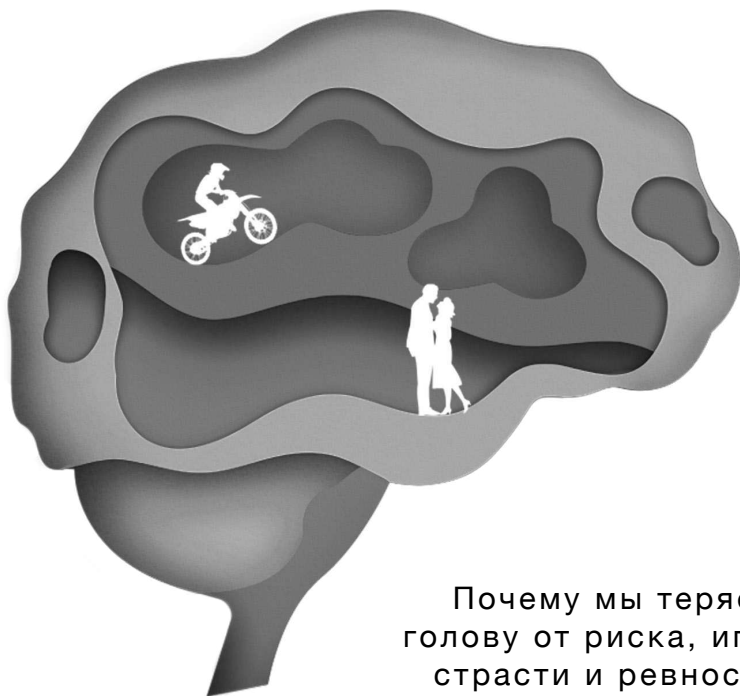



МАНИИ
XXI
ВЕКА

ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН



Почему мы теряем
голову от риска, игр,
страсти и ревности

МОЗГ: АЗАРТ И ЛЮБОВЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 612.8
ББК 28.707
Д79

Дубынин, Вячеслав Альбертович.

Д79 Мозг: азарт и любовь : почему мы теряем голову от риска, игр, страсти и ревности / Вячеслав Дубынин. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Мании 21 века. Книги профессора Дубынина).

ISBN 978-5-04-215157-6

«МОЗГ: АЗАРТ И ЛЮБОВЬ» — вторая книга серии. В ней профессор Вячеслав Дубынин исследует фундаментальные программы, которые заставляют нас бросать вызов себе и другим, поддаваться страсти и одерживать победы. С опорой на современные научные исследования, автор приводит примеры и проводит параллели, помогающие понять, как азарт и любовь влияют на работу нашего мозга.

УДК 612.8
ББК 28.707

© Дубынин В., текст, 2025
© Бортник В., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-215157-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. АЗАРТ: ИГРА И ИГРОМАНИИ	13
Компьютерные игры: начало	16
«Никакой пользы от твоих стрелялок!» — миф?	19
Рынок компьютерных игр и его значимость	22
Геймеры, киберспорт и «профессиональные травмы»	26
Компьютерные игромании	30
«Крючок» игровых механик — как это работает? ...	32
Игры: мозг, стресс и кое-что хорошее	36
Игры на азарт или на деньги: их влияние на мозг ...	44
Немного про историю азартных игр	47
Почему мозг так любит игры на деньги	50
Лудомания: симптомы и лечение	54
Лечение лудомании	57
Глава 2. АЗАРТ: ДВИЖЕНИЕ, СПОРТ И ЭКСТРИМ	61
Нейробиология радости движений	65
Citius, altius, fortius: соревновательность и игра	70
Спорт: не только победы, но и призы	75
Спортивные допинги	79
Как работает допинг	81
Работа на пределе возможностей	87

Глава 3. АЗАРТ: ДЕНЬГИ, НЕЙРОБИОЛОГИЯ ПОКУПОК И ШОПОГОЛИЗМ	99
История денег	103
Мотивирующие стимулы и роль денег	106
«Обезьяньи деньги»	111
Поведенческая экономика	113
Психология покупки	117
Азарт покупок и шопоголизм.....	123
Немного о нейромаркетинге	130
Скупость и накопительство.....	135
Глава 4. АЗАРТ ТВОРЧЕСТВА: ИСКУССТВО, БАТЛЫ И КОЕ-ЧТО О КЛЕПТОМАНИИ	139
Соперничество в творчестве: кто кого «перекреативит»	144
Состязания в образовании и в профессии	150
А что там у взрослых?	154
Агрессивное соперничество	157
Игра как универсальное явление	162
Азарт, нарушающий правила	168
Немного о kleптoмaнии	170
Напоследок еще немного об искусстве. Граффити...	174
Глава 5. ЛЮБОВЬ, ПРИВЯЗАННОСТЬ, РЕВНОСТЬ	177
Нейрофизиология любви и страсти	184
Любовь как источник позитивных и негативных эмоций.....	189
Эволюция отношений полов: род продолжить не изволите?	193
Мужская половая система.....	199
Женская половая система	203

Почему мы влюбляемся?.....	210
Любовь и ревность	214

Глава 6. РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗАБОТА:

ОТ ГИПЕРОПЕКИ ДО МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРЕССИИ 221

«Мимимишность» как гарант родительской заботы	226
Нейробиология заботы о детях	231
«Я же мать!»	235
Новая жизнь: роды, кормление и послеродовая депрессия	238
Пубертат и установление гиперопеки	244
Родительство любой ценой	248

Глава 7. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И БЛИЖНЕМУ,

АЛЬТРУИЗМ И ЭГОИЗМ255

Немного о зеркальных нейросетях	260
«Свои» и «чужие»	262
Альтруизм — «последняя рубашка для незнакомца»	267
Благодарность: мнение мозга	271
Пара слов про обман	273
Эгоизм и нарциссизм	275
Заключение	283
Список литературы	288

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель,
добро пожаловать в новый тур по лабиринтам нашего мозга, по великому разнообразию его функций — от базовых потребностей до мышления и осознанности. Мы путешествуем по мирам, где электричество и химия нейронов рождают пылкую страсть, а древние механизмы выживания становятся современными маниями.

В первой книге серии, «Мозг: еда и новизна», мы исследовали фундаментальные программы, побуждающие человека двигаться сквозь время и пространство в поисках пропитания и новых впечатлений. Теперь, во втором томе, обратимся к силам, которые руководят нами прежде всего в социальной сфере. Эта книга о двух могущественных стихиях, правящих человеческими судьбами: **азарте** и **любви** — в огромном разнообразии ее проявлений.

Что общего между игроком, ставящим на кон машину и квартиру, и юным влюбленным, рискующим жизнью ради благосклонной улыбки девушки?

Между спортсменом, бьющимся о пределы своих возможностей, и женщиной, в третий раз проходящей процедуру ЭКО в надежде забеременеть?

Между изобретателем, одержимо стремящимся первым создать нечто новое и прорывное, и менеджером, импульсивно тратящим всю зарплату в бутике?

Ответ: сходство в работе их (и нашей с вами) нервной системы. Именно ее нейромедиаторы и нейросети подкрепления, миндалевидное тело, гипоталамус, островковая кора, поясная извилина заставляют пульс учащаться, а разум — терять критическую дистанцию по отношению к объекту желания.

В этой книге мы разберем, как базовые биологические программы, отточенные миллионами лет эволюции, находят себе применение — и, увы, зачастую искажаются и гипертрофируются в реалиях XXI века.

Азарт — это не только про игры и деньги. Это глубинная потребность мозга в предвкушении награды, в соревновании и преодолении препятствий, в вызове, который мы бросаем самой судьбе. Мы разложим азарт по кирпичикам: от дофаминового всплеска на входе в компьютерный квест до физиологии экстремального спорта, от значимости денег для нашего мозга до нейроэкономики рекламы и шопоголизма. Азарт казино и футбольного матча, удачно совершенной сделки и соревнования поэтов — тоже наши темы. А еще — стресс, адреналин, кортизол, игромании, истощение, выгорание. Как опознать эти поведенческие и физиологические феномены? Что советуют медики и психотерапевты, когда человек попадает в ловушки азарта? Обо всем этом — первые четыре главы.

Любовь — тема второй половины книги, глав с пятой по седьмую. Чарующая и вдохновляющая, любовь предстанет перед нами не только как возвышенное чувство,

но и как сложнейший комплекс биохимических реакций. Мы увидим, как половые гормоны, окситоцин, вазопрессин управляют нашими привязанностями на всех уровнях — от пылкой влюбленности до «жили они долго и счастливо». Отдельная история здесь — родительская забота, как материнская, так и отцовская. Здесь важнейший вклад в любовь вносят пролактин, прогестерон и вновь окситоцин. Именно они — основа самоотверженности родителей. Их дефицит — зачастую первопричина послеродовой депрессии. И так же, как азарт, любовь имеет свою темную сторону: ревность, собственничество, материнская мания и эгоизм, гиперопека способны уничтожить даже сам объект привязанности.

Современный мир с его технологиями, комфортом и новыми рисками создает беспрецедентные условия для «разгона» человеческих страстей — как и древних центров нашего мозга.

СОЦСЕТИ ПРЕВРАЩАЮТ ПОИСК ПАРТНЕРА
В БЕСКОНЕЧНЫЙ СКРОЛЛИНГ: «А ВДРУГ
СЛЕДУЮЩИЙ БУДЕТ ЛУЧШЕ?», МАРКЕТОЛОГИ
ИГРАЮТ НА НАШИХ ЗАВЫШЕННЫХ ОЖИДАНИЯХ,
ИНДУСТРИЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДОВОДИТ АЗАРТ
ДО СОСТОЯНИЯ ЛУДОМАНИИ.

Понимание нейробиологических основ этих процессов не просто интересно, это — ключ к осознанной жизни, возможность отделить здоровое увлечение от разрушительной зависимости, а истинную любовь от навязчивой идеи.

Книга, которую вы держите в руках, — продолжение обзора «маний века сего». Мы снова будем опираться

ВВЕДЕНИЕ

на данные научных статей и обзоров по нейробиологии, медицине, психологии, этологии, социологии, экономике. Их список вы найдете в конце тома, а номера-ссылки разбросаны по всему тексту. Очень прошу: переходите по этим ссылкам, чтобы как минимум прочесть название статьи. А лучше — ее резюме, выводы, результаты. Это важно и даже необходимо, чтобы с учетом современных знаний понять, каковы *Homo ludens* — человек играющий и *Homo qui amat* — человек любящий и почему они поступают так, а не иначе.

Приготовьтесь узнать, что общего у покорителя Эвереста, геймера на киберспортивной арене, уличного художника, под покровом ночи наносящего граффити на стену здания, и альтруиста, отдающего почку совершенно незнакомому человеку. Их ведет по жизни один и тот же мозг — коллекционер эмоций и памяти, мощнейший источник азарта и любви.

Итак, наше путешествие начинается!



АЗАРТ: ИГРА И ИГРОМАНИИ

Люди играли всегда — еще со времен, когда династий египетских фараонов не было и в проекте, а человечество едва выбралось из неолита. И речь сейчас не про невинные ребяческие забавы, а про вполне взрослые игры, с рисками и ставками. Хотя, конечно, в детстве тоже можно играть на щелбаны или вытягивать фанты с неприятными заданиями.

Взрослые игры — это кости и карты. Они и их аналоги известны с незапамятных времен, равно как и «профессия» шулера. Самым древним найденным археологами костям (англ. dice) более 5000 лет. В древнеиндийском эпосе «Махабхарата» один из главных героев проиграл в кости целое царство, своих братьев и даже жену. И ведь не скажешь: «Ну, мы же не думали, что все настолько серьезно». Софокл считал, что кости придумал Паламед при осаде Трои, чтобы развлечь скучающих греческих воинов. Испытывать госпожу удачу запрещали законы во все времена, кости порицались сатириками разных эпох. Но они продолжают существовать, вызывать яркие эмоции и в числе прочего используются при исследованиях экономического поведения человека — например с точки зрения справедливости [1].

К костям (кубикам) мы еще обратимся. Но начнем все же с игр, характерных для XXI века и знакомых всем

миллениалам и зумерам — с компьютерных. Да-да, тех самых, что сейчас есть в каждом ПК, на консоли или в смартфоне, где пользователь сам себе и игрок, и арбитр. Даже партнер не нужен — все в онлайнe.

Там все понарошку: игра виртуальна, выигрыш и проигрыш тоже как будто «не всерьез». Но эмоции, азарт и адреналин — вполне настоящие. Глаза горят, нервная система ощущает себя в бою. А от реальных списаний с банковского счета отделяет лишь шаг: ведь так хочется купить эту мантию невидимости, меч на +10 к урону или крепкие доспехи для своего персонажа.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: НАЧАЛО

Первые шаги в сторону электронных игр были сделаны сразу после Второй мировой войны. В 1947 году два американских физика, Томас Голдсмит-младший и Эстл Рей Манн, запатентовали «развлекательное устройство на основе электронно-лучевой трубки». Название, конечно, не самое захватывающее. Во время войны они занимались разработкой экранов радаров, и по сути их игра представляла собой первый электронный тир. Аппарат имитировал полет ракеты, от игрока требовалось «поразить заданные цели».

Лет через десять появилась игра «Теннис для двоих» (Tennis for Two). Ее придумал Уильям Хигинботам, сотрудник одной из национальных лабораторий США. Во время дня открытых дверей посетители лаборатории зеленели от тоски, и, чтобы как-то их развлечь, Хигинботам и придумал эту игру, хотя не запатентовал.

Он воспользовался возможностями аналоговой вычислительной машины, а роль дисплея выполнял осциллограф. Правила просты: два игрока, у каждого — по специальному пульту. Нажатие кнопки означало удар по мячу, а поворот рукоятки — изменение угла удара. В этой игре было невозможно регулировать силу подачи, но для публики образца 1958 года это стало невиданным прежде развлечением. К стенду Tennis for Two выстраивались очереди.

Постепенно игры становились сложнее. Первые языки программирования на основе двоичного кода — Assembler и позже Fortran — стали фундаментом для развития компьютерной индустрии. Это позволило уже в 50-е годы XX века разработать игры вроде шашек и крестиков-ноликов: полное отсутствие сюжета, но «мысль шевелится». И все же это было не для широкой публики.

ИГРЫ ОСТАВАЛИСЬ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ
ДОСТИЖЕНИЕМ НАУЧНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ, НО РЕЧИ
О ПОЛНОЦЕННОЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ
ПОКА НЕ ШЛО.

Лично я впервые приобщился к «чуду» электронных игр в 1980 году, на летней практике в городе Пущино. Мы, студенты биофака, в перерывах между задачами по хроматографии и электрофорезу, играли в «Посадку на Луну». ЭВМ «МИР-2» принимала команду в виде количества топлива, которое нужно потратить в каждые 10 секунд полета ракеты. Не погасишь скорость — разобьешься о лунную поверхность с энтузиазмом метеорита. Слишком быстро потратишь запас топлива — результат тот же. Всякий раз при неудаче программа