

УДК 159.942
ББК 88.37
С12

Перевод с французского Полины Копейко

Саблоньер, Б.

С12 Химия чувства = La Chimie des sentiments / Бернар Саблоньер ; перевод с французского Полины Копейко. — Минск : Дискурс, 2020. — 160 с.
ISBN 978-985-90515-3-1.

Любовь с первого взгляда, всепоглощающая страсть, верность, предательство — все это «алхимия»... за которую отвечает наш мозг. Французский биолог Бернар Саблоньер объясняет механизмы привязанности, влечения и удовольствия. Как и почему мы влюбляемся? Почему выбираем того человека, а не другого? И может ли любовь длиться вечно? Эта книга поможет понять биохимические тайны наших страстей и объяснит истоки любовных наслаждений и страданий.

УДК 159.942
ББК 88.37

ISBN 978-985-90515-3-1

© Bernard Sablonnière, 2015
© ODILE JACOB, 2015
© DRFP/Odile Jacob, фотография автора
на обложке, 2019
© Копейко Полина, перевод на русский язык, 2019
© Издание на русском языке, оформление.
ЧУП «Издательство Дискурс», 2020

Содержание

Введение.....	10
Как мозг распознает чувства?	11
Как мы испытываем чувства и эмоции?.....	12
Любовь строится в несколько этапов	13
Почему мы влюбляемся?	14
Чем нас привлекает другой человек?.....	15
Мы взволнованы, парализованы — это и есть любовь с первого взгляда?.....	15
Почему мы желаем другого человека?.....	16
Можно ли «подсесть» на любовь?	17
Мы бываем безумно влюблены, но иногда страсть ослабевает. Это можно объяснить?.....	17
Оргазм — тоже химия?	18
Всегда ли любовь — длительное чувство?	18
Глава 1. «Алхимия» удавшейся встречи.....	20
Введение.....	21
От носа к мозгу! От обнаружения до воздействия	22
Человеческие феромоны — миф?	25

Волшебный эликсир для быстрых свиданий.	28
От привязанности к нежности.	29
Химия отношений: пример полевых мышей	34
Окситоцин: за природную связь.	36
От мозга к сексу: очень полезный гормон!	39
Отношения в паре	40
Отношения матери и ребенка	41
Социальные контакты. Доверие, эмпатия и социальные связи.	41
Глава 2. Соблазнение — это начало возбуждения.	45
Введение.	46
Поведение и соблазнение	47
Инструменты соблазнения	48
Взгляд и красота.	49
Язык жестов	53
Беседа.	54
Выбор партнера: рациональный или идеальный?	55
Рациональный, культурный и общественный выбор.	57
Подсознательный выбор	58
Встреча.	58
Потрясение	61
Гормональные орудия соблазнения	63
Соблазнение, влечение и страсть.	64
Страстная любовь	65
Пока продолжается страсть	69

Глава 3. Система вознаграждения.....	70
Введение.....	71
Дофамин: медиатор желания.....	72
Природные возбудители желания: следовые амины.....	75
Система вознаграждения: от желания к удовольствию.....	77
Удовольствие и его механизмы.....	81
Химия удовольствия: серотонин — доктор Джекил или мистер Хайд?.....	85
Серотонин: медиатор спокойного счастья.....	85
 Глава 4. Секс и удовольствие.....	 89
Введение.....	90
Сексуальное желание.....	91
Гипоталамус: спусковой механизм либидо у обоих полов.....	93
Удовольствие и секс: все начинается в мозге.....	94
Гипоталамус: погреб с наслаждениями.....	95
Возбуждающие средства: эффект афродизиака?.....	97
Оргазм: мозг или половые органы?.....	98
Секс в голове у мужчины и у женщины.....	101
 Глава 5. Пристрастие, зависимость и страдание... 	 107
Введение.....	108
Любовь и другие чувства: ингредиенты счастья.....	108

Чувственная любовь и разрушительная страсть: от любви к зависимости.....	109
Возбуждение и компульсивное поведение	114
Когда любовь становится зависимостью.....	115
Импульс портит любовные отношения: химия излишеств	116
Рецептор дофамина. Ген сексуального желания?.....	119
Верность в отношениях. Ген развода?	120
Крепкие отношения: победа окситоцина и моногамии	121
Расставание	124
От химии — к жизни	125
 Глава 6. Любовь и чувства:	
человеческие потребности	127
Введение	129
Любовь: всеобщее чувство	130
Любовь: чувство, основанное на первобытных повадках	131
Мозг: связующее звено между сексуальным удовольствием и детьми?	132
Влюбленность: необходимый импульс	133
Чем сильнее мы влюблены, тем меньше заглядываемся на других	135
Любовь и привязанность: «организатор встречи»	137

Содержание

Любовь и секс: общество удовольствия и запретов	139
Восприятие чувств, секса и любви.....	142
К продолжительной любви.....	144
Заключение	147
Глоссарий	149
Библиография	155

Введение

Любовь — природная ткань, расшитая воображением.

<...> Поскольку людям дано совершенствовать все, чем наделила их природа, они усовершенствовали любовь.

<...> Все остальные чувства сливаются с любовью, как металлы сплавляются с золотом: дружба, почтение приходят на помощь; таланты тела и души вплетаются новыми звеньями.

Вольтер. Философский словарь. 1764

На протяжении тысяч лет считалось, что мысли и чувства не зависят от работы тела. Прогресс эмпирической науки, основанной на эксперименте, в конце концов отменил так называемый запрет на дуализм души и тела. Во второй половине XIX века Уильям Джеймс, один из отцов-основателей современной психологии, доказал неделимое единство эмоций и их телесных проявлений. Примерно через 60 лет нейроанатом Джеймс Папез пошел дальше: он предположил, что чувства и эмоции формируются в нейронных связях мозга. Впоследствии обнаружили и другие нейронные соединения, отвечающие за страх и тревогу. Позже, начиная с 1980-х годов, у ученых появилась возможность изучать нейробиологию чувств, чтобы понять механизмы образования привязанности, симпатии и любви. Однако любовь — не обособленное явление, которое было бы просто изучить.

Как мозг распознает чувства?

Человеческие чувства связаны с работой определенных областей мозга. Чувство любви объединяет различные формы поведения, оценки и многообразные эмоциональные состояния, каждое из которых можно рассматривать отдельно от других. Эти выводы сделаны исходя из наблюдений за поведением животных, в частности полевых мышей. Их изучение стало частью исследования человеческого поведения, связанного с формированием пар, размножением и детско-материнской привязанностью. Совсем недавно стали проводиться исследования в области химии мозга, а нейровизуализация позволила изучить активацию различных его отделов. Эти исследования

выявили множество запутанных механизмов, связанных с опытом любви.

Наше восприятие других людей влияет на наши чувства. Они также обусловлены телесными проявлениями, в которых участвует уже не только мозг, но и все тело. Оно реагирует по-разному в зависимости от, предположим, окраски объекта и ее интенсивности, а также положительной или отрицательной оценки, которую мы ему даем.

Как мы испытываем чувства и эмоции?

Мозг — не просто сеть нейронных соединений, так как он реагирует, объединяет, оценивает, воспринимает, преобразовывает большое количество информации, которую обрабатывает, чтобы затем скорректировать наше поведение. И если разные области мозга сообщаются и обмениваются информацией благодаря установленным связям между нейронами, то как мозг может отдавать приказы другим органам? Он управляет ими с помощью нервов, своего рода проводов. Нервы передают команду, например начать движение, от «руководителя» к «исполнителю» — к мышце. Наряду с проводами мозг использует для работы химические вещества. Они продолжают дело мозговых соединений, быстро отправляя информацию в органы. Второе их преимущество в том, что эти вещества, или химические посыльные, могут активизировать, замедлять, блокировать работу нейронов и даже изменять некоторые сообщения, то есть они позволяют мозгу приспосабливаться к окружению. Эти посыльные — крохотные химические ключи, нейромедиаторы, действие которых

человек научился усиливать, употребляя возбуждающие средства или наркотики.

Почему под влиянием внезапной мысли нас вдруг заполняют какое-либо ощущение, образ, запах, воспоминание? Полезно распознавать не только свои ощущения, но и телесные проявления тех или иных эмоций: когда нам страшно — мы дрожим, нам жарко, болит живот. Эти проявления вызваны вегетативной нервной системой (также именуемой автономной), которая берет начало в головном мозге и влияет на все наши органы: сердце, желудок, мочевой пузырь, кровеносные сосуды и т. д. Следуя отдаваемым приказам, две системы противоположного действия контролируют орган назначения. Речь идет о возбуждающей системе, своего рода инь, и другой, скорее успокаивающей, ян. Первая мобилизует энергию в экстренных ситуациях, позволяя убежать или дать отпор. Вторая, наоборот, направлена на устранение последствий первой и предполагает возврат к спокойствию, экономии энергии. Таким образом, перед лицом опасности мозг ускоряет сердцебиение, включает потоотделение и концентрирует внимание. С другой стороны, запуск «успокаивающей» системы, особенно активной ночью, во время отдыха и расслабления, замедляет сердце, уменьшает артериальное давление и дает ощущение покоя.

Любовь строится в несколько этапов

Любовь, человеческое чувство — активный процесс, он сочетает действия разных областей нервной системы и состоит из нескольких этапов, растянутых во времени.

Некоторые из них нам известны — это влечение, соблазнение, привязанность, желание, секс и длительные отношения в паре. Чтобы осмыслить эти этапы, для начала нужно определить, изучить и понять, что происходит, когда мы влюбляемся.

Почему мы влюбляемся?

Можно ли объяснить романтику физиологией, то есть особым функционированием мозга в определенный период жизни? Современные нейронауки делают удивительные открытия в трех направлениях, которые мы постараемся описать. Прежде всего это наблюдение за поведением влюбленных и за его телесными проявлениями. Затем изучение различных химических медиаторов, непосредственных свидетелей активации определенных областей мозга, отвечающих за влечение, тоску, удовольствие или привязанность. Наконец, анализ недавних наблюдений, произведенных с помощью нейровизуализации. Их результаты доказали значение страсти, а также показали функционирование множества нейронных соединений, приходящих в активность на всех этапах отношений, начиная с чувства влюбленности и заканчивая половым актом. Страсть может развиваться в течение многих лет, но почти всегда различимы три последовательные фазы ее протекания: встреча, увлечение, связь. Каждая фаза имеет свои характеристики, формы поведения и нейробиологические основания. Любовь начинается, когда мы рассматриваем человека как особенного и уникального партнера.

Чем нас привлекает другой человек?

Чувства возбуждены, каждый взгляд, запах, слово, жест воспринимаются с тонкой пронизательностью, они пронизывают мозг эмоциями и запускают неотвратимый процесс выделения нейромедиаторов (нейротрансмиттеров). Хотя влечение и выступает начальным этапом романтических отношений именно у человека, не будем забывать, что такое врожденное неконтролируемое поведение проявляется также у многих животных. На протяжении всей жизни индивида оно благоприятствует взаимоотношениям и привязанностям, которые позволяют родителям заботиться о новорожденном. Привязанность — главная составляющая любви, и если привязанность без любви существовать может, то любовь без привязанности невозможна.

Мы взволнованы, парализованы — это и есть любовь с первого взгляда?

После того как мы испытали эмоции, мозг собирает их энергию и с помощью гипоталамуса и его гормональных выделений преобразует ее в ощущения тела. Это создает эффект любви с первого взгляда, связанный с двумя нейромедиаторами: норадреналином и адреналином. Мы что-то чувствуем, боимся, краснеем, биение сердца учащается — так тело выражает эмоции. Такие отношения

между людьми, как влюбленность, вызывают стресс с вереницей его телесных проявлений. Преодолеть страх перед этой ситуацией помогает выработка окситоцина, гормона привязанности. Помимо антистрессового действия, он выступает в роли химического клея отношений, приводя к близости и пробуждая влечение.

Почему мы желаем другого человека?

Вождление — необузданное влечение к человеку и предвкушение удовольствия — свидетельствует об активации нейронных связей, без которых невозможно мотивационное поведение: речь идет о системе вознаграждения. Именно выделение дофамина будет направлять наше поведение на поиск объекта влечения и удовольствия. Дофамин — главная движущая сила удовольствия, какой бы ни была природа последнего. Это вестник влечения, сообщающий об активации системы вознаграждения. Применительно к любовной страсти, как и к любой другой потребности, правильное срабатывание этой системы включает как мотивацию, в данном случае воплощенную во влечении, так и ожидание удовольствия, то есть награды. Нужно соблюдать тонкий баланс, чтобы избежать неадекватного поведения или страданий. Страсть сопровождается глубокой, прочной привязанностью, которой редко присуща одержимость. Фаза чувственной любви часто сопровождается эмоциональной ранимостью.

Можно ли «подсесть» на любовь?

Именно начальная фаза влюбленного исступления может вылиться в поведение, схожее с тем, что наблюдают у токсикоманов. Оно сопровождается расторможенностью в принятии решений и плохим самоконтролем. Нейробиологи обнаружили, что любовь может стать зависимостью, когда влечение превращается в настойчивое желание, а ощущение удовольствия — в боль. Таким образом, когда страсть становится чрезмерной, возникает зависимость, а также влечение, не связанное с когнитивным, чувственным и эмоциональным состоянием. Ни у мужчин, ни у женщин химия влечения не связана с химией романтической влюбленности и привязанности.

Мы бываем безумно влюблены, но иногда страсть ослабевает. Это можно объяснить?

Чтобы ограничить воздействие дофамина, порой чрезмерное, мозг высвобождает серотонин, который гасит повышенную иррациональность влюбленного. Затем наступает очередь секса. Между ним и любовью нет противопоставления, поскольку вопрос только в возбуждении.

Оргазм — тоже химия?

Оргазм возникает на одном из этапов сексуальных отношений, когда в процесс вовлекаются лимбическая система и гипоталамус. Таким образом, каждая область мозга играет свою роль. На вершине удовольствия нейробиологи описывают целую оргазмическую бурю с рядом электрических разрядов, заставляющих нас терять рассудок на короткий миг наслаждения. После этого начинают поочередно вырабатываться два эндорфина, серотонин и анандамид, что вызывает эйфорию и ослабление.

Всегда ли любовь — длительное чувство?

На всех трех последовательных этапах построения любовных отношений гармонично сочетаются страстная любовь, сексуальное желание и длительная привязанность, характерная для товарищеской любви. Как в фазах влечения и любовной страсти, так и за их пределами окситоцин, гормон любви, делает нас крайне чувствительными по отношению к другому человеку. Он повышает уровень сочувствия, доверия и увлеченности, которые мы испытываем к партнеру и которые являются биологической основой длительных отношений.

Любовь — уникальное чувство, с биологической точки зрения оно основывается на репродуктивном поведении, что включает как сексуальность, так и отношения взрослого и ребенка. Таким образом, наши действия становятся следствием работы мозга, который

является всего лишь посредником между деятельностью половых гормонов и поведением влюбленного человека.

Социологи и антропологи говорят, что любовь — трехсторонний конфликт между влюбленностью, сексуальным желанием и привязанностью. И если за первое и второе отвечают скорее физические процессы, то привязанность относят к духовной сфере. Химия мозга наглядно покажет нам, как сексуальность и эмоциональные отношения усиливают друг друга. Она также объяснит, как любовь и ее воздействие на отношения укрепляют привязанность в паре, а вместе с тем и прочность союза. Именно влюбленная привязанность формирует наши эмоции через многократное выделение окситоцина, который воздействует на эмоциональный мозг. Наконец, благодаря химическим процессам в мозге любовь и ее влияние становятся постоянным стимулом к построению длительных отношений. Эмоции, связанные с влюбленностью, побуждают к принятию рисков, увеличивают веру в другого человека и в жизнь, что доказывает способность гормона любви окситоцина коренным образом влиять не только на распознавание эмоций, но и на их восприятие и интерпретацию.