





Юлия Фишер

д.м.н., врач, научный журналист

# ВО ВЛАСТИ ЧУВСТВ

**как они рождаются  
и как взять их под контроль**



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.942  
ББК 88.3  
Ф68

Julia Fischer  
DIE MEDIZIN DER GEFÜHLE

Copyright © 2020 by Knaur Verlag. An imprint of Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
Gular Samadova, agsandrew / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Фишер, Юлия.**

Ф68      Во власти чувств : как они рождаются и как взять  
их под контроль / Юлия Фишер ; [перевод с немецкого  
А. А. Гудковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. : ил. —  
(Наука, сэр! Медицинский нон-фикшн для ума и тела).

ISBN 978-5-04-198170-9

Чувства окружающих скрыты от нас, если только люди не решат ими поделиться. А порой мы игнорируем и собственные и очень удивляемся, когда наконец их опознаем. Чувства могут быть настоящей загадкой. А вот эмоции можно измерить. В чем между ними разница и почему она важна для каждого из нас?

Автор этой книги, доктор медицинских наук и научный журналист, решила разобраться, что же происходит в организме, когда мы влюбляемся, испытываем страх и ярость или пытаемся подавить слезы. Она расскажет о том, как зарождаются чувства, как можно измерить эмоции, почему мы ведем себя именно так, как привыкли, и можно ли принудительно вызвать у себя симпатию к человеку или ощущение эйфории.

УДК 159.942  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-198170-9

© Гудкова А.А., перевод на русский  
язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Во власти чувств .....	9
Бабочки в животе. Когда мы по уши втюрились .....	16
<b>ГЛАВА 1. «Ва-а-ау! Это было очень хорошо! Хочу еще!»</b>	
<b>Наша система удовольствия .....</b>	<b>21</b>
Учащенное сердцебиение, потеющие ладони, бабочки в животе и... желание! .....	31
<b>ГЛАВА 2. На седьмом небе. Это настоящая любовь .....</b>	<b>39</b>
Любовная сеть у нас в голове .....	41
Любовь — это музыка .....	46
К чему все это? .....	54
Любовь — идеальный оркестр .....	55
Ты мне нужен! Гормон привязанности окситоцин .....	58
<b>ГЛАВА 3. Окситоцин — заботы отцов .....</b>	<b>64</b>
Степная полевка vs горная полевка .....	66
Конец гормону нежности? .....	72
Длинной речи краткий смысл .....	75
Больше ласки — дольше жизнь .....	76
<b>ГЛАВА 4. Истинный трепет. Как сохранить страсть? ....</b>	<b>79</b>
Вместе не так уж и скучно .....	85
Противоположности притягиваются! Так ли это? .....	89
Смех заразителен .....	91

<b>ГЛАВА 5. Разбитое сердце. Как время лечит раны</b>	<b>95</b>
Тебе нужно двигаться дальше: фазы страдания после расставания	101
Что-что разбитого сердца?	102
Страшная ломка	105
Сначала полюби себя, потом влюбляйся	108
<b>ГЛАВА 6. О боли и скорби. Кто поможет нам в беде</b>	<b>110</b>
Боль и мозг	112
Две стороны медали — любовь и страдание	117
Боль учит	121
Ярость помогает	122
Скорбь — это не болезнь	123
Как протекает скорбь	126
Моей первой любовью была музыка	129
<b>НЕБОЛЬШОЕ ВВЕДЕНИЕ В УСТРОЙСТВО МОЗГА</b>	<b>131</b>
<b>ГЛАВА 7. Как тут не зарыдать. Почему мы плачем?</b>	<b>137</b>
Слезы тоже могут обманывать	138
Эмоциональные слезы	141
Слезы как катарсис и очищение	146
Язык слез	147
Чувства и борьба	151
<b>ГЛАВА 8. Когда кровь стынет в жилах. Страх</b>	<b>152</b>
Сигнал боевой готовности в нашей голове	154
Способен ли страх пробираться до мозга костей?	162
Страх превращает нас в роботов	164
Лучше перестраховаться	166
Страх — наша суперсила	168
Чего мы боимся?	168
Есть ли у мозга режим <i>slow-mo</i> ?	170
Дрожь в коленях, холодный пот и Ко. Что это такое, черт возьми?	172
Выдыхаем!	176

Тревога делает нас изобретателями .....	177
О трусишках и храбрецах .....	179
Боязнь пауков .....	180
Измени сознание, и ты изменишь мозг .....	183
Не сдавайся! .....	187
Движение! Движение! .....	190

## **ГЛАВА 9. Осторожно! Высокое напряжение!**

<b>Чистый стресс</b> .....	193
Выживает сильнейший. Гормоны стресса .....	194
Хороший и плохой стресс .....	195
На что способен затяжной стресс .....	197
Зависимость от стресса .....	200
Стресс распаляет страсть к потреблению .....	201
Выгорание и утрата контроля .....	203
Резилентность — буфер между нами и стрессом .....	205
Помощь во время стресса: внимательность .....	208

## **ГЛАВА 10. Страх что-нибудь упустить — о *fomo*,**

<b><i>phubbing</i>, номофобии и <i>jomo</i></b> .....	216
Смотрю на телефон каждые 18 минут: <i>fomo</i> .....	217
Ты не ценишь мое время! <i>Phubbing</i> .....	222
Телефонозависимость .....	223
Диджитал-деменция с 13-летнего возраста .....	225
Масштабнейший эксперимент .....	227
Прощай, <i>fomo</i> ! Здравствуй, <i>jomo</i> ! .....	229

## **ГЛАВА 11. Я взволнован! Когда внутри закипает**

<b>ярость</b> .....	230
Сеть ярости у нас внутри .....	235
Как мозг управляет нашим моральным и социальным поведением .....	238
Утраченное равновесие .....	243
Ярость — это (порой) хорошо .....	244
Во всем виноват тестостерон. Или все же нет? .....	245
Охотник или покорная овца? Как гены влияют на уровень агрессии .....	247

Сладкая месть .....	249
Все или ничего: что делать с яростью? .....	251
<b>ГЛАВА 12. Я голоден! Когда голод приводит в ярость ..</b>	<b>256</b>
Плохая среда, плохой голод, плохие чувства .....	260
<b>ГЛАВА 13. Когда хочется прыгать от радости.</b>	
<b>Что такое «истинное счастье»?</b> .....	<b>266</b>
Счастье маленькое и большое .....	267
Может, есть что-то еще? .....	270
Формула счастья .....	271
Мимолетное счастье .....	272
«Я хочу» и «мне нравится»? .....	273
На темной стороне системы удовольствия .....	274
Сделает ли еда счастливым? .....	275
Как система удовольствия умеет задавать ритм .....	277
Избыток счастья счастья не приносит .....	279
Цели делают нас счастливыми .....	280
В потоке .....	281
Благодарность делает нас счастливыми .....	282
В чем мы видим высший смысл? .....	284
Наш мозг всегда чем-то занят. Default mode network .....	286
Темные и светлые стороны пассивного режима мозга .....	288
На третий раз все получится. Три сети .....	289
Ключ к счастью .....	294
Счастье — в движении .....	296
Счастье и серотонин? Все сложно .....	299
Счастье — это музыка .....	302
Можно ли купить счастье? .....	307
Истинное счастье .....	309
Источников счастья много! .....	311
<b>Благодарности .....</b>	<b>315</b>
<b>Дополнительная литература .....</b>	<b>317</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>345</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ. ВО ВЛАСТИ ЧУВСТВ

**О**ни могут закружить нас в своем вихре. Сбить с ног, вскружить голову, будто водой окатить из ведра и сбить дыхание. Они уносят нас в облака и заставляют парить. Чувства переполняют нас в самые тревожные моменты, но и в самые безмятежные дни они тоже с нами. Это первое, что мы испытываем, проснувшись, и последнее, что заппомним перед сном. Желание есть, двигаться и заниматься сексом. Радость за успехи близких, восторг от классной музыки или внезапного озарения. Страх, заставляющий озираться по сторонам, переходя улицу, и злость из-за несправедливости, упущенных возможностей или ускользнувшего из-под носа трамвая. Тупая боль, бьющая под дых, когда мы теряем любимых. Тревога, доводящая до отчаяния перед первым свиданием. Каждое событие, мысль, решение, движение наполнены чувствами. Без них не проходит ни секунды нашей жизни!

Но что же такое чувства? Где, как и почему они зарождаются? Могут ли управлять нами? Еще ничто и никогда не увлекало меня так, как поиск ответов на эти вопросы. Вопросы о волшебстве, которое постоянно и зачастую незаметно для нас происходит в порой небольшом, а порой и внушительном скоплении клеток, именуемом человеческим телом. Как врач, я обожаю изучать простые чудеса, наполняющие каждый день нашей жизни, до мельчайших подробностей.

Как работают воспоминания? Можно ли и вправду разбить сердце? Почему счастье лечит?

Я провела подробное исследование, и результат настолько меня воодушевил, что я решила непременно поделиться им со всем миром. Подобные темы я часто затрагивала в своем подкасте или Instagram. Однако, начав погружаться в научные исследования, очень быстро поняла: тема требует куда более тщательного изучения. Я стала штудировать учебники, читала научные работы и общалась с экспертами — результат поразил меня до глубины души. Казалось, что я словно надела волшебные очки, которые показали мне скрытые ранее нюансы и тонкие взаимосвязи окружающего мира.

Я отправилась в приключение не только научно-познавательное, но и полное невероятных открытий о себе самой. Внезапно я начала понимать, что происходит внутри меня в разных ситуациях; что на уровне процессов в нашем организме значит быть нервным или недовольным. Почему так больно, когда мы в ком-то разочаровываемся или скучаем по кому-то? Почему близость с людьми заряжает энергией? В то же время я узнала, почему в разных ситуациях мы поступаем именно так и никак иначе.

---

Каждая тайна нашего мозга, познать которую я хотела с помощью науки, по-новому раскрывала для меня человека как личность. Эти открытия натолкнули меня на размышления, которые существенно изменили мое представление о жизни и о том, насколько мы способны управлять ею.

---

Чувства — это невероятно сложное поле для исследования. Их работа — своего рода компромисс: чувства подсказывают, что хорошо для нашего организма, а что может нанести вред, и чего поэтому стоит избегать. Подобная договоренность обеспечивает выживание нашего вида.

Чувства — одновременно наша сила и слабость, источник развития и страховка от неудач. Вот только субъективная