



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

© Гудкова А.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-198170-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Во власти чувств	9
Бабочки в животе. Когда мы по уши втюрились	16
ГЛАВА 1. «Ва-а-ау! Это было очень хорошо! Хочу еще!»	
Наша система удовольствия	21
Учащенное сердцебиение, потеющие ладони, бабочки в животе и... желание!	31
ГЛАВА 2. На седьмом небе. Это настоящая любовь	39
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
ГЛАВА 3. Окситоцин — заботы отцов	64
Степная полевка vs горная полевка	66
Конец гормону нежности?	72
Длинной речи краткий смысл	75
Больше ласки — дольше жизнь	76
ГЛАВА 4. Истинный трепет. Как сохранить страсть?	79
Вместе не так уж и скучно	85
Противоположности притягиваются! Так ли это?	89
Смех заразителен	91

ГЛАВА 5. Разбитое сердце. Как время лечит раны	95
Тебе нужно двигаться дальше: фазы страдания после расставания	101
Что-что разбитого сердца?	102
Страшная ломка	105
Сначала полюби себя, потом влюбляйся	108
ГЛАВА 6. О боли и скорби. Кто поможет нам в беде	110
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
НЕБОЛЬШОЕ ВВЕДЕНИЕ В УСТРОЙСТВО МОЗГА	131
ГЛАВА 7. Как тут не зарыдать. Почему мы плачем?	137
Слезы тоже могут обманывать	138
Эмоциональные слезы	141
Слезы как катарсис и очищение	146
Язык слез	147
Чувства и борьба	151
ГЛАВА 8. Когда кровь стынет в жилах. Страх	152
Сигнал боевой готовности в нашей голове	154
Способен ли страх пробирать 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

Оглавление

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!	
Чистый стресс	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 <i>fomo</i>, <i>phubbing</i>, номофобии и <i>jomo</i>	
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 ярость	
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

Оглавление

Сладкая месть	249
Все или ничего: что делать с яростью?	251
ГЛАВА 12. Я голоден! Когда голод приводит в ярость ..	256
Плохая среда, плохой голод, плохие чувства	260
ГЛАВА 13. Когда хочется прыгать от радости.	
Что такое «истинное счастье»?	266
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
Благодарности	315
Дополнительная литература	317
Предметный указатель	345

ПРЕДИСЛОВИЕ. ВО ВЛАСТИ ЧУВСТВ

Они 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 испытаем, проснувшись, и последнее, что запомним 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