, мы добровольно меняем своё отношение, приводя его в соответствие с поведением. Настоящие мастера лжи на самом деле не лгут — чтобы устранить внутреннее напряжение, они искренне поверили в свою ложь и по-настоящему стали тем, кем приговариваются.

Теория самовосприятия: мы наблюдаем за своим поведением как посторонние наблюдатели, а затем делаем выводы о том, какими людьми мы являемся. Когда лицемер видит, что его слова и поступки соответствуют образу добродетельного человека, он всё больше убеждается в том, что он и есть такой человек, и тем самым меняет своё отношение к себе. Таким образом, лицемер превращается в настоящего добродетельного человека.

На самом деле «поведение, меняющее отношение» часто происходит с нами, просто мы этого не замечаем.

Купив машину, мы становимся всё менее склонными проходить лишние шаги. Когда нам хочется сходить в супермаркет, расположенный всего в тысяче метрах от дома, мы убеждаем себя: «Тысяча метров — это слишком далеко, я сегодня уже достаточно нашёл». Таким образом, поведение за рулём изменило наше положительное отношение к ходьбе пешком.

Когда мы едем в автобусе, рядом стоит человек, которому нужно уступить место. Если мы решаем не уступать место, мы убеждаем себя: «Другие тоже не уступают»; «Я слишком устал»; «Просто сделаем вид, что ничего не заметили». После таких оправданий наше отношение к окружающим становится холодным, а настроение — мрачным. Если же мы добровольно уступаем место, мы думаем: «Это мой долг; я не так уж и устал; этому человеку место нужно больше, чем мне». В результате наше отношение становится более дружелюбным, а настроение — радостным. Одна и та же ситуация, но разные поступки формируют совершенно противоположные отношения.

Помогая слепому перейти дорогу, мы чувствуем себя добросердечным человеком и в результате становимся более готовыми помогать другим. Позитивное поведение таким образом меняет наше изначально не слишком доброжелательное отношение.

Поэтому, когда у нас плохое настроение, к нам подходит ребёнок или мы только что переступили порог дома, — стоит ли притвориться счастливым, шутить и играть с ребёнком? Или же продолжать хмуриться, превращаясь в «тёмную тучу» в доме, которая огорчает ребёнка, всю семью и делает нас самих ещё более несчастными?

Магия «притворства, становящегося реальностью» полностью находится в наших руках!

Быстрый способ стать счастливым

Мимика — важное проявление эмоций.

Когда мы хотим притвориться счастливыми, мы естественным образом улыбаемся. Это естественная биологическая программа нашего организма. В то же время, когда другие видят нашу улыбку, они тоже считают нас счастливыми.

Еще удивительнее то, что, когда мы изображаем улыбку на лице, мы сразу же испытываем радостные эмоции и, как следствие, действительно становимся счастливыми.

Мимика и эмоции взаимосвязаны — это двунаправленный биологический цикл, заложенный в нашем организме. Когда мы счастливы, улыбка появляется естественно; когда мы притворяемся счастливыми, мы действительно становимся счастливыми. Этот цикл счастья происходит на подсознательном уровне, и сознание не может его намеренно контролировать.

Это самый короткий и удобный контур счастья.

Мастер Тик Нат Хан говорит: «Иногда ваше счастье является источником улыбки, а иногда улыбка может стать источником вашего счастья».

Помимо мимики, некоторые движения тела также могут вызывать эмоции. Выпрямить грудь и поднять голову, идти широким шагом, сидеть, выпрямив спину, — вызывает положительные эмоции. Опустить голову, идти медленно, сгорбиться — вызывает отрицательные эмоции.

Это называется «эффектом обратной связи между лицом и телом».

Был проведен интересный эксперимент: двум группам людей показали один и тот же мультфильм. Одна группа держала карандаш в зубах, а другая — между губами. В конце их попросили оценить, насколько мультфильм был интересным.

В результате участники из группы, которые держали карандаш зубами, сочли мультфильм более интересным. Почему? Потому что, когда человек держит карандаш зубами, на его лице появляется широкая улыбка; а когда он держит карандаш губами, на лице появляется нахмуренное выражение, что вызывает неприятные эмоции, и, конечно же, мультфильм кажется скучным.

Вызывать положительные эмоции с помощью жестов — вот быстрый способ обрести счастье.

Исследования также показали, что, видя улыбающееся лицо другого человека, мы бессознательно подражаем ему, благодаря чему испытываем те же чувства. Увидев улыбающееся лицо, мы бессознательно сокращаем мышцы улыбки, приподнимая уголки губ, а мышцы вокруг глаз автоматически сокращаются, образуя «гусиные лапки» в уголках глаз — так возникает классическая «улыбка Дучерни». Этот процесс происходит в мгновение ока, не требуя участия нашего сознания — какой же это чудесный биологический процесс!

Улыбка может сделать счастливым не только нас самих, но и других. Так почему же нам скупиться на свою улыбку? У счастливого папы, конечно, тем более нет на это причин.

Раньше, когда я сидел один в кабинете и был не в настроении, у меня на лице появлялось мрачное выражение. От нескольких минут, нескольких десятков минут до нескольких часов — чем мрачнее было лицо, тем сильнее было недомогательство. Стоило мне выйти из кабинета, как мрачные тучи на моем лице мгновенно охватывали весь дом.

Сейчас, как только я осознаю, что мне грустно, я подсознательно замечаю это мрачное лицо, а затем без скупости дарю себе широкую улыбку. Эта улыбка сразу же разбавляет грустное настроение.

Хотя иногда инерция и лень берут верх, и я не хочу улыбаться, но как только открываю дверь кабинета, я осознаю: можно быть скупым по отношению к себе, но ни в коем случае нельзя быть скупым по отношению к жене и детям. И тогда я выхожу с улыбкой на лице.

Иногда я даже упрямо думаю: «Подожду, пока снова войду в кабинет, — тогда и продолжить грустить будет не поздно».

Но когда я снова вхожу в кабинет, плохое настроение уже давно испарилось. Даже если я специально пытаюсь вспомнить то, что произошло только что, мне кажется, что в этом нет ничего особенного, и я уже не воспринимаю это как какую-то проблему.

Я от всей души благодарен за этот быстрый способ обрести счастье. Он действительно очень эффективен!

Конечно, он лечит только симптомы, а не причину. Чтобы

устранить причину, нужно найти самую глубинную причину, докопаться до корня проблемы и вырвать её с корнями.

Это как если бы в нижнем течении реки постоянно сносило людей: мы не можем просто спасать людей внизу, а должны подняться вверх по течению и посмотреть — что же на самом деле произошло.

Далее нам нужно отправиться в верховья, найти источник недовольства в теле и характере, коренным образом изменить эмоциональное состояние и обрести настоящее счастье.

Обрести способность к подлинному счастью — а не просто притворяться счастливым.

ЧАСТЬ 2

Повышение способности к счастью:

от физического счастья к душевному счастью

Глава 3: Фон счастья

Что такое счастье

Проще говоря, счастье — это ощущение удовольствия, испытываемое телом и разумом. Это удовольствие включает в себя как мгновенное наслаждение, так и длительное удовлетворение. Его вершиной является экстаз, серединой — комфорт, а нижней точкой — спокойствие.

С точки зрения эмоционального спектра, счастье — это положительные эмоции.

Когда мы интересуемся чем-то, проявляем воодушевление, сосредоточенность, активность и чувствуем, что все наше тело наполнено силой; когда в душе мы полны энтузиазма, гордости, силы и решимости, когда мы верим, полны любви и благодарности; когда мы смотрим в будущее с надеждой, уверенностью и оптимизмом, а к прошлому относимся с чувством удовлетворения, полноты и умиротворения — мы, несомненно, счастливы.

Напротив, когда мы испытываем чувство вины, стыда, боли, напряжения, тревоги, страха, пустоты, неполноценности, проявляем раздражительность и гнев; когда мы полны подозрений по отношению к другим; когда мы пессимистично и отчаянно смотрим в будущее и испытываем раскаяние по поводу прошлого — мы, несомненно, несчастны.

Радость и счастье

Зачастую радость и счастье обозначают одно и то же эмоциональное состояние. Но если провести разграничение, можно рассмотреть несколько аспектов:

В временном измерении счастье — это длительная радость. Удовлетворение прошлыми достижениями, погружение в нынешние усилия, позитивные ожидания будущего — в этой длительной радости мы ощущаем счастье.

В плоскости охвата счастье — это панорама радости. Подобно картине: если смотреть на неё издалека, счастье — это общий тон и композиция всего полотна; если подойти ближе, радость — это отдельные живые мазки и яркие цветовые пятна.

В измерении степени счастье — это радость более глубокого уровня. Оно достигается при участии когнитивной оценки. Например, счастье в усердном труде, счастье при спокойной прогулке, счастье в момент восхождения на вершину горы и даже счастье, ощущаемое в страданиях.

Мы можем понимать счастье как радость, возникшую после всестороннего самоанализа. Оно в большей степени связано с удовлетворением, чувством достижения, позитивными ожиданиями и душевным спокойствием, которые возникают после самоанализа, и представляет собой состояние длительного душевного умиротворения.

Иногда радость заключается в счастье; иногда счастье заключается в радости.

Тело и эмоции

Когда мы улыбаемся и сразу же испытываем радость, нам становится ясно: эмоции возникают в результате физических изменений.

Вспомните последний раз, когда вы от души смеялись: глаза увидели забавную сцену, сознание определило её как смешную, одновременно мышцы улыбки подняли уголки рта, мышцы вокруг глаз сократились, лёгкие быстро выдохнули воздух, голосовые связки издали громкий звук — мы почувствовали удовольствие, приносимое движением.

Этот процесс состоит из трёх этапов:

Первый этап — процесс осознания: когнитивная оценка ситуации.

Второй этап: физические изменения — изменения в работе мышц, сердцебиении, дыхании и кровообращении.

Третий этап — эмоциональный опыт — происходит практически одновременно с физическими изменениями.

Однако этап когнитивной оценки не является обязательным. «Эффект обратной связи между лицом и телом» показывает, что в организме существует множество биологических контуров, способных обойти сознание и напрямую связывать физические изменения с эмоциональным восприятием. Например, новорождённый младенец, накормленный молоком, может испытывать чувство удовлетворённости.

Только в сложных ситуациях требуется участие когнитивной оценки. Например, если на работе вам поручили дополнительное задание, то, если вы воспримите это как возмож-

ность попрактиковаться, вы почувствуете радость; в противном случае — возмущение и подавленность. После того как когнитивная оценка формирует опыт, она начинает действовать на подсознательном уровне — при виде змеи мы немедленно испытываем страх, поскольку страх перед змеями уже стал частью нашего опыта. А чтобы разорвать эту связь, также требуется участие когнитивной оценки: например, если мы обнаружим, что змея не настоящая или уже мертва, то результат переоценки ситуации сможет устранить наш страх.

Но в любом случае восприятие физических изменений является обязательным условием. Если мы не ощущаем физических изменений, то даже при виде змеи не испытаем страха. Эксперименты доказали: если человека полностью анестезировать — от кожи до внутренних органов — он не будет испытывать эмоций; если же анестезировать только периферические нервы, сохранив внутренние органы, эмоции останутся в норме.

Иными словами, эмоции — это наше восприятие внутренних изменений в организме.

Подумайте об ощущениях, возникающих при искреннем смехе: расширение лёгких, учащённое сердцебиение, пульсация в брюшной полости, а также некоторые изменения, недоступные сознательному восприятию — замедление перистальтики желудочно-кишечного тракта, выделение глюкозы печенью, изменения в выделении адреналина. Все эти сигналы в конечном итоге поступают в «периферическую си-

стему» мозга. Такие базовые эмоции, как удовлетворение, страх, гнев и радость, находят здесь свои соответствующие «места» — страх «живет» в миндалине, и люди с повреждением миндалины даже не способны испытывать страх. А для более сложных эмоций, таких как смущение, ревность, чувство вины, гордость и т. д., требуется участие коры головного мозга, особенно лобной коры и соматической сенсорной коры.

Исследования также показали, что при возникновении положительных эмоций активизируется левое полушарие мозга, а при возникновении отрицательных — правое.

Таким образом, мозг подобен искусному повару, который точно улавливает сигналы об изменениях в организме и «приготавливает» из них различные эмоции. Если же сигналы не поступают, он подобен искусной хозяйке, у которой в кастрюле нет риса: каким бы талантливым она ни была, она не сможет приготовить ни одного блюда.

Физиологический фон: от физиологических ощущений к эмоциям

Зелёный vs. Красный

Эмоции — это восприятие внутренних изменений в организме. Однако внутренние изменения в организме также являются физиологическими ощущениями — голод, боль в животе — это всего лишь физиологические ощущения, а не эмоции.

У всех нас есть такой опыт: когда мы голодны или у нас

болит живот, мы легче выходим из себя; когда мы сыты и упитанны, и нам комфортно, нам легче испытывать радость.

Почему? Потому что физиологические ощущения, соответствующие этим изменениям в организме, частично пересекаются с физиологическими изменениями, связанными с соответствующими эмоциями. Они подобны «фоновому цвету» эмоций — какой фоновый цвет, такие эмоции и возникают.

Это и есть «телесный фон» эмоций, как показано на рисунке 3-1.

Тот, кем я был раньше — тот, кто легко выходил из себя

Раньше я всегда чувствовал, будто на всё тело нанесли толстый слой потного ила, и оно не дышит. Тело было тяжёлым, голова — затуманенной, а в затылке периодически пульсировала боль. Горячий душ приносил небольшое облегчение, но очень скоро всё возвращалось на круги своя.

Но хуже всего было в желудке — там было душно и тяжело, словно огромная рука дьявола с силой сжимала и дергала его, а иногда меня охватывала необъяснимая паника.

Таков был тогда «фоновый цвет» моего тела — тревожный красный. Он совпадал с физическими проявлениями значительной части негативных эмоций и очень легко провоцировал их. Ощущения в желудке напоминали бомбу с таймером: даже малейшее раздражение могло мгновенно привести к взрыву.

Я ясно помню весь процесс одного из своих приступов гнева.

Мы втроем поужинали и пошли пешком из ресторана в ближайший парк. Мы шли и разговаривали, наслаждаясь послеобеденным безмятежным настроением. Но в желудке у меня было чувство тяжести и заложенности, словно белый шум, мешавший мне наслаждаться моментом. Одна из тем вызвала спор между мной и Наном. После нескольких фраз спора вдруг этот белый шум в желудке, вызывавший чувство удушья и заложенности, стал беспрецедентно сильным — словно огромная рука дьявола с силой дергала меня изнутри, а затем сжалась в железный кулак и зажала мне грудь. Сердце забилося чаще, дыхание участилось, импульсы устремились к затылку, и в голове начали пробегать приступы онемения. Все тело было в состоянии неистового возбуждения, сила бурлила во мне. Я сжал телефон так сильно, что хотел раздавить его... Я знал: только разбив что-нибудь, я смогу успокоиться.

Бах!

Телефон упал на траву. Беспокойство исчезло, желудок расслабился, в груди стало легко. Я почувствовал облегчение и безграничную свободу — но в следующий миг всё сменилось пустотой и тревогой. Глядя на лежащий на земле телефон, я снова начал испытывать раскаяние и угрызения совести... В животе снова появилось чувство тяжести и сдавленности, готовое уловить любой повод для нового взрыва.

Теперь мне уже не так легко выйти из себя

Сейчас я чувствую легкость во всём теле. Тело не тяжёлое, голова не затуманенная, я бодр и ясно мыслю. Большая рука того «дьявола» в желудке исчезла, и больше нет ни удушья, ни заложенности.

Эта легкость и непринужденность во всём теле часто приносят мне умиротворение, спокойствие, а иногда и небольшое волнение... Это чувство действительно чудесно. Оно похоже на озеро в глубине густого леса, на котором даже сильнейший ветер и дождь вызывают лишь едва заметные ряби.

Именно это и является моим нынешним «фоновым цветом» тела — спокойный зелёный. Он переключается с физическими изменениями, сопровождающими большую часть положительных эмоций, и легко вызывает положительные эмоции.

На фоне такого «цвета» я часто чувствую радость — спокойную радость. Это чувство удовольствия, которое дарит мне эта спокойная радость, делает меня очень сдержанным: мне трудно выйти из себя, я даже не могу заставить себя разозлиться.

Однажды Нань, не знаю почему, была не в настроении, ворвалась в кабинет и отругала меня до полусмерти, а потом ушла. Оставив меня одного — это ситуация, в которой мне легче всего потерять самообладание. В животе снова появилось чувство тяжести и сдавленности.

Но я намеренно не обращал на это внимания, даже сжи-

мал кулаки и напрягал мышцы живота, пытаясь выжать из себя эту дьявольскую лапу.

Но оно так и не усилилось. Как только я ослаблял напряжение, в желудке всё возвращалось на прежнее место. Я по-прежнему чувствовал лёгкость и комфорт во всём теле, ясность ума, ни малейшего онемения или удушья. Никакой ярости, никакой бурной энергии — я просто не мог выработать ту силу, которая нужна, чтобы разозлиться.

Попробовав несколько раз, я, напротив, рассмеялся сам над собой. Этот смех, приносящий облегчение и радость, как волна прокатился по всему телу, и зелёный фоновый цвет тела вновь проявился в полной мере.

И только тогда я с удивлением осознала: фоновый цвет моего тела действительно не давал мне возможности выйти из себя.

Фон восприятия: от стиля интерпретации к эмоциям

Розовые очки против серых очков

Помимо врождённых биологических механизмов, возникновение любых эмоций требует участия когнитивной оценки. Когнитивная оценка подобна «стеклам», цвет которых в значительной степени влияет на возникающие у нас эмоции.

Именно поэтому, сталкиваясь с одной и той же ситуацией, одни люди находят её забавной, а другие — нет. Позитивно настроенные люди чаще испытывают положительные эмоции, а негативно настроенные — отрицательные.

Стиль интерпретации — это и есть «цвет линз».

Позитивный стиль интерпретации подобен розовым линзам, позволяющим нам видеть красоту жизни; негативный стиль интерпретации подобен серым линзам, позволяющим нам видеть жизнь в серых тонах.

Поэ , стиль интерпретации — это «когнитивный фон» эмоций.

Жизнь глазами позитивного человека

Я родился в красивой деревне. В пятилетнем возрасте я пошёл в сельский детский сад, где провёл очень счастливый год. Поскольку воспитателем в детском саду был мой дядя по отцовской линии, я получал от него много заботы, а в глазах одноклассников пользовался большим авторитетом.

Шесть лет, проведённых в сельской начальной школе, тоже были для меня очень счастливыми. Почти каждый год я занимал первое место в классе по успеваемости. На каждом школьном мероприятии я был настоящей звездой всей школы. В конкурсах ораторского мастерства я всегда занимал первое место; на торжественных мероприятиях, посвящённых Дню защиты детей, я был ведущим, к которому приковано все внимание. После окончания начальной школы мои два дяди (оба были учителями начальной школы) часто делились с учениками моими методами обучения, предлагая им брать с меня пример.

Позже я поступил в среднюю школу в нашем городке. За эти три года я приобрел совершенно новые знания, открыл

для себя увлекательный мир городской жизни и завел новых друзей.

Старшая школа — это действительно место, где мне больше всего повезло. Как только я переступил порог школы, ко мне улыбнулась удача. На классных дебатах я выделился из общей массы, и одна одноклассница из-за этого незаметно влюбилась в меня. Мы признались друг другу в любви незадолго до окончания выпускного класса, и сейчас счастливо живём вместе.

После окончания университета я уехал в Шэньчжэнь — город, находящийся на переднем крае реформ и открытости, — и устроился на работу в одну из лучших иностранных компаний. Уже в первый день работы я заслужил признание своего непосредственного руководителя: он похвалил меня за высокую ответственность, тщательность и стремление к совершенству. Проработав год, я решил продолжить преследовать свою мечту и поступил в аспирантуру Пекинской киноакадемии. После окончания учебы я быстро написал свой первый сценарий. Позже я начал пробовать свои силы в написании романов. Хотя мне уже почти 30 лет, я по-прежнему могу свободно преследовать свои мечты.

Потом у меня родилась дочь — такая милая девочка, она такая умная и очаровательная! Я чувствую себя самым счастливым папой в мире.

Боже мой, какая же у меня замечательная жизнь!

— Так выглядит мир, если смотреть на него через розовые

очки.

Жизнь глазами пессимиста

Я родился в отдалённой деревне, в очень отсталом месте. Ещё в детстве я думал, что самым отсталым регионом Китая, наверное, является Гуйчжоу, а самым отсталым районом Гуйчжоу — Шицян, а самым отсталым населённым пунктом в Шицяне — деревня Шанцзюцзяй в уезде Ренчжун.

Я пошёл в школу в 5 лет, потому что отец преподавал в другом городе, а мать была занята сельскохозяйственными работами на полях, и некому было присматривать за мной. Поскольку я пошёл в школу слишком рано, я всегда был самым младшим в классе, из-за чего мой характер не получил возможности закалиться, и я довольно поздно повзрослел. В начальной школе, несмотря на то что я почти каждый год занимал первое место по успеваемости, из-за низкого качества обучения в сельской школе мои оценки в городской школе были бы в числе самых низких.

В средней школе я, хотя и завел несколько новых друзей, но из-за своей неосведомлённости и под негативным влиянием одноклассников совершил поступки, о которых буду сожалеть всю жизнь.

Старшие классы можно назвать самым мрачным периодом в моей жизни. Я тяжело заболел, мое здоровье было в плачевном состоянии, а успеваемость оставляла желать лучшего. К тому же из-за позднего взросления я допускал много наивных ошибок в общении с одноклассниками, в результа-

те чего некоторые из них глубоко меня недопонимали.

В университете я учился на специальности, которая мне не очень нравилась. После окончания университета я устроился на работу, которая меня не совсем устраивала. Хотя позже я поступил в киноакадемию, до воплощения своей мечты мне ещё далеко.

Сейчас мне уже почти 30 лет, у меня есть пожилые родители и маленькие дети. Как гласит пословица, «в тридцать лет человек должен обрести себя», но у меня до сих пор нет стабильной карьеры, и я пока не вижу пути, как прокормить семью.

Боже мой, моя жизнь — полный провал!

— Так выглядит мир, если смотреть на него через серые очки.

Одна и та же жизнь: розовые очки и позитивный подход приносят успех, удовлетворение и радость; серые очки и негативный подход приносят разочарования, сожаления и чувство неполноценности.

Фон счастья

Физиологические ощущения, связанные с внутренними изменениями в организме, являются «телесным фоном» эмоций; стиль интерпретации, основанный на когнитивной оценке, — это «когнитивный фон» эмоций. Вместе они составляют фон эмоций, как показано на рисунке 3-2, а именно:

Физический фон + когнитивный фон = эмоциональный

фон

Фон эмоции и настроение

Фоновый цвет эмоции — это ещё не сама эмоция. Ни физиологические ощущения, ни стиль интерпретации сами по себе не являются эмоцией.

Однако настроение — это эмоциональное состояние. Оно характеризуется низкой интенсивностью и длительной продолжительностью и представляет собой наиболее мягкое проявление различных базовых эмоций. Если представить эмоции в виде пирамиды по интенсивности, то настроение находится на уровне чуть выше эмоционального фона, непосредственно примыкая к нему, как показано на рисунке 3-3.

Фон радости

Фон радости, образованный сочетанием физического фона радости и позитивного когнитивного фона, как показано на рисунке 3-4, а именно:

зелёный физический фон + розовый когнитивный фон = фон радости

Когда у меня появился фон радости

однажды за завтраком я внезапно вспомнил о чем-то неприятном, и в душе у меня на мгновение защемило. В этот момент я разговаривал с Наном. Это щемящее чувство заставило меня подсознательно захотеть переложить эту долю неприятности на кого-то другого — и я произнес фразу, которая обязательно разозлила бы Нана.

И действительно, Нань резко отругала меня. Глядя на её разгневанное лицо, я только тогда поняла, что наделала глупость, и про себя немного пожалела. Чувство тяжести и сдавленности в желудке слегка усилилось.

Я сразу насторожился и поспешно натянул улыбку. Как только я улыбнулся, чувство тяжести и сдавленности в желудке мгновенно исчезло. Я изо всех сил подбирал слова, которые могли бы порадовать Нана, и его гнев улетучился. Я вздохнул с облегчением, и во всем теле снова воцарилось благополучие.

После завтрака я, как обычно, чистил зубы, но вдруг услышал из гостиной звук скользящего стула, а затем шаги Нана, приближающиеся ко мне — плохо, Нань пришёл меня побить. И действительно, Нань распахнул дверь, не сказав ни слова, нашел самые уязвимые места на моих обеих руках, приложил неимоверную силу и с силой выкрутил их на 360 градусов, от чего я завыл от боли. Синцзы, завтракая, прислушивался к шуму и время от времени вставлял свой звонкий смех.

Нань, закончив с мной, ушёл. Я остался один у умывальника, скривив лицо от боли.

Боль вызвала тошноту и чувство тяжести в желудке, а беспорядок перед глазами ещё больше усугубил раздражение. Глядя на пену от зубной пасты, разбрызганную по всей раковине, я всё больше чувствовал себя неудачником — так и хотелось разбить чашку в руке вдребезги.

Однако эти гневные мысли так и не смогли превратиться в физический импульс. Дискомфорт в желудке не усилился, а во всем теле не хватало сил, чтобы разбить что-нибудь. Я с тревогой осознал свою пассивность и поспешил улыбнуться самому себе.

Эта улыбка сразу же принесла облегчение всему телу. Я решительно подумал: как я могу так к себе относиться? Я же, наверное, самый счастливый человек в мире — у меня есть любящая жена, умная и милая дочь, крепкое здоровье и дух, позволяющий преследовать свои мечты...

Я радостно улыбнулся!

От душевного сжатия до радостного смеха — на протяжении всего этого процесса фон счастья не давал мне разозлиться: зеленый фон тела не давал мне разозлиться, а розовый стиль интерпретации тоже не давал мне разозлиться.

Изменения возможны

Говорят: «Горы и реки легко изменить, а характер — трудно». Можем ли мы изменить свой эмоциональный фон?

Ответ, конечно же, утвердительный.

Исследования в области позитивной психологии показывают, что гены действительно оказывают большое влияние на наши эмоциональные склонности. Некоторые люди рождаются с «ложкой счастья во рту», от природы позитивны и оптимистичны; у других же от природы отсутствует способность к счастью, и они всегда настроены негативно и пессимистично — я отношусь к последним.

Но, к счастью, влияние генов составляет примерно только 50 %. То есть у нас ещё есть 50 % пространства для изменений.

Из этих 50 % на трудноизменяемые факторы внешней среды приходится примерно 10 %. В итоге у нас остается около 40 % пространства, которое можно изменить с помощью силы воли и действий.

— В рамках этих 40 % у нас есть огромные возможности!

Возможности изменения физических особенностей

Гены определяют нашу чувствительность к некоторым физиологическим ощущениям — кто-то от природы чувствителен к боли, а кто-то — нет; у кого-то плотность вкусовых рецепторов в 1,5–2 раза выше, чем у обычного человека, и он может ощущать вкусы, недоступные другим.

А то, что мы можем изменить, — это физиологические ощущения, вызванные или усиленные искусственными причинами. Например, ощущение тяжести и заложенности в теле, чувство сдавленности и заложенности в желудке. Те, кто от природы обладает необычайной способностью к радости, всегда чувствуют легкость и комфорт; а те, кто от природы склонен к депрессии, всегда испытывают чувство сдавленности и заложенности.

Благодаря своим усилиям мне удалось устранить приобретённые искусственные факторы и ослабить физиологические ощущения тяжести и заложенности в желудке. Теперь большую часть времени я чувствую лёгкость и комфорт в

желудке.

Однако ощущение тяжести и заложенности по-прежнему возникает время от времени — чаще всего при длительном голодании, жажде, усталости или боли. Это генетически обусловленная чувствительность, которую я не могу изменить. Но я могу устранить ту часть, которая вызвана или усугублена искусственными причинами, и постепенно ослаблять это ощущение.

Именно в этом и заключается возможность изменения «фоновой окраски» организма.

Изменяемое пространство когнитивного фона

Генетически обусловленная склонность к определенному стилю интерпретации проявляется в первой мысли, которая приходит нам в голову. Увидев человека, мы сначала замечаем его достоинства или недостатки? Эта первая мысль зачастую зависит от генов.

В то же время эта склонность облегчает усвоение соответствующего стиля интерпретации. Люди с позитивным характером легче усваивают позитивные интерпретации, а люди с негативным характером — негативные. Эти интерпретации формируют когнитивный опыт, делая позитивных людей ещё более позитивными, а негативных — ещё более негативными.

Именно в этом заключается причина передачи стиля интерпретации из поколения в поколение. С одной стороны, генетическое сходство определяет, что склонность ребёнка к

определённому стилю интерпретации будет схожа со склонностью отца, и ребёнку легче усвоить стиль интерпретации отца; с другой стороны, стиль интерпретации формирует когнитивный опыт, который постоянно укрепляется внутри семьи и становится общим стилем интерпретации для всех её членов.

В этом процессе гены определяют лишь склонность к тому или иному стилю интерпретации. Когда мы усваиваем стиль интерпретации, соответствующий этой склонности, он, в свою очередь, формирует когнитивный опыт, который еще больше усиливает исходную склонность. Поэтому нам необходимо сознательно и активно усваивать позитивный стиль интерпретации, формируя когнитивный опыт, чтобы усилить склонность к позитивной интерпретации и ослабить генетически обусловленную склонность к негативной интерпретации.

Когда позитивная склонность становится достаточно сильной, время, необходимое для корректировки, значительно сокращается. Теперь, как только я осознаю свой негативный стиль интерпретации, я могу практически сразу же исправить его, заменив позитивным.

Однако негативный стиль интерпретации не исчезнет, он будет время от времени возвращаться — мы не можем полностью изменить генетически обусловленную склонность к негативному восприятию. Все, что мы можем сделать, — это максимально сократить время, необходимое для корректи-

ровки, и не дать ему повлиять на наше настроение.

Вот в каких пределах можно изменять фоновый цвет.

Глава 4: «Телесный пруд» — физические упражнения, сон и блуждающий нерв

«Телесный пруд»

Красный, беспокойный фоновый цвет тела — это слишком страшно, и никто из нас не хочет такого. Нам нужен зелёный, спокойный фоновый цвет тела. В конце концов, кому не нравится «чистое озеро в глубине густого леса»?

Если использовать метафору с водой, то наше тело действительно похоже на пруд. Фоновый цвет тела — это прозрачность и спокойствие воды в этом пруду.

Прозрачность воды зависит от её качества. Качество воды определяется двумя факторами: во-первых, источниками, из которых вода поступает в пруд — воздухом, которым мы дышим, и пищей, которую мы потребляем; во-вторых, эффективностью работы систем очистки нашего организма. Желудок и кишечник фильтруют и выводят остатки пищи и вредные вещества, легкие фильтруют мелкую пыль из воздуха, печень отвечает за расщепление различных продуктов обмена веществ — это макроскопическая система фильтрации и выведения. Метаболические очистительные процессы внутри клеток представляют собой микроскопическую систему фильтрации и выведения.

Спокойствие воды определяется двумя силами: симпатическая нервная система возбуждает организм, представляя собой силу движения; парасимпатическая нервная система успокаивает организм, представляя собой силу покоя. Баланс этих двух сил определяет степень спокойствия воды. Когда сила движения сильна, а сила покоя слаба, на воде легко возникают волны, что делает нас раздражительными и вспыльчивыми. Напротив, когда сила покоя сильна, а сила движения недостаточна, вода легко превращается в стоячую воду, что приводит к подавленному настроению и депрессии.

Только когда качество воды хорошее, а её спокойствие достигает оптимальной точки равновесия, вода в пруду становится максимально чистой и прозрачной, а также наполняется жизненной силой и энергией — это и есть «зелёный» и «спокойный» фон организма.

В ходе многомиллионной эволюции организм создал высокоэффективную систему очищения и нашел оптимальный баланс между силами движения и покоя. Однако наше субъективное поведение может нарушить нормальную работу подсознательной системы, снизить эффективность системы очистки, сместить силы движения и покоя от оптимальной точки равновесия и сделать такое отклонение нормой, тем самым изменив фоновый цвет тела. Это изменение может также влиять на экспрессию генов посредством эпигенеза, формируя склонность к раздражительности и депрессии и даже оказывая влияние на следующее поколение.

Поэтому, чтобы вода в «пруду» нашего тела была максимально чистой, прозрачной и наполненной жизненной силой и энергией, мы должны совершать самые правильные телесные действия — именно это и есть «сила телесного счастья», которую нам нужно развивать.

Сила времени

С возрастом силы движения и покоя ослабевают — например, снижается напряжение как симпатической, так и блуждающей нервных систем. Поэтому чем старше мы становимся, тем ниже становится интенсивность наших эмоций, а чувствительность физиологических ощущений снижается.

Однако сила движения ослабевает более заметно, поэтому спокойствие воды в «телесном пруду» напротив легче поддерживать в оптимальном равновесии. В этот момент, если очистительная система по-прежнему работает эффективно, то чем старше человек, тем спокойнее становится фоновый цвет его тела.

И наоборот, если очистительная система становится всё менее эффективной, в результате чего вода становится всё более мутной, то с возрастом фоновый цвет тела, напротив, становится всё более красным и беспокойным. Это и является причиной того, что у некоторых людей с возрастом характер становится всё более вспыльчивым.

Физические упражнения — это волшебство счастья

Мое понимание важности физических упражнений при-

шло благодаря одному из моих одноклассников по старшей школе.

Он рассказал, что после окончания школы уехал на юг на заработки. Поначалу ему нечем было заняться, и он почти неделю спал в тесноте в съемной квартире вместе с группой людей. Однажды он наконец не выдержал, вышел на улицу, сыграл в баскетбол и сильно вспотел. Впервые в жизни он почувствовал то ощущение легкости, которое дарит физическая активность — непередаваемое удовольствие!

Спустя более десяти лет я тоже испытал это — в более длительной и глубокой форме.

Однажды я разговаривал с другом, который уже много лет занимается фитнесом. Он сказал, что тренировка ног особенно полезна для сердечно-сосудистой системы, и что мужчинам это нужно особенно — это очень благотворно сказывается на мужском здоровье. Тогда я был очень вдохновлён. Хотя меня и не волновал этот дополнительный бонус, я с тайной радостью осознал: то постоянное чувство тяжести и зажатости в желудке, эта «рука дьявола», возможно, связано именно с недостаточной работоспособностью моей сердечно-сосудистой системы.

Когда я впервые пробовал приседания, я сделал всего 8 повторений и уже задыхался, а ноги стали слабыми и дрожащими. После двух недель тренировок я смог сделать 20 повторений; через два месяца — 40; менее чем через полгода — 80.

В ходе этого процесса я с удивлением обнаружил: чувство тяжести и заложенности в желудке значительно уменьшилось, а сила той «руки дьявола» тоже заметно ослабла. Я чувствовал, как день за днём всё моё тело становилось лёгче, как никогда раньше.

Я был просто вне себя от радости и не мог дождаться, чтобы объявить всему миру: именно приседания помогли мне примириться со своим плохим характером!

Активный блуждающий нерв

Блуждающий нерв — это важный черепно-мозговой нерв, соединяющий мозг с сердцем, лёгкими, желудком, кишечником, печенью, желчным пузырём, поджелудочной железой и почками; он относится к парасимпатической нервной системе. Он выполняет две функции: во-первых, подавляет активность симпатической нервной системы; во-вторых, отвечает за передачу в мозг сенсорных сигналов от внутренних органов.

Исследования показали, что тонус блуждающего нерва тесно связан с эмоциональным состоянием. Люди с высоким тонусом блуждающего нерва отличаются стабильным настроением, способны эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, обладают более сильным контролем над импульсами, имеют хорошие межличностные отношения и настроены более позитивно и оптимистично. Напротив, люди со слабым тонусом блуждающего нерва отличаются нестабильным настроением, склонны к импульсивным поступкам

и гневу, испытывают высокий уровень враждебности по отношению к окружающим, имеют напряженные межличностные отношения и настроены более негативно и пессимистично.

Сравнив это с собой, я обнаружила, что мои «эмоциональные симптомы» почти полностью совпадают с признаками слабой активности блуждающего нерва. Я действительно прозрела: из-за слабого тонуса блуждающего нерва его тормозящее действие на учащённое сердцебиение снижено, что заставляет мой организм постоянно находиться в состоянии повышенного напряжения, вызывая чувство тревоги. При столкновении со стрессовыми ситуациями он не может эффективно подавлять симпатическую нервную систему, в результате чего организм быстро переходит в состояние «борьбы или бегства», что приводит к импульсивности и вспышкам гнева.

Кроме того, возбуждение симпатической нервной системы вызывает сужение кровеносных сосудов желудочно-кишечного тракта, что, возможно, в значительной степени связано с тем, что я постоянно чувствую тяжесть и заложенность в желудке.

Во время выполнения приседаний усиленная сердечно-легочная активность стимулирует постоянное возбуждение блуждающего нерва, подавляя активность симпатической нервной системы, благодаря чему напряжение блуждающего нерва получает полноценную тренировку и усиливается.

ется.

По мере того как тонус блуждающего нерва с каждым днём усиливается, его тормозящее воздействие на симпатическую нервную систему становится более сильным, что значительно снимает физическое напряжение организма. Не только психологическое состояние становится более спокойным, но и постоянное сужение кровеносных сосудов желудочно-кишечного тракта ослабевает. Поэтому ощущение тяжести и заложенности в желудке значительно уменьшилось. Я ощутил на себе пользу от упражнений, укрепляющих тонус блуждающего нерва.

Помимо физических упражнений, глубокое дыхание и медитация также позволяют эффективно тренировать тонус блуждающего нерва. На вдохе тонус блуждающего нерва временно снижается, и сердцебиение ускоряется; на выдохе тонус блуждающего нерва восстанавливается, и сердцебиение замедляется. Глубокое дыхание — это сознательное удлинение этого процесса, то есть тренировка блуждающего нерва, подобно тренировке мышц.

Откройте «баночку счастья»

Когда чувство тяжести и заложенности в желудке постепенно ослабевало, «кастрюля» над головой тоже постепенно исчезала.

Раньше мой ум всегда был неясным: то я чувствовала оцепенение и угнетённость, то — беспокойство и неспособность сосредоточиться. Кроме того, я боялась громко смеяться —

при резком смехе у меня начинало покалывать и напрягаться кожа головы, и я должна была немедленно остановиться, чтобы облегчить состояние.

Однажды я вдруг обнаружила, что, когда я громко смеюсь, на коже головы больше нет ни мурашек, ни напряжения.

Я была одновременно удивлена и обрадована, и сразу же подумала, что это заслуга физических упражнений.

Исследования показывают, что физические упражнения способствуют общему повышению уровня выработки различных нейромедиаторов в мозге. Норадреналин «пробуждает» мозг; дофамин помогает нам легче сосредоточиться и наполняет нас надеждой; серотонин успокаивает эмоции, сдерживает импульсы и является «полицейским по борьбе с беспорядками» в нашем мозге; эндорфины и эндогенные каннабиноиды вызывают чувство эйфории.

Кроме того, физические упражнения способствуют повышению уровня различных гормонов. Атриальный натрийуретический пептид снижает частоту сердечных сокращений, защищает сердце и подавляет стрессовую реакцию в мозге; инсулиноподобный фактор роста-1, фактор роста эндотелия сосудов, фактор роста фибробластов-2 и церебротрофический фактор совместно способствуют пластичности и регенерации нервных клеток, делая мозг более крепким.

Из этого следует, что «постоянная затуманенность сознания, вялость и угнетённое настроение» были вызваны именно недостатком этих важных нейромедиаторов и гормонов.

Когда физические упражнения повысили их уровень, красный, беспокойный фон сменился на зелёный, умиротворённый.

Физические упражнения также способствуют расширению сосудистой системы головного мозга, что избавило меня от симптома напряжения и покалывания кожи головы при смехе — во время смеха большое количество крови устремляется к груди, что приводит к недостаточному кровоснабжению мозга. С укреплением сосудистой системы недостаток кровоснабжения естественным образом исчез.

Другими словами, физические упражнения открыли «флакон с таблетками счастья» в моём мозге и теле, позволив им высыпать больше «таблеток счастья», благодаря чему мой мозг ощутил невиданное ранее чувство легкости, радости, сосредоточенности и спокойствия.

Повышение баланса тела

Физические упражнения не просто заставляют «таблетки счастья» высыпаться в большем количестве, а регулируют их до оптимального уровня — то есть до точки идеального равновесия, заложенной в организме в процессе эволюции, — позволяя телу достичь оптимального баланса между силой движения и силой покоя.

Это состояние — то самое неопишуемое ощущение благополучия. Обычно оно длится от 60 до 90 минут. После этого уровни различных гормонов постепенно возвращаются к исходному уровню, заложенному генами.

Другими словами, физическая активность — это как нажатие кнопки, перезапускающей баланс организма. Каждое нажатие позволяет телу вновь вернуться к оптимальному состоянию равновесия.

Однако речь идет не просто о кратковременном достижении оптимального баланса, а о длительном укреплении способности организма к поддержанию равновесия. Дело в том, что оптимальное состояние баланса, достигаемое после физической нагрузки, повышает порог наших физиологических реакций, благодаря чему равновесие между активными и пассивными силами в организме не так легко нарушается. В то же время физические упражнения укрепляют способность вегетативной и эндокринной систем к саморегуляции, позволяя им быстрее восстанавливаться после дисбаланса, вызванного стрессовой реакцией, что, в свою очередь, повышает заложенный генетически базовый уровень и обеспечивает нам более стабильное, «зеленое» и спокойное фоновое состояние организма.

Например, мои постоянные ощущения тяжести и заложенности в желудке вызваны дисбалансом эндокринной и вегетативной нервной систем — даже незначительные стрессовые события вызывают стрессовую реакцию, приводящую к спазмам желудочно-кишечного тракта. Кроме того, блуждающий нерв не может своевременно уравновесить активность симпатической нервной системы, что приводит к длительным и постоянным спазмам желудочно-кишечного трак-

та.

Когда физические упражнения повысили порог моих физиологических реакций и укрепили способность к саморегуляции, я не только смог противостоять более сильным стрессовым событиям, но и своевременно восстанавливаться после дисбаланса, что значительно облегчило симптомы.

Стрессовая реакция подобна камешку, брошенному в пруд организма: она мгновенно нарушает его спокойствие. В процессе эволюции стрессовая реакция служила подготовкой к движению. Чтобы заставить тело двигаться, нам необходимо перенастроить его состояние.

Однако сегодня мы больше не занимаемся физической активностью. На смену ей пришли стресс и тревога. Физические реакции, вызванные этими стрессовыми событиями, не заканчиваются так же, как после физической активности — всепроникающий стресс и постоянное напряжение заставляют наш организм длительно находиться в состоянии дисбаланса, вызванного хронической стрессовой реакцией, что приводит к формированию физического фона, на котором проявляются депрессия и тревога.

Длительная хроническая стрессовая реакция приводит к постоянному возбуждению оси ГПА (гипоталамус-гипофиз-надпочечники), в результате чего кровь наполняется большим количеством кортизола. Избыток кортизола сначала разрушает связи между нейронами, нарушая память; затем он убивает сами нейроны, препятствуя их регенерации,

что приводит к атрофии гиппокампа. Это замкнутый круг.

Однако физические упражнения могут легко разорвать этот порочный круг. Дело в том, что сама физическая нагрузка представляет собой сильную стрессовую реакцию, и по окончании тренировки стрессовое состояние организма естественным образом заканчивается. В то же время различные факторы, высвобождаемые физической нагрузкой из «флакона с счастьем», не только восстанавливают поврежденные кортизолом нейроны, но и вновь стимулируют образование новых нейронов в гиппокампе.

Исследования подтверждают, что физическая активность способствует восстановлению объёма атрофированного гиппокампа у крыс. Восстановленный и укрепленный гиппокамп, в свою очередь, может более эффективно подавлять активность оси ГПА, тем самым предотвращая переход организма в состояние хронического стресса.

Таким образом, физическая активность — это не просто нажатие кнопки «перезагрузки» баланса организма, а способ надолго укрепить его способность к поддержанию равновесия, что позволяет нам обрести здоровый и спокойный физический фон.

Повышение очищающей способности организма

То, что физическая активность повышает способность организма к самоочищению, не нуждается в пояснениях.

Если зимой, просидев весь день, у вас возникли проблемы с мочеиспусканием, достаточно выйти на улицу и быстро

пройтись полчаса, чтобы моча стала выделяться свободно. Очевидно, что физические упражнения ускоряют кровообращение и стимулируют мочеиспускание.

В то же время физическая активность стимулирует сокращения желудочно-кишечного тракта и секрецию пищеварительных желез, способствуя пищеварению и выведению отходов. При запоре достаточно выйти на прогулку, а по возвращении домой немного подождать — и часто происходит чудо.

Физическая активность увеличивает потоотделение, и её роль в выведении отходов из организма нельзя недооценивать. По моему опыту, часть продуктов обмена веществ, полученных из употребленных пряностей, выводится с потом. Когда я перестаю употреблять пряности, количество «потовых отложений» заметно уменьшается.

Печень — опора системы очищения, она является «фильтрующим центром» организма, отвечающим за удаление вредных веществ из крови, а также за переработку и накопление питательных веществ. Физические упражнения могут эффективно предотвратить и даже обратить вспять развитие жировой и алкогольной дистрофии печени: с одной стороны, они снижают уровень липидов в крови, препятствуя избыточному синтезу триглицеридов в печени; с другой — повышают активность антиоксидантных ферментов, устраняющих свободные радикалы в печени, защищают печеночные клетки и уменьшают вред, наносимый печени алкоголем.

На микроуровне клеток физические упражнения стимулируют выработку ферментов, защитных факторов и белков, которые очищают клеточную среду от отходов жизнедеятельности, таких как свободные радикалы, фрагменты ДНК и факторы воспаления, поддерживая чистоту клеточной среды.

Таким образом, как на макро-, так и на микроуровне, укрепляющее воздействие физических упражнений на системы очищения организма очевидно. Регулярные правильные физические нагрузки позволяют нам поддерживать стабильное, здоровое и гармоничное состояние организма.

Медитация

Эффект от медитации проявляется уже после её завершения.

По моему опыту: когда вам не удастся сосредоточиться, просто помедитируйте 15 минут. Во время медитации мысли в голове по-прежнему будут беспорядочными, и вы будете отвлекаться на разные мысли. Ничего страшного — не заставляйте себя не думать, просто постарайтесь вернуть мысли к себе и снова сосредоточиться на глубоком брюшном дыхании. Иногда этот процесс бывает мучительным, хочется сдаться, кажется, что медитация слишком скучна и «нисколько не помогает сосредоточиться». Но не обращайтесь на это внимания, просто продержитесь 15 минут.

После завершения медитации я возвращаюсь к работе. Незаметно для себя я полностью сосредотачиваюсь на рабо-

те — этот эффект обычно наступает через 5–10 минут после начала работы . В этом и заключается самое удивительное в медитации.

Современные исследования показывают, что медитация, как и физические упражнения, регулирует работу нашего мозга и даже изменяет его структуру.

Во время медитации наше внимание сосредоточено исключительно на глубоком дыхании, и кровоток в мозге в большей степени направляется в нижние отделы — ствол мозга. По окончании медитации кровь быстро возвращается в средний мозг и кору головного мозга, особенно в лобную кору. Такое перераспределение кровотока в первую очередь питает активные нейронные связи, связанные с текущей работой, игнорируя при этом второстепенные нейронные цепи, что позволяет нам вновь сосредоточиться.

Глубокое дыхание во время медитации очень эффективно усиливает тонус блуждающего нерва, благодаря чему после медитации мы чувствуем себя более спокойными. В то же время медитация стимулирует активность левого полушария мозга — именно там происходит обработка положительных эмоций.

Сон

С точки зрения физиологического фона сон, пожалуй, является единственной физической активностью, которая важнее физических упражнений.

Физические упражнения — это как нажатие кнопки пе-

резагрузки организма; сон же запускает программу самодиагностики и восстановления организма. По завершении самодиагностики и восстановления организм также возвращается в состояние оптимального баланса.

Разница между ними заключается в следующем: физические упражнения — это динамическая регулировка, акцент делается на коррективке, это «работа под напряжением» и «операции на передовой»; сон — это статическое восстановление, акцент делается на восстановлении, это «работа в режиме остановки» и «тыловое обеспечение».

Более половины белка, необходимого организму, синтезируется во время сна. Восстановление и рост мышц происходят именно во время сна.

Во время сна организм «открывает флакон с ростовым гормоном». Ростовый гормон круглосуточно выделяется только в младенческом и подростковом возрасте, в остальное время он выделяется исключительно во время сна. Он способствует метаболизму и обновлению клеток, что имеет решающее значение для поддержания нормальной структуры и функций организма.

Во время сна в организме также происходит пополнение и распределение энергии, необходимой для повседневной деятельности и физических нагрузок. Исследования показывают, что во время сна мозг в больших количествах синтезирует аденозинтрифосфат — энергетическое вещество клеток, запасая энергию для активной работы мозга в бодрствующем

состоянии.

Работа важнейшей системы очищения организма также в основном осуществляется во время сна. Печень начинает активно работать в 2 часа ночи, выводя накопленные за день токсины, и продолжает эту работу до 8 часов утра следующего дня. «Генеральная уборка» мозга также происходит только во время сна: спинномозговая жидкость проходит через мозг, унося с собой отходы обмена веществ, накопившиеся в течение дня.

Более того, систематизация и хранение информации, поступившей в мозг в течение дня, также осуществляются во время сна. Когда мы засыпаем с беспорядочными мыслями или нерешенными проблемами, проснувшись на следующий день, мы часто с удивлением обнаруживаем, что в голове уже сложилась четкая логическая цепочка или появился ответ. Это свидетельствует о том, что при систематизации и хранении информации мозг способен подвергать её дальнейшей логической обработке.

Поэтому, когда мы с помощью тренировок приводим тело в состояние оптимального баланса, нам также необходимо воспользоваться восстанавливающими свойствами сна. Иными словами, сон является основой. Без «логистической поддержки» в виде сна организм будет всё больше отклоняться от состояния оптимального баланса и в конечном итоге утратит способность к динамической адаптации.

При недостатке сна снижаются энергия, внимание и ко-

гнитивные функции, а уровень стресса и тревоги повышается. Это приводит к тому, что организм всё больше отклоняется от оптимального состояния равновесия, а физиологический порог стрессовой реакции понижается, что делает нас более подверженными эмоциональным срывам. При серьёзном недосыпании даже физические упражнения не помогут — ведь в этот момент организм уже утратил способность к динамической адаптации.

Таким образом, недостаток сна seriously изменяет «фоновый цвет» нашего организма, делая его «красным» и возбужденным, что снижает способность нашего тела к счастью.

С научной точки зрения, лечь спать следует не позднее 22:30, а просыпаться — между 6:00 и 7:00 утра.

Почему именно в это время? Потому что у восстановительных процессов организма есть строгий график запуска. Печень начинает «генеральную уборку» в 2 часа ночи; если к этому времени вы ещё не спите, органы тела работают на полную мощность, и уборка не может пройти тщательно. У гормона роста есть несколько пиков секреции: первый период глубокого сна после засыпания (примерно в 23:00), около 01:30, в 04:00 и около 06:00 утра. Только если лечь спать до 22:30, можно успеть к первому пику секреции, когда выработка гормона максимальна. Вот почему чем ближе к 22:00 вы ляжете спать, тем лучше себя почувствуете на следующий день.

Проблема сегодня заключается в том, что мы либо испы-

тываем серьёзную нехватку сна, либо ложимся спать слишком поздно.

Недостаток сна, возможно, в большей степени связан с учебой или работой, и в большинстве случаев это лишь временное, краткосрочное явление, которое можно компенсировать после окончания напряженного периода учебы или работы. Однако слишком поздний отход ко сну в основном обусловлен вредными привычками.

Например, многие люди, независимо от обстоятельств, засиживаются до полуночи — раньше я сам так делал. Причиной этой вредной привычки часто является недостаточное понимание вреда позднего отхода ко сну: мы считаем, что неважно, когда ложиться спать, главное — выспаться и проснуться естественным образом, и тогда никаких последствий не будет.

Когда я впервые услышал, что если не лечь спать до 22:30, то на следующий день это сильно скажется на умственной и физической работоспособности, я просто отмахнулся от этого, подумав: «Да разве это так серьезно? Это же просто намеренное противодействие жизни!»

Но когда я несколько дней подряд ложился спать до 22:30, то, как и тот одноклассник из старшей школы, почувствовал себя просто великолепно.

Поэтому, чтобы обрести здоровый и умиротворённый физический фон, нужно уважать биологический ритм организма — ложиться спать в 22:30, просыпаться в 6–7 утра. Толь-

ко так можно гарантировать бесперебойное выполнение процессов самодиагностики и восстановления организма, что позволяет нам достичь оптимального состояния баланса.

Если не заниматься спортом, нам не нужен мозг

Наш мозг создан для движения.

Изначально он был спроектирован главным образом для удовлетворения потребностей в движении — именно в этом заключаются функции ствола мозга и мозжечка. Они служат фундаментом для мозга, и именно на этой основе постепенно развилась кора головного мозга, отвечающая за эмоции и разум.

Мозжечок занимает всего 10 % объёма головного мозга, но в нём сосредоточено более половины всех нейронов. Эта высокоактивная область отвечает не только за двигательную деятельность, но и за регулирование когнитивных процессов и эмоций. Иными словами, наши высшие когнитивные способности и сложные эмоции тесно связаны с самыми базовыми двигательными навыками и находятся под прямым влиянием физической активности.

Исследования показали, что у пациентов с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) объем некоторых областей мозжечка меньше, чем у здоровых людей, и их функции нарушены — именно эти нарушенные области мозжечка влияют на внимание. Кроме того, исследования показывают, что повышение уровня физической подготовки напрямую связано с позитивными эмоциями и способствует

снижению уровня тревоги и стресса.

Таким образом, физическая активность не только укрепляет и активизирует самые базовые нейронные сети мозга, но и улучшает высшие когнитивные и эмоциональные функции. Если не заниматься спортом, мы не только потеряем мышечную массу, но и утратим эти функции, а в конечном итоге — весь мозг.

Но если не заниматься спортом, нам и мозг не понадобится. Морская асцидия прекрасно иллюстрирует этот момент.

Жизнь асцидии больше похожа на жизнь растения: после рождения она быстро находит место, где прикрепляется, и больше не двигается до конца жизни. Как только она находит себе пристанище, она немедленно совершает шокирующий поступок — съедает свой «мозг» (состоящий из нескольких сотен нейронов). Это стратегия, выбранная эволюцией: когда тело перестает двигаться, для экономии энергии разумно съесть мозг.

Глава 5: Физические упражнения, направленные на повышение уровня счастья

Аэробные и анаэробные упражнения

Физические упражнения укрепили мою сердечно-сосудистую систему, повысили тонус блуждающего нерва, открыли «флакон с счастьем» в моём теле, а также усилили систему очищения организма: благодаря упражнениям я примирился со своим плохим характером! Не буду скрывать: мои упражнения направлены именно на повышение «уровня счастья» тела, то есть на изменение моего физического фона.

Какими же должны быть упражнения, направленные на повышение «уровня счастья» организма ? Это должны быть такие упражнения, после которых все тело чувствует себя свежим, ум ясным, а тело полным сил. Но это не должны быть такие упражнения, после которых тело остается тяжелым и нелегким; после которых голова кружится и сознание затуманено; после которых все тело усталое и без сил, а мышцы даже болят.

Теоретически, около часа аэробных упражнений средней интенсивности лучше всего подходят для достижения этой цели, однако идеальный план тренировок должен также включать умеренные анаэробные упражнения. Исследова-

ния показывают, что при аэробных упражнениях средней интенсивности, то есть когда тренировочная частота сердечных сокращений поддерживается на уровне 65–75 % от максимальной (максимальную частоту сердечных сокращений можно рассчитать, вычтя возраст из числа 220), «флакон с счастьем» нашего организма может полностью раскрыть свой потенциал, а способность клеток к самоочищению — полностью активироваться. Однако гормон роста в организме человека в основном выделяется в больших количествах при высокоинтенсивных тренировках, поэтому желательно, чтобы наш пульс во время тренировки достигал 75–90 % от максимального. Оптимальное сочетание — это выполнение анаэробных упражнений сразу после аэробных.

Мои аэробные упражнения — это час быстрой ходьбы, а анаэробные — 20 минут приседаний или отжиманий в сочетании с подъёмом ног в висе, которые я выполняю через день поочерёдно: сегодня приседания, завтра отжимания и подъём ног в висе. Так я даю мышцам возможность полноценно отдохнуть и при этом ежедневно выполняю анаэробные упражнения.

Часовая быстрая ходьба — это форма аэробных упражнений средней интенсивности, которая подходит мне лучше всего и которую я нашла после многочисленных проб и ошибок. Сначала я пробовала бег — комбинацию бега с постоянной скоростью, медленного бега и финального спринта, а также интервальный бег, — но очень скоро обнаружила, что

никакие комбинации бега мне не подходят. Мне всегда казалось, что бег оказывает сильную нагрузку на коленные суставы (во время быстрой ходьбы нагрузка на коленные суставы составляет всего 1,5-кратную массу тела, а при медленном беге — более чем 3-кратную), и после бега я всегда чувствовала, что голова остаётся затуманенной, я не могу полностью прояснить мысли, а всё тело испытывает некоторую усталость. То есть, возможно, бег для меня был слишком интенсивной физической нагрузкой. Ведь физическая активность — это сильная стрессовая реакция организма, и чрезмерная нагрузка может привести к повышению уровня кортизола в мозге, что, в свою очередь, вызывает побочные эффекты. Но я ясно помню, что раньше, пробегая такое же расстояние с той же скоростью, я чувствовал себя бодро, мой ум был более ясным, и я не чувствовал усталости. Думаю, возраст, возможно, является очень важным фактором: до 35 лет бег — самый подходящий вид активности, а после 40 лет быстрая ходьба, возможно, подходит больше, чем медленный бег. Поэтому я решительно отказался от бега и перешел на быструю ходьбу. Уже после двух таких занятий я обнаружил, что это полностью соответствует моим критериям удовольствия.

Если бы после быстрой ходьбы я не попробовал анаэробные упражнения, то посчитал бы, что это предел удовольствия, которое спорт может доставить моему телу, но, попробовав анаэробные упражнения, я понял, что такая ком-

бинация упражнений даёт телу ещё большее ощущение свежести, проясняет ум и придаёт всему телу ещё больше силы. Возможно, это и есть действие гормона роста, а высокоинтенсивные анаэробные упражнения также обеспечивают максимальную тренировку блуждающего нерва, при этом достигается максимальный выброс натрийуретического пептида предсердий из «флакона счастья».

Оптимальную нагрузку нужно определять методом проб и ошибок: в первый раз можно тренироваться до полного истощения; если на следующий день после тренировки вы не почувствуете мышечной боли, усталости или слабости, значит, эта нагрузка является оптимальной, и её можно сохранять. Только когда вы наберёте силу и почувствуете, что тренировка стала немного легче, можно немного увеличить нагрузку. При увеличении нагрузки важно не доводить себя до полного истощения с первого раза, а просто довести себя до того состояния, которое ранее вызывало ощущение приближения к истощению. Ведь между ощущением, близким к полному истощению, и полным истощением есть ещё один диапазон нагрузки — этот диапазон используют профессиональные спортсмены или те, кто тренируется с целью наращивания мышечной массы, но нам, тренирующимся с целью повышения «уровня радости тела», не следует им пользоваться, так как это может вызвать мышечную боль и усталость после тренировки, что негативно повлияет на наш «фоновый уровень здоровья».

Именно так я определил оптимальный объем своих анаэробных тренировок. В приседаниях я прошел путь от 8 до 80 повторений, сейчас останавливаюсь на 220–280; в отжиманиях — от 36 до 60, сейчас останавливаюсь на 68 — выполняю три подхода: первый и второй по 22, последний — 24. Первый подход выполняю в стандартной постановке: ладони на ширине плеч; второй — с широким хватом: расстояние между ладонями максимальное, примерно в два раза больше ширины плеч; третий — с узким хватом: ладони плотно прижаты друг к другу. После каждого подхода отжиманий делаю одно подтягивание с подъемом ног: поднимаю ноги и очень медленно опускаю их, продолжая до полного истощения рук; достаточно поднимать ноги по одной за раз. Причина, по которой в последней серии отжиманий нужно сделать на два повторения больше, заключается в том, что с ростом выносливости при выполнении 22 повторений вы все еще чувствуете в себе силы, а после двух дополнительных повторений наступает ощущение полного истощения. Именно эти два последних повторения позволяют достичь максимального ощущения удовлетворения после тренировки.

Поэтому поиск оптимальной нагрузки — это первостепенная задача при занятиях спортом, направленных на повышение уровня физического удовольствия.

Занимайтесь спортом вместе с детьми

Для папы недостаточно просто найти оптимальный способ тренировок — нужно ещё и найти партнёра по тренировкам

кам. Исследования показывают, что занятия спортом в компании других людей превосходят тренировки в одиночку. У двух групп мышей с одинаковой нагрузкой, которые жили вместе и бегали вместе, через 12 дней количество новообразованных нейронов в мозге значительно превысило показатели группы, бегавшей в одиночку. Это связано с тем, что общение помогает им расслабиться, а расслабление в сочетании с физической нагрузкой способствует более значительному увеличению уровня серотонина, что, в свою очередь, усиливает нейрогенез.

Я это хорошо понимаю.

Раньше, когда Синцзы была маленькой, я занималась спортом одна — Нань не любила спорт, считая, что домашних дел вполне достаточно. Когда Синцзы подросла и перестала быть такой же энергичной, как в детстве, она, как и мама, все меньше и меньше любила спорт. Мы с Нанем боялись, что это повлияет на её рост, и стали искать способы, как заставить Синцзы заниматься спортом вместе с папой.

Прорывом стало то, что Син-Цзы любит болтать с папой. Я сказала, что папе, когда он занимается спортом в одиночку, очень хочется с кем-нибудь поболтать. Син-Цзы, услышав, что разговор помогает расслабиться, с радостью согласилась. С тех пор я беру её с собой на часовую быструю ходьбу, и мы вдвоём идём, болтая так, что «пена летит». Из-за разговоров мы, естественно, идём немного медленнее, и иногда мне приходится специально ждать её.

Сначала я беспокоилась, что это повлияет на эффективность тренировок. Но после двух таких прогулок я обнаружила: хотя мы и шли медленнее, после тренировки я чувствовала себя гораздо лучше — я ощутила силу серотонина. Оказалось, что у удовольствия от аэробных упражнений есть ещё один «потолок».

В совместных занятиях с ребенком есть еще два неожиданных преимущества.

Во-первых, ребенок становится лучшим контролером. Когда занимаешься в одиночку, всегда найдутся оправдания, чтобы не выходить на улицу — много дел, не хочется двигаться. Но как только приходит мысль, что если сегодня не пойти, это повлияет на физическую активность ребенка и его рост, все оправдания мгновенно теряют силу.

Во-вторых, если у вас лишний вес, то, занимаясь вместе с ребенком, никто не будет думать, что вы худеете. Раньше, когда я гуляла по району, в глазах окружающих я была просто усердной худеющей. Часто тети спрашивали: «Каждый день гуляешь, а худеешь-то не видишь?» А дяди: «Сколько же можно похудеть, делая подтягивания?» После того как я стала заниматься вместе с ребенком, никто больше не спрашивал — все знали, что я просто сопровождаю ребенка.

Клуб пап-спортсменов

Помимо бега и быстрой ходьбы, неплохо подходят и соревновательные командные виды спорта. Исследования показали, что сложные двигательные навыки более заметно по-

вышают уровень нейротрофического фактора в мозге крыс. Если вы любите баскетбол, футбол, бадминтон или настольный теннис, можете играть с ребенком или организовать «спортивный клуб пап», чтобы заниматься вместе в определенное время. Это позволит удовлетворить потребность в общении и повысить уровень физического счастья — два в одном.

Но есть одна ловушка, которую нужно избегать: если вы придаете большое значение победе или поражению, заботитесь о технике или стремитесь к хорошим результатам, то такие настройки могут повлиять на ощущение радости и не позволят достичь цели — изменить «цвет» своего тела. В таком случае рекомендую не заниматься подобными видами спорта.

Например, я, поставив перед собой цель повысить «физическую радость», мудро решил отказаться от соревновательных аэробных упражнений. Потому что, как только я начинаю заниматься, не могу удержаться от «стремления к совершенству» и хочу поднять свою технику на новый уровень. После тренировки я не могу не перебирать в голове детали, как будто в голове идет повтор видеозаписи, и, стремясь к совершенству в каждой мелочи, я всегда нахожу множество своих ошибок и жалею, что не смог их избежать, чтобы выступить идеально..... Такие переживания заставляют меня забывать о настоящей цели занятий спортом.

О времени

Честно говоря, занимаясь спортом каждый день по часу с лишним, иногда мне действительно кажется, что я трачу время впустую, особенно когда очень занят. Но я уже несколько раз убеждался: если не потратить этот час с лишним, на следующий день я могу зря потратить полдня или даже целый день — то есть в 6–10 раз больше времени, чем уходит на тренировку. Если посчитать, этот сэкономленный час с лишним — просто сущий пустяк, и я больше никогда не откажусь от тренировок из-за него.

Почему? Потому что этот час с лишним меняет «фоновый цвет» тела, делая «пруд» организма кристально чистым — повышая его способность к радости. Физическое благополучие вызывает позитивные эмоции, значительно усиливая мышление, концентрацию и творческий потенциал, а также значительно повышая эффективность работы. Эффективность приносит чувство достижения, а чувство достижения, в свою очередь, стимулирует позитивные эмоции — это благотворный круг.

Напротив, без этого часа с лишним «фоновый цвет» тела ухудшается, особенно на следующий день. Физический дискомфорт вызывает негативные эмоции, мышление становится вялым, концентрация ослабевает, творческий потенциал исчезает, а эффективность работы значительно снижается. Это, в свою очередь, вызывает разочарование, уныние, самообвинение и чувство неполноценности, усугубляя негативные эмоции и заставляя погрузиться в порочный круг. В этот

момент моей единственной надеждой становится наступление времени тренировки — только физическая активность может меня спасти, но тренироваться раньше нельзя, потому что организм привык к занятиям в определённое время, и именно тогда эффект максимален.

Раньше я привык заниматься спортом через час-полтора после еды. Тогда я заметил, что физические нагрузки после еды способствуют тому, что кровообращение доставляет всасываемые питательные вещества по всему телу, особенно в мозг, и после тренировки я чувствую себя особенно бодрым. Теперь я занимаюсь спортом утром — первое, что я делаю, проснувшись, — это тренировка, а уже после неё завтракаю. Это позволяет мне оставаться бодрым и полным энергии на протяжении всего дня.

О настроении

Часто оправданием для того, чтобы не выходить из дома, служит «нет настроения».

Нань не любит заниматься спортом. Каждый раз, когда я приглашаю её пойти со мной, в хорошем настроении она оправдывается словами «сейчас не хочу двигаться» или «пойдём завтра», а когда ей не по душе — говорит: «Нет настроения». Я тогда уговариваю её: «Именно потому, что нет настроения, тебе и тем более нужно выйти и позаниматься». Но Нань каждый раз остаётся равнодушной — у Нань от природы необыкновенная способность к радости, её «телесный пруд» по природе чист и спокоен, а чувство равновесия пре-

восходно; благодаря такому «зелёному» и умиротворённому фону она редко теряет контроль над эмоциями.

Однако для меня, человека, от природы лишённого этой «силы радости», плохое настроение часто означает, что равновесие в «телесном пруду» вот-вот нарушится, спокойствие может быть нарушено в любой момент, что приведет к потере самоконтроля. Поэтому в такие моменты самым простым решением является выход на прогулку, чтобы нажать кнопку перезагрузки баланса тела и вновь обрести зеленый, умиротворенный фон тела.

Однажды, занимаясь поиском информации, я несколько дней не «брала перо» в руки. Нань, не слышав несколько дней непрерывного стука клавиш, решила, что я снова ленилась, и ворвалась в кабинет, чтобы отругать меня без пощады. Я не могла ничего сказать в свое оправдание, чувствовала себя глубоко обиженной, и в тот момент на меня хлынули всевозможные негативные эмоции. Я знала, что сила баланса в моём теле ведёт отчаянную борьбу с гневом. Когда я несколько раз хотела взять ручку и с силой ткнуть ею в экран компьютера, я поняла, что она уже почти не выдерживает: гнев в любой момент может преодолеть мой физиологический порог и вызвать у меня потрясающую стрессовую реакцию — я даже могла бы разбить компьютер! В этот крайне опасный момент я, конечно же, сразу же подумал о единственном способе спасения — физической активности. Мне нужно было немедленно выйти на улицу и заняться спортом,

иначе любая задержка могла бы вызвать «сильное землетрясение» в доме.

Двор нашего жилого комплекса — это место, где я обычно тренируюсь, но из-за гнева, затаенного в груди, я захотел пройти подальше, чтобы успокоиться, и поэтому дошёл до парка «Синван», расположенного в нескольких сотнях метров от нашего комплекса. Парк «Синван» — это узкий и длинный парк, зажатый между железнодорожными путями и шоссе; изящно изгибающаяся беговая дорожка проходит от южных ворот парка до северных. Общая длина беговой дорожки составляет 2000 метров. Обычно я вхожу через южные ворота и прохожу туда и обратно — ровно 4000 метров. Сделав разминку, я направился вперед по беговой дорожке. Раньше я всегда считал парк «Синван» слишком шумным, поэтому гулял во дворе жилого комплекса, где тише, но в этот раз я впервые заметил, насколько он просторен, и почувствовал настоящий дух занятий на свежем воздухе. Я бежал всё быстрее и быстрее, и гнев в душе незаметно превратился в физическую силу; когда я почти пробежал 4000 метров, мне даже не хотелось останавливаться. Тело само по себе хотело бежать — хотя бег уже давно стал для меня не самым любимым видом спорта.

Пробежав 500 метров, я развернулся и, возвращаясь, снова захотел пробежать отрезок на полной скорости, так что промчался 100 метров. Но когда скорость снизилась, тело по-прежнему не могло удержаться от желания бежать быст-

рее, и поэтому в 200 метрах от Южных ворот я ещё раз пробежал на полной скорости — это был мой первый раз за последние 20 лет, когда я пробежал 200 метров на полной скорости! Закончив бег, я задыхался, и только тогда наконец почувствовал, что на этот раз хватило. Несмотря на усталость, во мне спонтанно возникло чувство полного удовлетворения.

По дороге домой дыхание становилось всё легче, всё тело стало более лёгким, а в голове я ощущал невиданное ранее возбуждение и радость. Я понимаю, что, возможно, интервальная беговая тренировка вызвала сверхнормальный выброс «гормонов счастья» — эндогенных каннабиноидов, эндорфинов, дофамина, серотонина, норадреналина, натрийуретического пептида предсердий... Мое тело достигло пика оптимального баланса.

Вернувшись домой и увидев Нань, я, к своему удивлению, ничуть не обиделся на её прежнее поведение, а наоборот, смог понять её беспокойство, взглянув на ситуацию с её точки зрения. Более того, сев за компьютер, я с удивлением подумал: если в Пекине не получится, вернусь домой и займусь сельским хозяйством — что бы я ни делал, у меня впереди светлое будущее! — Я был потрясён своим беспрецедентным позитивным настроением! Это состояние идеального баланса, сопровождавшееся возбуждением и радостью, продолжалось до 10 часов вечера, пока я не лёг спать.

Этот редкий опыт позволил мне глубже осознать и понять

способность спорта регулировать настроение, оптимальное равновесие организма и его «флакончик с счастьем». Кроме того, он изменил моё отношение к бегу и интервальным тренировкам. После этого я пересмотрел свой режим тренировок, заменив быструю ходьбу на 4000 метров на быструю ходьбу на 2000 метров плюс медленный бег на 2000 метров, а также стал раз в шесть дней выполнять бег на 4000 метров с интервальными отрезками.

Ложный путь к быстрым результатам

Почему нам не хватает физических нагрузок? Потому что мы жаждем быстрых и легких путей. Одно исследование показало, что с определенного периода герои романов стали образцами быстрого успеха и мгновенного обогащения, тогда как раньше они были типичными примерами тех, кто медленно боролся, преодолевая трудности и лишения, чтобы в конце концов добиться успеха.

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.