

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Юлия Фишер

д.м.н., врач, научный журналист

ВО ВЛАСТИ ЧУВСТВ

как они рождаются
и как взять их под контроль



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.942
ББК 88.3
Ф68

Julia Fischer
DIE MEDIZIN DER GEFÜHLE

Copyright © 2020 by Knauer Verlag. An imprint of
Verlagsgruppe Droemer Knauer 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,
2025. — 512 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-227193-9

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», 2025

ISBN 978-5-04-227193-9

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Во власти чувств	11
Глава 1. Бабочки в животе.	
Когда мы по уши втюрились	22
«Ва-а-ау! Это было очень хорошо! Хочу еще!» Наша система удовольствия . . .	29
Учащенное сердцебиение, потеющие ладони, бабочки в животе и... желание! . . .	44
Глава 2. На седьмом небе.	
Это настоящая любовь	56
Любовная сеть у нас в голове	59
Любовь — это музыка	67
К чему все это?	78
Любовь — идеальный оркестр	80

Глава 3. Ты мне нужен!	
Гормон привязанности окситоцин	84
Окситоцин — заботы отцов	92
Степная полевка vs горная полевка	95
Конец гормону нежности?	105
Длинной речи краткий смысл.	110
Больше ласки — дольше жизнь	111
Глава 4. Истинный трепет.	
Как сохранить страсть?	115
Вместе не так уж и скучно.	124
Противоположности притягиваются! Так ли это?	129
Смех заразителен	132
Глава 5. Разбитое сердце.	
Как время лечит раны	137
Тебе нужно двигаться дальше: фазы страдания после расставания	145
Что-то разбитого сердца?	148
Страшная ломка	151
Сначала полюби себя, потом влюбляйся	156
Глава 6. О боли и скорби.	
Кто поможет нам в беде	159
Боль и мозг	163
Две стороны медали — любовь и страдание	169
Боль учит	175
Ярость помогает	177

Содержание

Скорбь — это не болезнь.	178
Как протекает скорбь.	183
Моей первой любовью была музыка.	188
НЕБОЛЬШОЕ ВВЕДЕНИЕ В УСТРОЙСТВО МОЗГА.	190
Глава 7. Как тут не зарыдать. Почему мы плачем?	198
Слезы тоже могут обманывать.	200
Эмоциональные слезы.	204
Слезы как катарсис и очищение.	212
Язык слез.	214
Чувства и борьба.	218
Глава 8. Когда кровь стынет в жилах. Страх	220
Сигнал боевой готовности в нашей голове. . .	223
Способен ли страх пробираться до мозга костей?	235
Страх превращает нас в роботов.	238
Лучше перестраховаться.	241
Страх — наша суперсила.	244
Чего мы боимся?	245
Есть ли у мозга режим <i>slow-mo</i> ?	249
Дрожь в коленях, холодный пот и Ко. Что это такое, черт возьми?	252
Выдыхаем!	257
Тревога делает нас изобретателями.	259
О трусишках и храбрецах.	262

Содержание

Боязнь пауков	264
Измени сознание, и ты изменишь мозг	268
Не сдавайся!	274
Движение! Движение!	278
Глава 9. Осторожно! Высокое напряжение! Чистый стресс	282
Выживает сильнейший. Гормоны стресса. . . .	284
Хороший и плохой стресс	285
На что способен затяжной стресс.	288
Зависимость от стресса	293
Стресс распаляет страсть к потреблению. . .	294
Выгорание и утрата контроля.	297
Резилентность — буфер между нами и стрессом	301
Помощь во время стресса: внимательность . .	304
Глава 10. Страх что-нибудь упустить — о <i>fomo</i>, <i>phubbing</i>, номофобии и <i>jomo</i>	316
Смотрю на телефон каждые 18 минут: <i>fomo</i> . .	317
Ты не ценишь мое время! <i>Phubbing</i>	325
Телефонозависимость	327
Диджитал-деменция с 13-летнего возраста. .	329
Масштабнейший эксперимент	332
Прощай, <i>fomo</i> ! Здравствуй, <i>jomo</i> !	335
Глава 11. Я взволнован! Когда внутри закипает ярость	337
Сеть ярости у нас внутри.	344
Как мозг управляет нашим моральным и социальным поведением	348

Содержание

Утраченное равновесие	356
Ярость — это (порой) хорошо	357
Во всем виноват тестостерон. Или все же нет?	359
Охотник или покорная овца? Как гены влияют на уровень агрессии . . .	362
Сладкая месть	365
Все или ничего: что делать с яростью?	369
Глава 12. Я голоден! Когда голод приводит в ярость	375
Плохая среда, плохой голод, плохие чувства . . .	381
Глава 13. Когда хочется прыгать от радости. Что такое «истинное счастье»?	389
Счастье маленькое и большое	391
Может, есть что-то еще?	394
Формула счастья	396
Мимолетное счастье.	398
«Я хочу» и «мне нравится»?	399
На темной стороне системы удовольствия. . .	401
Сделает ли еда счастливым?	402
Как система удовольствия умеет задавать ритм	406
Избыток счастья счастья не приносит.	408
Цели делают нас счастливыми	409
В потоке	410
Благодарность делает нас счастливыми	413

Содержание

В чем мы видим высший смысл?	416
Наш мозг всегда чем-то занят. Default mode network	418
Темные и светлые стороны пассивного режима мозга	421
На третий раз все получится. Три сети	423
Ключ к счастью	431
Счастье — в движении	433
Счастье и серотонин? Все сложно	438
Счастье — это музыка	442
Можно ли купить счастье?	450
Истинное счастье	453
Источников счастья много!	457
Благодарности	461
Дополнительная литература	464
Предметный указатель	505

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 запоем 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 социальных сетях. 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 природа чувств и их подвижная, скрытая глубоко внутри сущность превращают любое последовательное изучение в настоящий вызов для исследователей. Наука всячески пытается разделить чувства и эмоции. Понять, насколько это сложно, поможет следующий факт: несмотря на многолетние усилия ученых, по сей день не удалось единодушно сформулировать даже определения обоих понятий. Общепринятая (но лишь предварительно) рабочая формулировка звучит так:

«Понятие „эмоция“ подразумевает совокупность всех биологических процессов, протекающих в нашем организме, как прямой ответ на происходящее: запуск автономной нервной системы, гормональный всплеск, изменение выражения лица и набор различных реакций.

Понятием „чувства“, наоборот, описывают субъективное восприятие процессов, происходящих в теле. Это личное переживание эмоции, решающее значение для которого имеет оценка произошедшего».

Так, столкнувшись с врагом, легкий мандраж и учащенное сердцебиение мы расцениваем как страх и пускаемся в бегство. Те же самые процессы происходят в организме, когда мы видим объект воздыхания, вот только чувство, которое нас охватывает в этот момент, совершенно другое (да и реагируем мы, надеюсь, все же иначе).

Чувства других людей остаются скрытыми от нас, только если человек сам не решит о них рассказать. Эмоции, наоборот, можно измерить — по крайней мере, их биологические проявления.

Даже чтобы измерять эмоции, ученым приходится совершать внушительное количество манипуляций: определять степень активности мозга, частоту сердцебиения, давление и уровень ряда гормонов, воздействовать на активность мозговых клеток при помощи тока и таблеток, исследовать мозг животных и наблюдать за поведением людей, мозг которых пострадал в результате заболевания или несчастного случая. Я не устаю поражаться, насколько достижения современной медицинской интро-