

МОЗГ НЕ СОЗДАН ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Как эволюция мешает нам жить и что с этим делать



Иван Святославский

Иван Святославский

Мозг не создан для счастьем

<https://litres.ru/74570573>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему при внешнем благополучии внутри пусто и тревожно? Эта книга объясняет: мозг создан не для счастья, а для выживания. Плохое запоминается лучше, успех быстро перестаёт радовать, мы сравниваем себя с другими, тревожимся без повода. Это не поломка, а древние настройки. Автор разбирает пять ловушек: достижений, сравнения, контроля, смысла и одиночества. А затем даёт простые практики: перестать воевать с мозгом, управлять вниманием, строить смысл, укреплять отношения, заботиться о теле и принимать несовершенство. Книга опирается на науку и содержит упражнения. Для тех, кто устал гнаться за счастьем и хочет просто спокойно жить.

Содержание

Введение. Почему я написал эту книгу	7
Главная идея этой книги	9
Три уровня, на которых построена книга	11
Чего в этой книге не будет	12
Насколько можно верить науке в этой книге	13
Как устроена книга	15
Как я пришёл к этим ответам	17
Обещание	19
Часть I. Почему мозг не создан для счастья	20
Глава 1. Эволюция не заботится о вашем счастье	22
Приборная панель, а не цель	24
Как работает негативное смещение	26
Почему это так громко звучит сейчас	28
Почему мы помним десять критик и забываем сто похвал	30
Счастье как побочный продукт	32
Три портрета: как смещение красит будни	34
Границы метода: когда плохое действительно плохое	36
Практика: дневник негативного смещения	39
Глава 2. Гедонистическая адаптация: почему успех не радует	41
Исследование, с которого всё началось	43

Что происходит в мозге, когда чудо	45
становится фоном	
Деньги: сколько нужно и почему не помогает	47
Почему эволюция выбрала такой жестокий	49
дизайн	
Что с этим делать уже сейчас	51
Прогнозы о собственном счастье: почему они	52
всегда врут	
Практика: аудит адаптации	54
Глава 3. Социальное сравнение: почему мы	56
всегда проигрываем	
Почему статус был буквально жизнью	58
Почему нельзя «просто перестать сравнивать»	60
Соцсети: усилитель с побочной платой	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Иван Святославский

Мозг не создан для счастья

НАУКА О МОЗГЕ

**Мозг не создан
для счастья**

Как эволюция мешает нам жить и что с этим делать

Научно-популярное издание

Нейробиология · Эволюционная психология · Практика

МОЗГ НЕ СОЗДАН ДЛЯ СЧАСТЬЯ 2026

Оглавление

Введение. Почему я написал эту книгу 1

Часть I. Почему мозг не создан для счастья 9

Глава 1. Эволюция не заботится о вашем счастье 10

Глава 2. Гедонистическая адаптация: почему успех не радует 22

Глава 3. Социальное сравнение: почему мы всегда проигрываем 32

Глава 4. Тревога как защита, которая мешает жить 42

Глава 5. Смысл vs удовольствие: что мы действительно ищем 51

Часть II. Как эволюция мешает нам жить 59

Глава 6. Ловушка достижений	60
Глава 7. Ловушка сравнения	67
Глава 8. Ловушка контроля	74
Глава 9. Ловушка смысла	81
Глава 10. Ловушка одиночества	88
Часть III. Что с этим делать	96
Глава 11. Перестаньте воевать с мозгом: начните с ним договариваться	97
Глава 12. Управление вниманием как навык счастья	104
Глава 13. Смысл как ежедневная практика	112
Глава 14. Отношения как источник счастья	117
Глава 15. Тело как основа психики	124
Глава 16. Принятие несовершенства	132
Заключение. Счастье как навык, а не точка	137
Приложение. Карта практик книги	143
Примечания и основные источники	146

Примечание: оглавление построено на полях документа. После редактирования файла щёлкните по оглавлению правой кнопкой мыши и выберите «Обновить поле», чтобы синхронизировать номера страниц.

Введение. Почему я написал эту книгу

В два часа ночи после защиты докторской диссертации я мыл посуду и плакал. Не от счастья и не от усталости, хотя и того и другого хватило за этот день. Я плакал от странного, вязкого чувства, которое не мог назвать словами. Всё, к чему я шёл пятнадцать лет, наконец случилось. Степень, должность, лаборатория, приглашения на конференции из четырёх стран. По любой внешней шкале это был триумф. А внутри было пусто и немного стыдно от этой пустоты.

Я хорошо помню мысль, которая крутилась тогда у меня в голове, пока из крана шла вода: «Если сейчас не чувствуется радость, то когда вообще будет?»

Это особенно обидно звучит от человека, который двадцать лет изучает мозг. Я вырос в лаборатории, где рисовали карты дофаминовых путей и записывали активность нейронов у животных, решающих задачи за награду. Я знал, как выглядит удовольствие на экране монитора. Я читал статьи о системах вознаграждения раньше, чем научился водить машину. И тем не менее та ночь застала меня врасплох, как человека, который написал учебник по плаванию и всё равно тонет.

Потом были годы, в течение которых я пытался разобрать-

ся. Сначала для себя. Потом для друзей и коллег, которые один за другим приходили ко мне с одинаковым вопросом. Люди задавали его по-разному, но суть всегда была одна: «У меня всё нормально. Работа, семья, здоровье, какие-то достижения. Почему тогда внутри пусто, тревожно и кажется, что я всё время чего-то недобираю?»

Этот вопрос задаёт мне человек, который продал свою компанию и мог больше никогда не работать. Задаёт врач с двадцатилетним стажем, у которой, по всем меркам, состоявшаяся жизнь. Задаёт студентка, у которой впереди всё и которая тем не менее просыпается с комком тревоги, глядя на чужие идеальные ленты. Я слышал этот вопрос от сотен людей. И каждый раз замечал одно и то же: они не жалуются на жизнь. Они жалуются на несоответствие между жизнью снаружи и ощущением внутри. Между «объективно всё хорошо» и «субъективно плохо».

Первое, что нужно сказать об этом несоответствии: оно не признак поломки. Оно признак человека.

Главная идея этой книги

Ваш мозг не создавался для счастья. Он создавался для выживания и размножения. Счастье его интересует ровно в той мере, в какой оно помогало предкам ловить мамонта и не быть съеденными. А для выживания куда полезнее не довольство, а постоянное лёгкое недовольство: немного тревоги, немного зависти, немного голода, немного подозрительности к хорошему. Недовольный мозг ищет. Довольный мозг отдыхает. А отдыхающий в саванне мозг рано или поздно становился чьим-то обедом.

Поэтому та пустота, которую вы чувствуете после достижения цели, та тревога, которая включается, когда всё спокойно, та зависть, которую вы испытываете к людям, которых даже не знаете лично, не являются дефектами вашей личности. Это заводские настройки. Функции, а не баги. Они работали на выживание сотни тысяч лет и продолжают работать сейчас, просто среда вокруг изменилась так быстро, что мозг не успел обновить прошивку.

И вот здесь начинается хорошая новость, ради которой написана вся эта книга. То, что можно объяснить, можно и перенастроить. Не изменить природу мозга, это невозможно и не нужно, но изменить то, как вы с ним работаете. Понять его язык, перестать воевать с ним и начать договариваться. Разница между «у меня всё плохо внутри, я сломан» и «у ме-

ня древняя система управления, которая честно делает свою работу в мире, для которого не проектировалась» огромна. Первое приговор. Второе техническая задача.

Три уровня, на которых построена книга

Всё дальнейшее держится на трёх опорах, и важно, что ни одна из них не работает в одиночку.

Первая опора, нейробиология. Что конкретно происходит в голове, когда вы чувствуете пустоту, тревогу или зависть. Какие системы активны, какие вещества выделяются, почему предвкушение сильнее обладания, а плохая новость весит больше хорошей. Без этого уровня любое рассуждение о счастье превращается в гадание.

Вторая опора, эволюционная психология. Зачем эти механизмы вообще возникли и почему они не исчезли за миллионы лет. Ответ почти всегда один: потому что они повышали шансы выжить и оставить потомство. Это объяснение снимает с вас вину. Вы не «слабый», вы «наследник систем, которые спасали ваших предков».

Третья опора, практическая психология. Что делать в понедельник утром. Каждая глава третьей части содержит конкретные практики с инструкциями, длительностью и честным описанием того, что они могут и чего не могут. Я принципиально не включал практики, которые сам не проверил на себе и в своей работе.

Чего в этой книге не будет

Сразу договоримся на берегу.

Здесь нет обещания стать счастливым за тридцать дней. Любой, кто вам такое обещает, либо ошибается, либо продаёт курс. Счастье не работает как марафон с финишем, и первая часть книги подробно объяснит почему.

Здесь нет войны с негативными мыслями. Воевать с собственным мозгом бессмысленно и вредно, и в главе одиннадцать я покажу, что борьба с мыслями усиливает ровно то, с чем вы боретесь.

Здесь нет отрицания реальных проблем. Если у вас плохая работа, разрушающие отношения или нет денег на еду, дело не только в мозге. Эволюционные объяснения никогда не должны служить способом не замечать то, что стоит изменить снаружи. Наша задача отделить одно от другого, а не подменить второе первым.

И здесь нет воды. Я говорю это с полным пониманием, насколько избитым звучит такое обещание. Поэтому поясню конкретно: каждая глава этой книги либо даёт вам новый механизм, либо показывает, как он портит жизнь, либо учит с ним обращаться. Если абзац не делает ничего из трёх перечисленного, его в книге нет.

Насколько можно верить науке в этой книге

Я опираюсь на опубликованные исследования и называю их по именам: авторы, годы, ключевые результаты. При этом честно предупреждаю о трёх вещах.

Во-первых, психология и нейронаука изучают группы людей, а не вас лично. Статистика говорит «в среднем», ваша жизнь говорит «конкретно». Исследование может показать, что практика снижает тревогу в среднем на заметную величину, и при этом конкретно у вас эффект будет другим. Это не делает науку бесполезной, это лишь задаёт ей честные границы.

Во-вторых, наука развивается, и отдельные цифры будут уточняться. Там, где данные спорные, я так и пишу, не выдавая спорное за доказанное. Например, разговор про «гормон объятий» окситоцин в четырнадцатой главе будет заметно спокойнее, чем в большинстве популярных текстов.

В-третьих, истории людей в книге собирательные. Это реальные случаи из моей практики и практики коллег, в которых изменены имена и детали, а иногда объединены два похожих случая в один. Наука в историях настоящая, имена вымышленные.

И отдельная, очень важная оговорка. Эта книга про обычную человеческую неудовлетворённость, тревогу и пустоту,

а не про психические расстройства. Если ваша тревога мешает жить месяцами, если накрывает так, что не встать с кровати, если появляются мысли о том, что жить не хочется, первым шагом должен быть врач или психотерапевт, а не книга. Это не формальность. Это правило, которое я повторяю на каждой лекции и повторяю здесь. Понимание работы мозга не отменяет медицину, оно её дополняет.

Как устроена книга

Книга состоит из трёх частей, и они читаются как три акта одной истории.

Первая часть отвечает на вопрос «почему». Пять глав о том, как эволюция настроила мозг: почему плохое запоминается крепче хорошего, почему успех выдыхается, почему мы сравниваем себя с другими и всегда проигрываем, почему тревога включается без повода и почему дофамин не имеет отношения к счастью. После первой части у вас появится то, что я называю картой: понимание, какие силы действуют внутри и откуда они взялись.

Вторая часть отвечает на вопрос «как именно это портит жизнь». Пять глав о ловушках, в которые древние механизмы попадают в современном мире: ловушка достижений, ловушка сравнения, ловушка контроля, ловушка смысла и ловушка одиночества. Каждая ловушка разбирается до винтика: как она устроена, почему снаружи выглядит как нормальная жизнь и в какой момент начинает тебя жрать.

Третья часть отвечает на вопрос «что делать». Шесть глав о навыках: договор с собственным мозгом вместо войны, управление вниманием, ежедневная работа со смыслом, построение отношений, база тела и принятие несовершенства. Это ядро книги, ради практической части она и писалась.

Читать можно подряд, а можно открыть третью часть сра-

зу. Я только прошу об одном: не превращайте книгу в список приёмов, которые вы пробуете по два дня и бросаете. Выберите одну практику из одной главы и проживите с ней две недели. Одна практика, доведённая до привычки, стоит десяти начатых.

Как я пришёл к этим ответам

Прежде чем идти дальше, справедливость требует рассказать, откуда в книге то, что в ней есть, и чего в ней нет.

Путь занял около двадцати лет и прошёл по трём дорогам. Первая, академическая: лаборатория, исследования систем вознаграждения, публикации, конференции. Оттуда в книге вся биология: дофаминовые контуры, миндалевидное тело, кортизол, нейропластичность. Вторая дорога, клиническая: годы консультаций и супервизий, тысячи часов разговоров с людьми в ловушках, которые описаны во второй части. Оттуда практики, их форма, их ограничения и те формулировки, которые работают у живого человека в скверном настроении, а не только в лабораторном протоколе. Третья дорога личная: собственные ямы, включая ту ночную, у раковины, и медленное, скучное, двухлетнее внедрение в собственную жизнь всего, что теперь записано в третьей части. Книга написана человеком, который пробовал это на себе, потому что другого способа я не знаю.

Чего здесь нет, стоит перечислить так же честно. Нет универсальных рецептов: каждая глава предупреждает, кому и когда инструмент не подходит. Нет обещаний перестройки личности: переделать мозг невозможно, и глава за главой книга объясняет, почему задача иная. Нет войн с чем бы то ни было: с тревогой, с возрастом, с телом, с прошлым. Вой-

на с собой оказалась той самой мышью, которую все ловят, читая книги о саморазвитии, и я постарался, чтобы в этой книге её не было.

И последнее: у книги есть одна просьба к читателю. Она рассчитана на медленное чтение. Глава в два-три вечера, с ручкой и заметками, работает в разы лучше, чем книга за один отпуск. Механизмы, о которых пойдёт речь, узнаваемы настолько, что хочется кивать на каждом абзаце, а кивание, как известно, мало что меняет. Меняет то, что вы остановитесь, откроете заметки и примените первое упражнение к собственной неделе. Тогда карта из слов станет картой вашей жизни, и дальше все страницы будут читаться с двойной пользой.

Обещание

Теперь то самое обещание, которое я давал себе, когда начинал писать.

Эта книга не сделает вас счастливым навсегда. Навсегда не сделает никто, и первые две главы объяснят, почему само это ожидание устроено против вас. Мозг не даст вам жить в постоянном восторге, как не даст дышать под водой. Он устроен иначе, и это не подлежит пересмотру.

Но она сделает две вещи. Она снимет с вас ложную вину за то, что «всё есть, а радости нет», показав, что это не ваша личная поломка, а свойство любой человеческой головы. И она даст вам карту и набор инструментов, с которыми эту голову можно понять, принять и направить. Вы перестанете воевать с собой и начнёте работать с тем, что есть. А это, как показывает вся моя профессиональная жизнь, и есть разница между человеком, которого жизнь носит, и человеком, который ею управляется.

Одна ремарка перед стартом. В книге вы не найдёте длинных тире, и это не редакторская прихоть, а требование автора: короткие фразы, короткие паузы, никакого парадного шрифта. Текст писался так, как говорят на консультации: прямо, спокойно и по делу.

Начнём с самого простого и самого неудобного вопроса. Для чего вообще создан ваш мозг, если не для счастья?

Часть I. Почему мозг не создан для счастья

Любая серьёзная работа с системой начинается с её схемы. Нельзя починить автомобиль, не понимая, зачем в нём сцепление, и нельзя наладить отношения с собственным мозгом, не понимая, зачем он такой, какой есть.

В этой части я разберу пять фундаментальных механизмов, которые определяют ваше самочувствие гораздо сильнее, чем обстоятельства. Первый, негативное смещение: мозг устроен так, что плохое весит для него в разы больше хорошего, и это не пессимизм, а страховка выживания. Второй, гедонистическая адаптация: любое удовольствие мозг за месяцы, а то и за недели переводит из категории «радость» в категорию «фон». Третий, социальное сравнение: оценка себя через других вшита так глубоко, что отключить её невозможно, можно лишь сменить шкалу. Четвёртый, ложная тревога: система обнаружения угроз настроена на перестраховку, а не на точность. Пятый, путаница между «хочу» и «рад»: дофамин, о котором все говорят, отвечает за желание, а не за удовольствие, и именно из этого недоразумения вырастает большая часть современной погони.

Каждая глава части отвечает на три вопроса: как механизм работает на уровне мозга, зачем эволюция его созда-

ла и почему он так громко звучит именно сейчас. Практики здесь почти не будет, она начнётся в третьей части. Сначала карта, потом маршрут.

Глава 1. Эволюция не заботится о вашем счастье

Вспомните вчерашний день. Если среди всего, что случилось, было одно неприятное событие и десять приятных, я почти наверняка угадаю, о каком из них вы подумали первым, читая это предложение. О неприятном.

Вспомните недавнюю рабочую неделю, которая в целом удалась. Что вы рассказали вечером близким? Про проект, который сдан в срок, или про замечание, которое бросил коллега при всех? А теперь вспомните, как вы старательно собрали и сохранили сто благодарностей от клиентов за год, и как одна злая рецензия, написанная в интернете незнакомцем, отравила вам три вечера подряд.

Это не случайность и не ваша мнительность. Это самая надёжно воспроизводимая закономерность психологии за последние полвека. Психолог Рой Баумайстер с соавторами в 2001 году свёл её в статье с говорящим названием «Плохое сильнее хорошего». Вывод после разбора десятков исследований: негативные события, эмоции и информация влияют на человека примерно в два, а то и в пять раз сильнее, чем позитивные того же масштаба. Одна измена весит как годы верности. Одно публичное унижение, как месяцы поддержки. Одно «нет», как несколько «да».

Прежде чем учиться с этим обращаться, нужно понять главное. Ваш мозг не сломан. Он работает в точности так, как был спроектирован.

Приборная панель, а не цель

Начнём с вопроса, который звучит наивно, но от ответа зависит всё остальное: зачем мозгу вообще нужны эмоции?

Эволюция не заботится о вашем комфорте. У неё нет целей, вкусов и пожеланий, у неё есть только один критерий отбора: оставил ли организм больше потомства. Всё, что в вас есть, включая эмоции, внимание и память, прошло через этот фильтр. Через фильтр прошло и хорошее настроение, если оно помогало выживать. А вот чистое, безоблачное счастье как постоянное состояние фильтр не пропустил, потому что особь, которая вечно довольна, перестаёт искать еду, следить за хищниками и конкурировать за партнёра. Довольный зверь в природе не живёт долго.

Отсюда простой и холодный вывод: эмоции у человека это не награда и не цель, а сигнальная система. Приборная панель. Страх говорит «рядом угроза, действуй», голод говорит «пора искать ресурс», стыд говорит «ты рискуешь статусом в группе», радость говорит «вот это полезно, повтори». Приборы не обязаны показывать приятные значения. Они обязаны показывать точные. Пилоту нужна не красивая стрелка, а правдивая.

Теперь смотрим на конструкцию приборов. Какой из двух сценариев для предка был дешевле? Пропустить ягодный куст, пройдя мимо, или пропустить притаившегося леопарда-

да? В первом случае минус один ужин, во втором минус вся родословная. Цена ошибки несимметрична, и потому прибор настроен несимметрично. Он обязан чаще давать ложную тревогу и почти не имеет права пропустить настоящую. Так родился дисбаланс, который вы носите в голове: система, которая помнит плохое, ждёт плохое и видит плохое легче, чем хорошее.

В науке этот дисбаланс называют негативным смещением. У него есть несколько измеримых граней, и каждая стоит того, чтобы на неё посмотреть.

Как работает негативное смещение

Первая грань: внимание. Из потока событий мозг в первую очередь выхватывает угрозы. Это происходит раньше, чем вы успеваете подумать. Сигнал об опасности идёт в миндалевидное тело по короткому быстрому пути, минуя кору, где происходит вдумчивый анализ. Разница во времени небольшая, доли секунды, но её хватает: испуг уже случился, тело уже напряглось, а только потом подключается мысль «а, это просто шорох ставни». Джозеф Леду, чьи эксперименты о двух маршрутах страха стали классикой, показал именно это: быстрый маршрут груб и склонен к ложным срабатываниям, зато мгновенен.

Вторая грань: оценка. Одно и то же событие никогда не взвешивается нейтрально. Потеря задевает сильнее, чем радует находка того же размера, и Даниэл Канеман с Амосом Тверски измерили это соотношение в знаменитых работах по теории перспектив: большинство людей чувствуют потерю примерно вдвое острее, чем равноценный выигрыш. Отсюда арифметика повседневных обид: премия в десять тысяч радует вечером, штраф в десять тысяч болит неделю.

Третья грань: память. События с негативной окраской консолидируются крепче, они лучше запоминаются и дольше всплывают. Эволюционная логика прозрачна: урок «не ходи к реке, где утонула сестра» должен был удерживаться

в памяти во что бы то ни стало, а урок «вон там хорошие ягоды» можно и подзабыть, дорогу к ягодам найдёт и обстоятельство. Поэтому детство, в котором было и тепло, и боль, вспоминается через боль не потому, что боли было больше, а потому, что она записана жирнее.

Четвёртая грань: отношения. Джон Готтман, наблюдая за тысячами пар, обнаружил примечательную пропорцию: в устойчивых парах на одно негативное взаимодействие приходится примерно пять позитивных. Ниже этого соотношения брак начинает сползать. Обратите внимание, о чём говорит цифра. Не о том, что негатива надо избегать совсем, а о том, что его вес настолько велик, что положительного фона должно быть в разы больше, чтобы качели держали равновесие. Одна грубость за ужином не проходит бесследно, её оплачивают минимум пять добрых эпизодов.

Почему это так громко звучит сейчас

Может возникнуть резонный вопрос: если механизм такой древний, почему кажется, что именно нам досталось хуже, чем предкам?

Потому что изменился характер угроз. Для человека эпохи племени угрозы были редкими, конкретными и физическими: хищник, неурожай, враждебная группа. Негативное смещение тогда работало как тушение пожара, включалось по делу и выключалось. Сегодня угрозы стали массовыми, абстрактными и бесконечными. Новости приносят вам катастрофы со всего мира круглые сутки, и медиа без всякого злого умысла подбирают их по главному критерию внимания: плохое цепляет сильнее. Ваша сигнальная система, созданная для десятка угроз в округе, получает в день больше тревожных сигналов, чем предок за год. Она не может выключиться. Она держит фоновое напряжение, а фоновое напряжение субъективно ощущается как «что-то не так» даже в хороший день.

К этому добавляется рабочая среда. Оценка, дедлайн, публичное сравнение результатов, комментарии незнакомцев: всё это современные формы древней ситуации «группа наблюдает за твоим статусом». Для приборной панели нет разницы между настоящей опасностью изгнания из племени и двадцатью негативными отзывами на твою работу. Реакция

та же.

Здесь важно не скатиться в вывод «значит, плохие эмоции надо давить». Как раз наоборот. Негативное смещение осталось полезным инструментом: оно по-прежнему быстро ловит реальные проблемы в здоровье, отношениях и делах. Проблема не в сигнале, а в его неоткалиброванной громкости. Задача не в том, чтобы выключить сигнализацию, а в том, чтобы вернуть ей нормальную чувствительность.

И с этим уже можно кое-что сделать, даже не выходя из первой главы. Оставлю здесь одну практику, лёгкую и безопасную, а развёрнутая работа начнётся в третьей части.

Почему мы помним десять критик и забываем сто похвал

Отдельного разговора заслуживает память, потому что она превращает разовые события в постоянный фон личности.

В конце двадцатого века психологи описали феномен вспышечных воспоминаний: события с сильной эмоциональной, особенно угрожающей, окраской запоминаются ярко, детально и надолго, как будто мозг делает моментальную фотографию с вспышкой. Люди годами помнят, где стояли и что держали в руках, когда узнавали страшную новость. При этом сотни спокойных, приятных дней того же периода сливаются в однородный туман. Механизм понятен: консолидация памяти усиливается эмоциональным возбуждением, а сигналы угрозы возбуждают сильнее всего. Память не дневник, где все дни равны, это архив, где место на полке выдаётся по важности, а важность у мозга ассоциирована с опасностью.

Для повседневной жизни это даёт занятный и не самый приятный побочный эффект: ваше представление о себе собирается с перекосом. Из недели с тремя неудачами и двадцатью успехами в самооценку попадают в первую очередь три неудачи. Из тысячи сказанных вам добрых слов самыми «настоящими» со временем кажутся три злых. Так форми-

руется внутренний персонаж, который кажется вам собой, но на самом деле является мемориалом ваших худших моментов. Человек, у которого в архиве выбраны и оформлены в рамку десять провалов, искренне верит, что он человек, который проваливается.

Есть и обратная сторона, о которой редко говорят. Тот же механизм заставляет нас переоценивать надёжность своих страшных воспоминаний. Вспышечная память кажется кристально точной, а исследования показывают, что точность у неё средняя, зато уверенность в ней максимальная. Мы не только помним плохое жирнее, мы ещё и верим этому жирному больше, чем бледному хорошему. Двойная скидка на достоверность, встроенная в восприятие.

Отсюда практическое следствие, которое стоит записать. Ваши воспоминания о том, «как всё было всегда», не являются документом. Они являются подборкой. И когда внутренний голос говорит вам «у меня никогда ничего не получается» или «меня никогда не ценили», он листает именно оформленный стенд худших экспонатов, а не архив. Это не значит, что стоит верить розовому туману вместо чётких кадров. Это значит, что оба искажены, но бледный туман ближе к статистике вашей реальной жизни, чем яркая выставка.

Счастье как побочный продукт

Теперь последний кирпич фундамента, без которого не собрать всё здание.

Эволюция награждает не чувства, а поведение. Вода награждается в момент утоления жажды, еда в момент еды, близость в момент близости, статус в момент признания. Обратите внимание на конструкцию: награда выдаётся коротким импульсом, привязанным к действию, а не навсегда, привязанным к обладанию. Если бы удовольствие было постоянным, мотивация к действию умирала бы: сытый и вечно довольный организм перестаёт что-либо делать, а природа не терпит бездействия в конкурентной среде.

Поэтому схема работы встроенной системы вознаграждения выглядит так: делай полезное, получи короткий всплеск удовольствия, вернись к умеренному фону, захоти повторить. Удовольствие здесь не дом, в котором можно поселиться, а пряник, который выдают на короткое мгновение и всегда за какое-то действие. Проживание в перманентном восторге не предусмотрено конструкцией ни у одного животного, включая нас.

Из этого следует неожиданно освобождающая вещь. Тот факт, что после достижения цели радость не задерживается, не означает, что вы выбрали не ту цель и живёте не так. Это означает, что система работает штатно. Ожидание «вот

перееду, вот закончу проект, вот найду человека, и наступит прочное счастье» нарушает саму конструкцию: прочного счастья от событий мозг не производит по определению. Он производит короткие всплески и возвращение к фону. А вот фоновое качество жизни, спокойствие, осмысленность, тёплые связи, он производить умеет, и об этом будет вся третья часть.

Здесь же важно заметить ещё одну ловушку, из которой вырастет вторая глава. Если награда всегда за действием, а не за обладанием, то мозг постоянно тянется к следующему действию. Достиг, получил всплеск, фон вернулся, и рука уже сама тянется к следующей цели. Это не слабость характера, это работа привязи. Вы привязаны к погоне, а не к добыче. И когда культура успеха кричит «беги быстрее», она лишь объясняет этот биологический механизм громким голосом.

Три портрета: как смещение красит будни

Абстракции работают хуже примеров, поэтому возьмите три обычные сцены и посмотрите на них глазами приборной панели.

Сцена первая: рабочий день. Вам прислали письмо с девятью благодарностями и одним замечанием. Через месяц вы не вспомните ни одной благодарности, а замечание будете обдумывать перед сном, потому что система маркировала его как угрозу статусу и поставила в очередь на повторную обработку. Люди с многолетним стажем описывают одинаковый эффект: день можно было назвать удачным девять к одному, а чувство на вечер от него осталось неудачное. Это не неблагодарность. Это честная сводка прибора, который учитывает девятки и единицу с разным весом.

Сцена вторая: вечер с семьёй. Час игры с ребёнком, ужин без ссор, тёплый разговор. И одна фраза, сказанная с порога, «ты опять на работе», которая испортила всё на двадцать минут. Потом вы сидите с чувством, что вечер не удался, хотя объективно он удался на девяносто процентов. Мозг съел девяносто и предъявил только десятку, потому что десятка была резкой, то есть содержала признаки угрозы связи. Для древней системы намёк на охлаждение близкого человека весит много: связь была тем самым, чем держалась жизнь.

Сцена третья: зеркало. Сто двадцать семь дней в году вы выглядите нормально, и мозг этих дней не фиксирует: они прошли по разряду нейтральных. Шесть дней в году были неуклюжими, уставшими, не в форме. Внутренний портрет «я выгляжу плохо» собирается из этих шести, потому что они несут сигнал несоответствия, а сигнал выше порога регистрации. Через десять лет такой сборки человек искренне верит, что выглядит плохо всегда, и готов спорить с фотографиями, где он выглядит отлично: они не сходятся с архивом.

Общий знаменатель всех трёх сцен один. Реальность разделена нормально, восприятие собрано с фильтром. И пока фильтр не назван вслух, человек спорит не с реальностью, а со своей подборкой, и проигрывает в споре с ней ежедневно.

Границы метода: когда плохое действительно плохое

У любой научной идеи есть область действия, и честная книга обязана её очертить. Негативное смещение не значит, что плохое ненастоящее.

Смещение искажает частоту и вес, но не отменяет реальных угроз. Иногда сигнализация звонит по делу: тело угадывает болезнь раньше анализов, ощущение «с этим человеком что-то не так» основано на чтении микросигналов, которое мозг делает быстрее сознания, а дедлайн действительно горит. Практика калибровки, о которой ниже, не учит игнорировать сигналы. Она учит отличать два типа сигналов: повторяющиеся, у которых статистика срабатываний известна, и свежие, которые требуют уважения. Если ваш мозг двадцать лет кричит «провалишься» перед каждым удачным выступлением, это шум с известной статистикой. Если вчера появилось ощущение, что с сердцем что-то не так, это не шум, иди к врачу. Путаница между этими режимами одинаково дорого стоит в обе стороны: одни лечат тревогу у тревоги, другие убеждают себя, что беда «просто тревога».

Вторая граница касается масштаба. Негативное смещение описывает восприятие событий обычной жизни, а не рекомендацию воспринимать трагедии как «настройку восприятия». Потеря, болезнь, насилие, война это не искажения, это

реальные события, которым нужна не психологическая переоценка, а помощь, время и поддержка. Книга учится не путать мелкий дождь с потопом, а не учить выходить без зонта.

И третья граница: смещение распределено по людям неравномерно. У кого-то тревожный контур чувствительнее от рождения, у кого-то опыт детства настроил сигнализацию строже. Практика даёт всем, но с разной стартовой точки и с разной скоростью. Если через месяц работы с инструментами из третьей части фон не сдвигается вовсе, это не лень и не бездарность, это повод подключить специалиста, потому что некоторые настройки не двигаются вручную.

С этими границами можно двигаться дальше спокойно: то, что мы будем делать с негативным смещением в этой книге, точнее всего назвать обслуживанием прибора, а не борьбой с ним. Прибор останется. Останется и его перестраховка. Изменится то, сколько голоса она имеет в вашей жизни, и об этом дальше, во всей оставшейся книге.

Итак, фундамент заложен. Мозг это приборная панель выживания с несимметричными весами: плохое видит раньше, плохое помнит дольше, удовольствие выдаёт порциями и только за действием. Дальше разберём, что происходит, когда человек всё-таки получает большую награду, новую машину, повышение, мечту, и почему через три месяца она встраивается в фон без остатка. Эта история началась с исследования, которое до сих пор цитируют в каждом учебнике, с лотерейных билетов и людей, чья жизнь в один день

разделилась на до и после.

Практика: дневник негативного смещения

Это первое упражнение из списка инструментов книги, и оно лечит не тревогу, а точность. Цель: собрать личную статистику срабатываний вашей сигнализации, чтобы мозг начал видеть свои ложные тревоги как факт, а не как истину.

Делается так. Каждый вечер, пять минут, три коротких колонки в заметках или тетради. Первая колонка: событие, которое сегодня вызвало неприятную эмоцию, одной строкой, без анализа. Вторая: что именно прогнозировал ваш мозг в тот момент, худший прогноз, который он сделал, дословно. Третья: что произошло в реальности в ближайшие часы или на следующий день.

Через две недели перечитайте записи подряд. Вы почти наверняка увидите устойчивую картину: подавляющее большинство худших прогнозов не сбылись, а те редкие, что сбылись, обошлись мягче, чем рисовало воображение. Важна не мораль, а эффект узнавания. Мозг, который дважды в день сверяет «страшный прогноз» с «фактом», начинает автоматически задавать себе вопрос о калибровке в момент тревоги. Это и есть цель.

Две меры предосторожности. Первое: ограничьте упражнение пятью минутами, иначе оно превращается в разглядывание неприятного, то есть в то, от чего мы уходим. Таймер

обязателен. Второе: если какое-то событие из списка вызывает сильную физическую реакцию при перечитывании, его в упражнение не включают, такие вещи разбираются с профессионалом, а не в вечерней заметке.

Запомните сегодняшнюю мысль, она будет фундаментом всей книги. Плохое весит больше не потому, что мир плох, а потому, что так спроектированы весы. Понять устройство весов значит перестать принимать их показания за приговор.

Глава 2. Гедонистическая адаптация: почему успех не радует

Дима, сорока двух лет, продакт-менеджер крупной компании, пришел ко мне после покупки машины, о которой мечтал семь лет. Он копил, выбирал, ждал поставку три месяца, и в день получения стоял у салона, как у сцены после концерта. Спустя девяносто один день он сидел напротив меня и говорил фразу, которую я за годы работы слышал десятки раз в разных вариантах: «Она мне нравится. Но это просто транспорт. Я плачу за неё половину дохода, а она просто транспорт».

Дима не избалованный человек и не капризный ребёнок. Он владелец исправно работающего мозга, который сделал с автомобилем ровно то, что делает со всем: вписал его в фон и перестал выдавать за него награду. С тем же успехом это мог быть ремонт, свадьба, переезд в новый город, повышение, публикация книги. У меня самого докторская степень, о которой я говорил во введении, за полгода стала строкой в подписи электронного письма.

У этого явления есть точное научное имя: гедонистическая адаптация. И это, возможно, самый недооцененный механизм из всех, о которых пойдёт речь, потому что именно он отвечает на мучительный вопрос миллионов людей: поче-

му, достигнув того, чего хотел, я не почувствовал того, чего ждал?

Исследование, с которого всё началось

В 1978 году психологи Филипп Брикман, Дэн Коутс и Ронни Янофф-Булман опубликовали работу, ставшую классикой за одну неделю после выхода. Они сравнили три группы людей. Первая: крупные победители лотерей, люди, внезапно получившие суммы, менявшие жизнь. Вторая: жертвы несчастных случаев, которые в результате травмы оказались парализованы. Третья: обычные люди без таких событий. Вопрос был простой: насколько счастливым себя чувствуют эти люди сейчас, спустя время после поворотного события?

Результат, который ожидали все, выглядел бы так: победители на вершине, пострадавшие на дне, обычные посередине. Реальный результат оказался другим. Победители лотереи не были заметно счастливее обычных людей. А пострадавшие, вопреки ожиданиям, оценили своё будущее счастье и повседневные радости не так далеко от нормы, как предсказывала любая здравая интуиция. Счастье обеих групп, переживших крайние события, тяготело к базовому уровню, к точке отсчёта, из которой оно стартовало.

С тех пор исследование много раз критиковали и уточняли: выборки были небольшими, детали спорными, и современные работы показывают, что к некоторым тяжёлым

состояниям адаптация неполная. Это честная поправка. Но сам феномен, возвращение благополучия к исходному уровню после и взлёта, и падения, устоял в десятках последующих исследований. Деньги без смены привычек не делают счастливым надолго. Потеря не обрекает на вечное несчастье. Мозг возвращает стрелку.

Позже Дэвид Люкен и Мэрилин Тельген, изучив тысячи близнецов, показали, что базовый уровень благополучия имеет заметную наследуемую составляющую, порядка половины разброса. Каждый из нас получает вместе с генами нечто вроде исходной заводской настройки тональности настроения. Тут важно не сделать ложный вывод: точка отсчёта не приговор и не бетонная стена. Она подвижна в обе стороны, и третья часть книги будет о том, как её поднимать. Важно другое: она существует. У вас есть настройка по умолчанию, к которой жизнь возвращается, как вода к уровню.

Брикман с Кэмпбеллом ещё в 1971 году дали этому механизму образ, прижившийся навсегда: гедонистическая беговая дорожка. Человек бежит, чтобы остаться на месте. Каждое новое приобретение даёт краткий подъём, затем адаптация возвращает на базовый уровень, и для следующего подъёма нужна следующая, более крупная покупка, повышение, победа. Дорожка не заканчивается. Она не была построена, чтобы заканчиваться.

Что происходит в мозге, когда чудо становится фоном

За бытовым разочарованием в новой машине стоит конкретный нейронный механизм, и он красив.

В конце двадцатого века нейробиолог Волфрам Шульц записывал активность нейронов, выделяющих дофамин, у обезьян, получавших сок за выполнение задач. Классическая логика предполагала: награда есть, значит нейроны активны. Реальность оказалась тоньше. Нейроны вспыхивали в ответ на неожиданную награду. Как только награда становилась предсказуемой, связанной с сигналом, который животное выучило, вспышка уходила с самой награды на предшествующий ей сигнал. А если обещанная награда не приходила, нейроны показывали провал активности ниже фона.

Переведём. Дофаминовая система мозга кодирует не удовольствие и не награду как таковую. Она кодирует разницу между тем, что произошло, и тем, что вы ожидали. Превышение ожидания даёт всплеск. Точное попадание в ожидание даёт почти ноль. Это фундаментальное свойство вашей внутренней экономики: мозг платит за новизну относительно прогноза, а не за ценность саму по себе.

Теперь новая машина, дом, должность, идеальные отношения становятся понятны с точки зрения механики. В день получения они превышают ваши привычные ожидания, и си-

стема платит крупно. Через три месяца они встроены в модель мира, прогноз стал точным, превышения нет, и оплаты нет тоже. Объект не изменился. Изменился знаменатель дроби, ваше ожидание. Мозг действовал честно: он адаптировал прогноз к новой реальности, чтобы освободить систему для следующей неожиданности. Точно так же через десять минут вы перестаёте чувствовать запах собственной квартиры и через месяц не слышите шум оживлённой улицы за окном. Сенсорная адаптация и гедонистическая это один и тот же принцип на разных этажах.

Отсюда же растёт и знаменитая «дофаминовая яма», провал сразу после большой цели. Пока цель далеко, система работает на предвкушении и платит исправно. Цель достигнута, прогноз сбылся, оплата выдана и почти сразу свернута, впереди пустота без следующего превышения. Это не депрессия и не неблагодарность. Это контракция после вдоха, заданная конструкцией.

Деньги: сколько нужно и почему не помогает

Раз адаптация возвращает всё на базовый уровень, логично спросить: а есть ли вообще то, что делает жизнь устойчиво лучше? Главный кандидат во все времена это деньги.

Здесь наука говорит аккуратно и интересно. Работа Даниэла Канемана и Ангуса Дитона 2010 года по данным сотен тысяч американцев показала знаменитое разделение. Оценка собственной жизни в целом, та самая, где человек мысленно ставит себе балл, росла с доходом без плато. А вот повседневное эмоциональное качество жизни, улыбки, напряжение, тепло за день, переставало расти после определённого уровня дохода, около семидесяти пяти тысяч долларов в год по меркам того исследования. То есть деньги заметно лечат бытовую боль, бедность разрушает и настроение, и здоровье, но сверх разумного достатка дополнительные миллионы не добавляют радости во вторник вечером.

Спустя десятилетие Мэттью Киллингсворт получил данные, где связь с эмоциональным благополучием не выходила на плато и на более высоких доходах, и в науке начался честный спор о деталях. Он продолжается, и я не буду выдавать спорное за решённое. Общее, в чём сходятся обе стороны, важно для нас: рост дохода влияет на счастье гораздо слабее, чем люди ожидают, прогнозируя своё будущее при прибавке.

Разрыв между «сколько радости я жду от денег» и «сколько приходит на самом деле» огромен, и виновата в нём всё та же адаптация: прибавка встраивается в образ жизни за месяцы, уровень ожиданий подтягивается следом, и новая зарплата становится новой точкой отсчёта.

Тут же уместно назвать пару факторов, которые ведут себя на удивление иначе. Вещи адаптируются быстро, а переживания медленно: вот почему путешествие, концерт и даже обычная вылазка с друзьями продолжают приносить воспоминания и подъём спустя годы, когда телефон шестилетней давности стал просто телефоном. Тимоти Уилсон с коллегами это направление оформили экспериментально, а мы наблюдаем его у себя постоянно: жизнь из событий богаче на ощупь, чем жизнь из вещей. Второй парадоксальный кандидат, траты на других. В экспериментах Элизабет Данн люди, которым давали деньги с условием потратить их на кого-то ещё, к вечеру были счастливее тех, кто тратил на себя, независимо от суммы.

Обратите внимание на общую структуру этих исключений. Всё, что не вписывается в привычный прогноз, всё, что связано с людьми и всё, что оставляет след в памяти, сопротивляется адаптации. Это будет наша зацепка для практики.

Почему эволюция выбрала такой жестокий дизайн

Стоит задать неудобный вопрос: зачем природе система, которая обесценивает любую достигнутую награду? Не жестоко ли это?

Для выживания это гениально. Организм, который доволен достигнутым навсегда, останавливается в поиске. А среда не стоит на месте: запасы кончаются, зима приходит, конкуренты приближаются. Адаптация обнуляет радость от достигнутого и принуждает искать новое. Тот же принцип работает с комфортом: кто приспособился к теплу, забыл о нём и может заботиться о безопасности. Кто приспособился к достатку, тот видит следующую цель.

Проблема возникает там, где древний механизм встречается с современным рынком. Экономика потребления построена на обещании окончательного счастья от следующей покупки, и это обещание технически невыполнимо не потому, что товар плох, а потому, что структура вашей наградной системы не допускает окончательного счастья от чего бы то ни было. Реклама продаёт дом на берегу озера, а мозг выдаёт трёхмесячную подписку на восторг с автоматическим продлением на ноль. Это не обман конкретного продавца. Это несовместимость обещания с приёмником.

Осознание этой несовместимости избавляет от двух бо-

лезненных ошибок сразу. Первая: «я неудачник, потому что цель не осчастливила». Вы нормальны, система честна, ожидание было ошибочно. Вторая: «надо просто ещё больше». Дорожка не заканчивается на следующем уровне, она просто становится дороже, и запыхавшихся на ней много.

Что с этим делать уже сейчас

Полную работу с адаптацией мы развернём в третьей части, здесь закреплю четыре принципа, которые вытекают прямо из механики.

Первый: платите за переживания, а не только за вещи. События сопротивляются адаптации, потому что остаются в памяти, пересказываются и становятся частью идентичности. Второй: растягивайте предвкушение. Система платит не за обладание, а за превышение ожидания, значит, правильно спланированное ожидание это отдельная, бесплатная валюта. Событие, о котором вы знаете за месяц, радует дважды: в календаре и в реальности. Третий: вносите разнообразие в то, что деградирует от повтора. Мозг адаптируется к монотонности и «перезапускается» от смены контекста, поэтому одно и то же удовольствие через привычку и через смену обстановки звучит по-разному. Четвёртый: определяйте «достаточно» заранее, до первого адреналина, иначе потребление само начнёт определять вам планку.

Прогнозы о собственном счастье: почему они всегда врут

У гедонистической адаптации есть близнец, который усугубляет беду. Мы не только адаптируемся к достигнутому, мы ещё и заранее ошибаемся в прогнозах того, что почувствуем.

Дэниел Гилберт и Тимоти Уилсон посвятили десятилетия исследованию аффективного прогнозирования, способности предсказывать свои будущие эмоции, и собрали устойчивую картину систематических ошибок. Люди переоценивают и силу будущих эмоций, и их длительность: победа будет не такой великой, а поражение не таким страшным и не таким долгим, как предсказывает воображение. В одном из известных сравнений профессора, не получившие пожизненного места в университете, оказались не менее счастливы через несколько лет, чем получившие, хотя до решения комиссии обе группы были уверены в противоположном. Воображение рисует событие ярким пятном, но не рисует контекст, в котором оно случится: обыденность вокруг, другие заботы, собственная адаптация.

Почему так происходит? Воображение работает по своей технологии: оно фокусирует. Когда вы представляете переезд к морю, картинка вся из моря, солнца и кофе на балконе, и в ней нет страховки, пробок, налогов и ваших же привычек,

которые переедут вместе с вами. Реальная жизнь состоит из фона, а прогнозы рисуют только фигуру. Адаптация потом возвращает всё в фон, и возвращается и купленная мечта.

Для нашей темы из этого следует неожиданно практичный ход. Ошибки прогноза асимметричны, и это можно использовать. Раз будущие радости окажутся бледнее предсказанного, не стоит закладывать счастье в одну большую покупку или одну большую цель: лучше распределять, дробить, разбивать на события и эпизоды, о чём говорил второй ход этой главы. И раз будущие беды окажутся переносимее предсказанного, страх перед переменами тоже переоценен: невозможность, которая снится ночами, в реальности переваривается человеком обычной комплектации. Мы недооцениваем собственную устойчивость так же сильно, как переоцениваем новизну покупок, и это одна из самых добрых ошибок человеческого прогноза.

Практика: аудит адаптации

Инструмент на ближайшие две недели, пятнадцать минут в первый вечер и по две минуты в конце дня.

Составьте список из пяти значимых вещей и событий последних лет, которые когда-то радовали и перестали: покупки, повышения, переезды, статусы, привычки. Напротив каждого задайте себе два вопроса. Вопрос первый: радость ушла, потому что это вписалось в фон обычной жизни, то есть это нормальная адаптация? Вопрос второй: радости не было и тогда, или она была только в момент чужого одобрения, то есть это была чужая цель? Первые пункты оставьте в жизни спокойно, они стали инфраструктурой, и это нормально. Вторые пометьте отдельно: они пригодятся нам в главе про ловушку достижений, потому что чужие цели имеют свойство накапливаться.

Дальше, параллельно, запустите календарь предвкушения. Назначьте на ближайший месяц два конкретных события, переживание, а не покупку: прогулку с человеком, выставку, выезд, концерт. Стоимость значения не имеет, важна дата в календаре и то, что вы будете знать о них заранее. Вечером, когда ловите себя на размышлении о том, чего вам не хватает, сознательно переключайте внимание на дату в календаре: это тренировка обращения к тому самому каналу радости, который обычно молчит.

В конце двух недель сравните ощущения. Никакой магии здесь нет, есть подстройка экономики внимания под то, как мозг реально платит за жизнь.

А теперь о другом механизме, который тоже платит с перекосом, но в чужую пользу. Вы не только быстрее видите плохое и быстрее обесцениваете хорошее. Вы ещё и меряете себя линейкой, которая всегда лежит не в вашем кармане. О социальном сравнении, о том, почему мы проигрываем даже удачливым, и о том, как лента чужой жизни превращает древний измерительный прибор в пыточный инструмент, пойдёт речь в следующей главе.

Глава 3. Социальное сравнение: почему мы всегда проигрываем

Проведём короткий мысленный эксперимент. Ваш доход в этом году вырос на двадцать процентов. Вопрос: вы довольны? Правильный ответ: не знаю, зависит от контекста. Если у всех ваших коллег выросло на пять, вы на вершине и довольны. Если у всех выросло на сорок, вы отстали и ущемлены, хотя объективно живёте лучше, чем год назад. Абсолютная цифра одна, ощущения противоположные. Ваш мозг, получив цифру, первым делом не пересчитал её в качество жизни. Он спросил: «А у остальных?»

Так работает каждый из нас, и в этом нет ни мелочности, ни завистливости, ни инфантильности. В середине двадцатого века Леон Фестингер сформулировал это как теорию социального сравнения. У людей нет внутреннего абсолютного прибора для оценки своих способностей, достижений и положения, поэтому оценка производится единственным доступным способом: сравнением с другими. Не чувствуешь рост, а чувствуешь разницу. Не знаешь, хорош ли ты, знаешь, лучше ли ты. Шкала всегда внешняя, и всегда чья-то.

Фестингер выделил два направления сравнения, и о втором мы привыкли стесняться говорить. Сравнение вниз, с теми, кому хуже, даёт облегчение и самоуважение. Сравне-

ние вверх, с теми, кто лучше, мотивирует к росту, но укусам зависти нет предела. Оба направления автоматичны. Точнее сказать так: автоматически само сравнение, а направление мы выбираем хуже, чем нам кажется.

Почему статус был буквально жизнью

Чтобы понять силу этого механизма, стоит вернуться на миллион лет назад и посмотреть, что означало положение в группе.

Для социальных приматов место в иерархии не абстракция, а свод погоды, от которого зависит всё: доступ к еде, безопасность, выбор партнёра, даже качество сна. Роберт Сапольски, десятилетия наблюдавший за популяцией бабуинов в Кении, показал прямую физиологию этого факта: особи на низших ступенях иерархии живут с хронически повышенным кортизолом, у них выше давление, слабее иммунный ответ и хуже реакция на стресс. Ранг в стае буквально вписан в химизм тела.

Человек устроен по той же схеме, что бы нам ни нравилось в этом признании. Наша нервная система унаследовала детектор статуса, потому что для предков статус был не чувством собственного достоинства, а вероятностью дожить до весны. Изгнание из группы означало смерть с высокой вероятностью, понижение позиции означало голод и уязвимость. Поэтому мозг следит за иерархией так же неутомимо, как за хищниками, и докладывает о каждом движении вашей позиции эмоциями: взлёт отзывается гордостью, падение стыдом, сравнение с теми, кто выше, щемящей завистью.

Самое убедительное современное подтверждение получил экономист Крис Бойс с коллегами в исследовании на десятках тысяч человек. Они сравнили два фактора: абсолютный доход человека и его доход относительно окружения. Предсказательницей жизненной удовлетворённости оказалась не сумма на счету, а место в локальной иерархии. Люди со средним достатком в бедном окружении сообщали о большем благополучии, чем люди с тем же достатком в богатом. Читается это горько, но честно: счастье платится не деньгами, а рангом, который деньги обозначают.

И здесь кроется источник вечного проигрыша, о котором говорит заголовок главы. Иерархия, за которой следит мозг, устроена как пирамида: на её вершине всегда мало людей, а большую часть времени каждый из нас находится не на вершине. Больше того, современный мир расширил группу сравнения со ста пятидесяти знакомых лиц до всего человечества, показанного в лучшем свете. В такой группе у вас всегда найдётся кто-то, кто моложе, богаче, стройнее, талантливее и счастливее одновременно. Раньше проигрыш был локальным и ограниченным. Теперь он глобальный и бесконечный.

Почему нельзя «просто перестать сравнивать»

Советы в духе «перестань сравнивать себя с другими» разбиваются о простую биологическую истину: сравнение не опция, которую можно отключить. Эксперименты Томаса Мусвайлера и коллег показали, что оценка себя формируется через сравнение даже тогда, когда человеку дают не относящуюся к делу информацию о других людях. Достаточно упоминания чужого роста, зарплаты или оценки, чтобы сместились самооценки испытуемых. Прибор работает вхолостую, без запроса, круглосуточно.

Более того, у сравнения есть встроенный крен вверх. Когда мы оцениваем свои способности и перспективы, мы по умолчанию тянемся к сравнению с лучшими представителями: яркие, успешные, заметные примеры доступны памяти легче, а мотивационная система охотнее смотрит вверх. Отсюда хронический дефицит: в любой момент времени рядом с вами всегда есть кто-то лучше, и именно он, а не средний человек, попадает в ваш измерительный прибор.

Сложите автоматичность, крен вверх и глобальную выборку, и получите диагноз эпохи: мозг, сконструированный для сравнения со ста знакомыми людьми, сравнивает вас с лучшими моментами лучших людей планеты. Проигрыш гарантирован конструкцией. Это не значит, что вы плохой. Это

значит, что вы хорошо работающий старый прибор, подключенный к неподходящей сети.

Соцсети: усилитель с побочной платой

Теперь включим в схему главный современный усилитель, и картина станет точной.

Социальные сети делают три вещи, каждая из которых бьёт в древний механизм. Первое: сэмплинг экстремумов. Лента это не срез чужой жизни, а сборник её лучших кадров, отобранных самим человеком и отполированных алгоритмом. Вы сравниваете своё закулисье с чужой премьерой. Результат сравнения предопределён. Второе: метрики. Лайки и подписчики превращают размытое социальное положение в конкретную публичную цифру, видимую всем и обновляемую каждый день. Для детектора статуса это подарок и проклятие одновременно: теперь ваш ранг числится в открытом реестре и пересчитывается по ночам. Третье: доступность. Для активации прибора раньше нужно было выйти во двор, теперь достаточно открыть глаз по утрам.

Исследования последних лет отвечают на вопрос, всё ли это надуманно. Эрин Вердюн с коллегами показали, что вред связан прежде всего с пассивным использованием: листать чужие жизни хуже, чем общаться активно. А в эксперименте Мелиссы Хант участники, ограничившие соцсети примерно тридцатью минутами в день, за три недели показали снижение одиночества и депрессии по сравнению с контрольной

группой, которая пользовалась ими как обычно. Обратите внимание на дизайн: не отказ, а ограничение. Не «соцсети зло», а «дозировка имеет значение». Это качественно более зрелая позиция, чем привычные проклятия в адрес технологий.

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.