

У цій книжці оповідь буде про те, чому так багато людей почуваються погано попри своє цілком непогане життя. Я розповім про легкі форми депресії й тривожності, але не заглиблюватимусь у теми біполярного розладу чи шизофренії. Для цього є дві причини. По-перше, названі розлади надто складні, щоб говорити про них у межах однієї науково-популярної книжки. По-друге, саме легкі форми депресії й тривожності стають дедалі поширенішими в нашому суспільстві. На шизофренію чи складні форми біполярного розладу ця тенденція не поширюється, тому я їх тут не розглядатиму. Натомість ознайомлю вас з біологічним поглядом на наше психічне здоров'я, який, якщо вірити моєму досвіду, може багатьом допомогти. Якщо ви це читаете й вам погано, то не зволікайте і звертайтеся по допомогу, бо вона є. Якщо ви це читаете й приймаєте ліки проти якогось психічного розладу, то завжди радьтеся зі своїм лікарем щодо будь-яких змін у лікуванні.

Чому нам погано, коли все нібито добре?

Напевно, вам іноді буває погано. Можливо, часом ви ловите себе на почутті тривоги. Імовірно, вас інколи накриває виснажлива паніка. Мабуть, у певний період життя здавалося вам таким безнадійно чорним, що ви не могли витягнути себе з ліжка. Якщо подумати, то це може видатися дивним, адже між вашими вухами причаїлося складне й досконале біологічне диво, здатне впоратися з... ну, так, із *чим завгодно*.

Це — ваш неймовірно динамічний мозок, який постійно змінюється та складається з 86 мільярдів клітин зі щонайменше 100 000 мільярдами нейронних зв'язків. З них утворюється складна мережа, що керує всіма органами й обробляє, пояснює та розставляє пріоритети в нескінченному потоці сигналів від усіх ваших органів чуття. Ваш мозок здатен накопичувати інформацію, рівноцінну за обсягом 11 000 наповнених книжками бібліотек — саме стільки вміщує наша пам'ять. За одну мілісекунду мозок здатен витягнути зі своїх глибин потрібну інформацію, навіть якщо їй уже кілька десятиліть, — і застосувати її до ситуації, яку ви переживаєте цієї миті.

Тож якщо ваш мозок здатний упоратися з цим усім, чому він не може розв'язати простісіньке завдання: зробити так, щоб ви постійно чудово почувалися? Чому він так наполегливо псує ваше життя? Усе це видається ще дивнішим, якщо згадати, що ми живемо в час такого достатку й добробуту, що всі колишні царі, королі, королеви, цезарі та фараони проковтнули б

язики. Голод і війна майже зникли з багатьох регіонів Землі. Наше життя довше, а здоров'я міцніше, ніж будь-коли в історії. А якщо нам стає трішки нудно — до наших послуг усі знання й розваги планети.

Хоча ми ніколи в історії не жили краще, багато з нас страждає від психічного дискомфорту. Не минає і дня без панічних повідомлень ЗМІ про швидке поширення психічних розладів. У Швеції кожен восьмий дорослий приймає антидепресанти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 284 мільйони людей у світі страждають від тривожності, а 280 мільйонів хворіють на депресію (дані 2021 та 2023 років майже однакові). Учені побоюються, що за кілька років депресія спричинить більше навантаження на систему охорони здоров'я у світі, ніж будь-яка інша хвороба.

«Чому нам погано, коли все нібито добре?» — саме на це питання я шукав відповіді все своє професійне життя. Чи справді у 280 мільйонів людей хворий мозок? Чи правда, що в кожного восьмого дорослого проблеми з нейромедіаторами? І лише тоді, коли я зрозумів, що ми не можемо виходити тільки з нашого теперішнього, а насамперед маємо зазирнути в наше минуле, переді мною постав новий спосіб трактування цієї проблеми. Я збагнув, завдяки чому ми можемо глибше зрозуміти емоційну сферу свого життя й відкрити нові можливості для його покращення.

Ми забули, що є біологічними істотами, забули, завдяки чому добре відчуваємося, — ось моя відповідь на питання «чому нам погано, коли все нібито добре?». Саме тому в цій книжці я пропоную розглянути емоційну сферу нашого життя з погляду роботи мозку й проаналізувати, чому він функціонує саме так, а не інакше. Завдяки досвіду роботи з тисячами пацієнтів, я зрозумів цінність цих знань. Вони дають нам глибоке усвідомлення того, на чому нам варто зосередитися, щоб добре почуватися. Завдяки цьому знанню ми краще розуміємо самих себе й починаємо краще до себе ставитися.

Передусім проаналізуємо процеси, які відбуваються в мозку під час найпоширеніших психічних проблем — тривожності та депресії, — і спробуємо з'ясувати, чому вони іноді є ознакою здоров'я, а не хвороби. Потім подумаємо, що можна зробити, щоб впоратися із цими проблемами. Опісля перейдемо до питання, чи справді ми, як біологічний вид, почали почуватися гірше, ніж раніше, і яку роль у цьому відіграє біологічний погляд на емоційну сферу життя. А наприкінці спробуємо зрозуміти, що саме робить нас щасливими.

Але почнімо з початку — буквально із самого початку.





1 • Ми — нащадки тих, хто вижив

Henri Rousseau

Вимирання — це правило. Виживання — виняток.

Карл Саган

Почнімо з уявного експерименту: відмотаймо час на 250 000 років назад і перемістимося у Східну Африку. Там ми зустрінемо жінку — назвімо її Євою. Вона схожа на нас із вами. Водночас Єва живе разом із сотнею інших людей і присвячує свій час добуванню їжі: збирає поживні рослини й полює на диких тварин. Єва народжує сімох дітей. Четверо з них помирають: один син — під час пологів, друга донька — від ускладнень внаслідок інфекції, ще одна донька — від падіння з висоти, а сина-підлітка вбивають у бійці. Троє Євиних дітей досягають дорослого віку й народжують разом вісьмох власних дітей. Тобто Єва має вісьмох онуків. З них лише четверо доживають до дорослого віку й самі народжують дітей.

Повторіть усе це 10 000 разів і ви побачите Євиних прапрапрапраонуків. Хто вони? Саме так — це ви і я. Ми — нащадки тих, хто не помер під час пологів, кому вдалося здолати всі інфекції, хто не стік кров'ю від поранень, вижив під час голоду, кого не вбили чи не з'їли дикі звірі. Ми з вами — остання ланка в ланцюжку людей, які залишилися стояти, коли над полями боїв розвіявся дим, коли закінчилися епідемії та голод.

Якщо замислитися, то жоден наш пращур не помер до того, як народив дітей. Але наслідки цього вже зрозуміти трохи важче. Саме ті нащадки Єви, які активно реагували на небезпеку та зважали на кожне шарудіння в кущах (яке могло виявитися левом), мали більше шансів вижити. Завдяки тому,

що ми з вами є нащадками тих, хто вижив, ми також дуже пильні. Наші предки із сильнішим імунітетом мали більше шансів пережити інфекції. Саме тому в нас здебільшого чудовий імунітет — навіть якщо під час сезону застуд нам так не здається.

Ще один наслідок стосується психологічних рис особистості. Ті нащадки Єви, які мали помічні для виживання здібності, ймовірно доживали до дорослого віку. Тому й ми з вами успадкували таку здатність. Те, що ми є частиною неперервної ланки тих, хто вижив, і що жодного з наших предків не з'їв лев, жоден не впав зі скелі й не помер від голоду раніше, ніж устиг народити дітей, робить нас суперлюдьми. Ми мали би бути розумними, як нобелівська лауреатка Марія-Склодовська Кюрі, мудрими, як духовний лідер Магатма Ганді, й розважливими, як персонаж Джек Бауер із серіалу «24 години». Але чи такі ми насправді?

ПРИСТОСУВАННЯ

Вислів «виживає найсильніший» асоціюється в нас з особою в найкращій психічній і фізичній формі. Але коли йдеться про людей, «сила» стосується не чудових фізичних і психічних здібностей, а насамперед здатності пристосовуватися до середовища проживання. Саме тому не можна розглядати риси, які допомогли нашим предкам вижити й розмножитися, з погляду світу, у якому зараз живемо ми. Аналізувати треба світ, у якому людство жило впродовж усієї своєї історії.

Те, чи були Євині діти сильними, здоровими, щасливими, чемними, гармонійними чи розумними, не мало жодного значення. З погляду еволюції, важливим було єдине: здатність вижити й народити дітей. Усвідомлення цього повністю змінило мій погляд на людину. Наше тіло створене, щоб вижити й продовжити рід, а не для того, щоб бути здоровим. Наш розум створений, щоб вижити й продовжити рід, а не щоб нам було добре. Бо те, як ви почуваетесь, яка у вас вдача, чи маєте ви друзів, родину й дах над головою, не має жодного значення, якщо ви