

Loretta G. Breuning, PhD

/,
mammal

how to make peace
with the animal urge
for social power

Серия «Пора к психологу»

ЛОРЕТТА БРОЙНИНГ

Я, *млекопитающее!*

Химия эмоций, или Как древний мозг
млекопитающего заставляет нас
бороться за место под солнцем

Перевод с английского А. Сучковой

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**
2026

УДК 612.821
ББК 88.23
КТК 017
Б88

© copyright 2011 by Loretta Graziano Breuning
Inner Mammal Institute all rights reserved.

*В оформлении обложки использована фотография,
предоставленная правообладателем.*

Бройнинг, Лоретта.

Б88 Я, млекопитающее! Химия эмоций, или Как древний мозг млекопитающего заставляет нас бороться за место под солнцем / Лоретта Бройнинг ; пер. с англ. А. Сучковой. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 398, [1] с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-44620-1

Вы хотите радоваться жизни, но постоянно чувствуете недовольство собой? Вам кажется, что окружающие во всем вас обходят и не ценят по достоинству? Из-за эмоциональных качелей вы страдаете от неудовлетворенности или начинаете винить во всех своих бедах «жестокий мир».

Лоретта Бройнинг поможет разобраться в том, как работает химия мозга. Поняв, что вами зачастую управляют инстинкты, характерные для всех млекопитающих, и узнав, как гормоны счастья и стресса влияют на повадки животных и поведение людей, вы перестанете заниматься самоуничтожением, прекратите саморазрушительную борьбу за место под солнцем и перепрограммируете себя на счастье.

УДК 612.821
ББК 88.23

ISBN 978-5-222-44620-1

I, mammal: How to make peace with
the animal urge for social power
Loretta G. Breuning, PhD

© А. Сучкова, перевод, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	9
Предисловие. Я — млекопитающее среди млекопитающих	13
Бегущая с млекопитающими	17
Введение. Безмолвное счастье	30
Частная жизнь млекопитающих	38
Радости размножения	43
Огрехи цивилизации	47
Человеческое эго	50
Структура книги	53
Глава 1. Нейрохимические факты жизни	60
Социальное доминирование у людей	64
Истинное значение социальной власти	71
Иерархии социального доминирования	74
По ком звонит нейрохимический колокол	80
Добро и зло, достоинства и пороки	94
Бунт на корабле	98
Репродуктивный успех	100
Еще раз про любовь	103

Глава 2. Химия счастья у млекопитающих	105
Эндорфины	108
Окситоцин	113
Серотонин	117
Дофамин	123
Статусное счастье	133
 Глава 3. Животные и социальный	
авторитет	137
Заносчивые коровы	142
Унаследованный статус	146
Зеркальные нейроны	149
Суровая правда жизни	152
Здесь все друг друга знают	154
Статус и плодовитость	158
Завидные друзья	162
Чужие среди своих	165
Вверх по социальной лестнице	171
 Глава 4. Секс и статусная иерархия	173
Родительская опека	179
Кто кого переорет	182
Тайные связи	184
Сердцееды и насильники	187
Ты — мне, я — тебе	190
Любовь и моногамия как стратегии успеха	194
Матриархат и патриархат	197
Секс и выживание	203

Глава 5. Статусность на автопилоте	205
Я что, говорю на автопилоте?	207
Автоматическое восприятие социальной иерархии	212
Кто круче, или Статусность старшекласников	215
Сила контрастов	218
Принципы работы автопилота	221
Эмоциональное обучение	228
Социальное поведение на автопилоте	231
Эволюция автопилота	236
Автоматическое обучение навыкам выживания	240
Неужели я все время живу на автопилоте?	245
Автомат«-измы»	247
Социальный автопилот	249
Глава 6. Саморазрушительные статусные игры	252
Слепая зона № 1: стремление к бессмертию	263
Слепая зона № 2: вредные жизненные уроки	268
Слепая зона № 3: готовность рисковать	277
Подводные камни статусных игр	283
Глава 7. Возможно, вы уже стали победителем!	290
Непройденный нейронный путь	296
Удовлетворенность	297
Ваш аппетитометр	300
Возможно, вы уже стали вечным антагонистом	305

Неприяние статусности	308
Соблазны сомнительных достижений	310
Реальный статус и сомнительные достижения . . .	316
Наследие млекопитающего и наследие человека	318
Возможно, Игнац Земмельвейс уже стал победителем	320
Счастье — это теплый нейрон	323
Возможно, вы уже стали финалистом	326
Глава 8. Мир вашей мечты	329
Проблема не в том, как устроен мир	333
Статусная тревога — То-О-Чем-Нельзя-Говорить	343
Непредсказуемость заслуженной награды	353
Эпилог. Млекопитающие в кино	362
«Дрянные девчонки»	365
«Наверное, боги сошли с ума»	368
«Доктор Живаго»	370
«Гордость и предубеждение»	372
«Последний император»	375
«Пленник Второй авеню»	377
«Благословенная земля»	378
«Молодая Виктория»	380
«Славные парни»	383
«Похитители велосипедов»	386
«Ее Величество миссис Браун»	390
«Происхождение»	393
Список литературы	397

ОТ АВТОРА



Как ни удивительно, абсолютно все млекопитающие жаждут социальной власти. И мы, люди, не исключение. Кто-то наверняка примется возражать, что его это совершенно не волнует. Но если поместить в одну комнату тех, кто так говорит, они вскоре выстроят свою собственную иерархию, основанную на том, насколько каждый из них презирует статусность.

Человек унаследовал структуры мозга, общие для всех млекопитающих. Лимбическая система выделяет особые

нейрохимические вещества — так называемые гормоны счастья: серотонин, дофамин, окситоцин и эндорфины. Но вырабатываются они не постоянно. В процессе эволюции наш организм научился вознаграждать ими действия, направленные на самосохранение.

Выживанию также способствует социальное доминирование. Именно поэтому все млекопитающие стараются повысить свой статус в стаде, стае или группе. Люди и дикие звери борются за место под солнцем поразительно схожими способами. Полевые заметки приматолога до смешного напоминают тексты ковбойских песен, а учебники биологии — сценарии мелодрам. Поведение животных зачастую рассказывает о том, что наша лимбическая система не может выразить словами.

Мозг млекопитающего не умеет говорить и реагирует на происходящее, выделяя те или иные нейрохимические вещества. Вот почему кора человеческого мозга с трудом воспринимает сигналы мозга млекопитающего, с которым она соединена. Вряд ли кто-то из нас отождествляет себя с животным, изо всех сил рвущимся стать вожаком стаи. Но все мы хотим быть счастливыми, а химические вещества, вызывающие это чувство, контролируются мозгом млекопитающего. Благодаря многочисленным исследованиям в области зоологии и неврологии наконец-то появилась возможность понять принципы работы нашего гибридного мозга.

Чтобы выжить и передать свою ДНК потомкам, млекопитающее должно удовлетворять насущные потребности и избегать опасных конфликтов. В процессе эволюции мозг млекопитающего научился решать, когда стоит действовать, а когда лучше отступить, и в зависимости

от сделанного выбора запускается выработка гормонов счастья или стресса.

Каждый из членов той или иной социальной группы стремится извлечь для себя выгоду и избежать смертельной опасности. Кто-то начинает подчиняться, кто-то вырывается вперед. Так возникает иерархия доминирования. Это естественный процесс. В горьких разочарованиях, на которых строится любая пирамида власти, виновно вовсе не абстрактное «общество». Просто мы, люди, унаследовали часть мозга, помогавшего млекопитающим успешно сосуществовать на протяжении миллионов лет.

Людям нелегко освоить «операционную систему» млекопитающего. Но мозг млекопитающего — неотъемлемая часть великого дара жизни. С самого рождения перед нами стоит важная задача — научиться управлять им. Никто другой не в силах сделать это за нас, и мы не можем овладеть этим искусством за кого-то другого.

Узнав законы химии мозга, вы перестанете сетовать на человеческие слабости и начнете радоваться тому, как хорошо научились обращаться с имеющимся у вас ментальным оборудованием.

*Посвящается Донне Миган,
специалисту, практикующему
розен-метод, в благодарность
за невероятную поддержку*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я — МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ СРЕДИ МЛЕКОПИТАЮЩИХ

*«Изучение мозга млекопитающего помогло
мне принять мир таким, какой он есть.
Нет, я не начала давать взятки
и не вступила в мафию».*

Люди зачастую разочаровывали меня, но в один прекрасный день я узнала, что мы просто унаследовали химический состав мозга млекопитающих — именно он заставляет нас изо всех сил стремиться к социальному доминированию.

У каждого млекопитающего есть структуры головного мозга, ответственные за выделение особых химических веществ — дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфинов, — которые дарят ощущение счастья. К сожалению, их выброс происходит не постоянно. Они вырабатываются лишь для поощрения действий, способствующих выживанию.

Для млекопитающих доминирование в группе — верный путь к долголетию и созданию сильного потомства. За это

мозг вознаграждает их так называемыми гормонами счастья. Многие удивляются тому, что животные получают истинное удовольствие, стараясь быть быстрее, ловчее и сильнее своих сородичей, но исследования доказывают, что это именно так.

У нас, людей, под корой больших полушарий находится лимбическая система, одинаковая для всех млекопитающих. Когда я изучила принципы работы мозга млекопитающего, на первый взгляд необъяснимые выходки окружающих наконец обрели для меня смысл.

Безусловно, мы отличаемся от животных. У нас есть префронтальная кора головного мозга. Она контролирует нейрохимические импульсы и просчитывает варианты поведения в той или иной ситуации. Благодаря этому мы способны и пробовать что-то новое, и сдерживать себя.

Однако префронтальная кора не дарит человеку положительных эмоций — эта миссия возложена на мозг млекопитающего. Именно он вырабатывает так называемые гормоны счастья, но не постоянно, а лишь когда его обладатель решает *насушные* проблемы.

Если вы чувствуете свое превосходство, мозг млекопитающего замечает это и поощряет ваши действия выбросом дофамина, серотонина, окситоцина или эндорфинов. И речь вовсе не обязательно идет о круглой сумме на банковском счете. Важно то, как вы оцениваете себя по сравнению с окружающими.

Животные поступают так же — это помогает им избегать опасных конфликтов. Особи, которые знают, когда нужно атаковать, а когда — подчиняться, с большей вероятностью проживут дольше своих собратьев и оставят

здоровое потомство. Мозг, способный выносить верные социальные суждения, чаще передается последующим поколениям.

Если человеку кажется, что кто-то в чем-то преуспел больше, чем он, его мозг выделяет химические вещества, вызывающие недовольство, тревогу и стресс. Негативные эмоции побуждают нас искать способы почувствовать себя лучше. Когда млекопитающие получают поощрение, у них происходит выброс дофамина. Когда они доминируют над другими, происходит выброс серотонина. Когда они находят союзников, вместе с которыми им будет проще выжить, происходит выброс окситоцина. Все это легко заметить, наблюдая за животными.

В мире людей работают те же законы.

Жаль, что я узнала, как устроен мозг млекопитающего, только в зрелости. Я бы могла гораздо лучше понимать поведение окружающих и контролировать свои собственные нейрохимические качели.

Увы, во времена моей молодости мозг млекопитающего практически не исследовался. Да и вряд ли я приняла бы эту теорию, даже если бы мне предоставили исчерпывающие доказательства. Согласилась бы я с тем, что сложнейшими процессами познания управляет древняя лимбическая система? Признала бы, что эволюция химии мозга человека напрямую связана с репродуктивной успешностью? Подозреваю, что, услышав все это, я бы лишь скептически усмехнулась.

Меня учили винить во всех разочарованиях и неудачах «наше общество» и его вождей. Открыв для себя особенности мозга млекопитающего, я поняла, что фрустрация

присуща любой группе, возглавляемой любым лидером. Люди ищут поддержки у более статусных собратьев и огорчаются, если их ожидания не оправдываются. Нам не нравится, когда кто-то поднимается на ступень выше, и при этом зачастую мы не замечаем своего стремления к социальному доминированию.

Каждый человек хочет, чтобы социальная группа, к которой он принадлежит, удовлетворяла его индивидуальные потребности, и в результате любая группа сталкивается с противоречивыми и зачастую невыполнимыми требованиями ее членов. Проблема кроется не в «нашем обществе», а в законах химии счастья. Пока мыслители выдвигают абстрактные теории о социальном доминировании, наша префронтальная кора пытается разобраться в мотивах, которыми руководствуется мозг млекопитающего.

Лично я не стремлюсь к статусности в привычном смысле этого слова. Я не хожу на закрытые приемы, облачившись в наряды от ведущих дизайнеров, и не бросаюсь именами богатых и знаменитых приятелей, ведя светскую беседу. Но мне нравится чувствовать себя счастливой и не нравится испытывать недовольство собой. Ради этого мне нужно примириться со своим мозгом млекопитающего.

Выбросы гормонов счастья очень коротки. Мы прошли естественный отбор не для того, чтобы постоянно пребывать в эйфории. Тем, кто хочет чаще получать поощрение от мозга, следует старательно повышать свои шансы на выживание.

В погоне за птицей счастья люди зачастую затевают опасные и саморазрушительные статусные игры. Этого легче избежать, если понимать законы химии мозга. Но даже

овладев этой наукой, мы все равно остаемся жить среди других обладателей мозга млекопитающего.

Каждый человек ищет способы стимулировать выработку гормонов счастья и избегать выбросов гормонов тревоги и стресса. Мы были, есть и будем млекопитающими среди млекопитающих — это прописная истина.

БЕГУЩАЯ С МЛЕКОПИТАЮЩИМИ

Мое знакомство с мозгом млекопитающего началось в 1995 году, когда я читала курс лекций по международному бизнесу. На одном из занятий я описывала японский подход к качеству. Один студент поднял руку и спросил: «Разве они не переняли его у нас?»

Я знала, что он прав, просто не хотела говорить об этом. После окончания Второй мировой войны именно американские военные запустили программы контроля качества на заводах и фабриках оккупированной Японии, чтобы стимулировать экспорт. Но я не могла сказать ничего положительного ни о США, ни тем более об американских военных. Я искренне считала, что жители других стран чересчур превозносят Америку. И все мои знакомые думали так же. Пока сотня студентов выжидательно смотрела на меня, я лихорадочно искала ответ на вопрос, который не противоречил бы моим убеждениям.

Вдруг я с ужасом поняла, что сознательно блокировала безусловно правдивую и хорошо известную мне информацию. Зачем я это делала? Ведь я считала себя порядочным человеком. В тот момент я понятия не имела, что руководило мной, но с тех пор этот вопрос не выходил у меня из головы.

Ответ пришел сам собой, когда я начала читать о шимпанзе и бабуинах. Я узнала, что наши меньшие братья-приматы живут иерархическими группами и тратят львиную долю времени, демонстрируя сородичам свое положение. Внезапно меня озарило. Я — млекопитающее. Мой мозг постоянно искал возможность обрести более высокий статус. И моим способом самоутвердиться стало пренебрежение к деловой и правительственной иерархии. Я совершенно не обращала внимания на эту постыдную привычку, потому что она была распространена в том «стаде», в котором «паслась» я.

Мои представления о работе мозга млекопитающего значительно расширились в 2005 году, когда я стояла в аудитории, полной пограничников. Меня пригласили в Армению и попросили провести презентацию моей книги «Не жируй! Как преуспеть без взяток в развивающихся странах» (*Greaseless: How to Thrive without Bribes in Developing Countries*). Толпа мужчин хмуро смотрела на меня, пока я расхваливала преимущества отказа от мздоимства. Я видела, как подергивались их усы. Когда я закончила и предложила задавать вопросы, воцарилась зловещая тишина. Наконец один из армянских пограничников спросил: «Почему вы говорите нам о взятках?»

Я же развивала эту тему, потому что взяточничество было обычным делом в их среде. Пограничников часто подкупали, чтобы они закрывали глаза на контрабанду оружия и наркотиков или продажу женщин в сексуальное рабство. Я приехала сюда в рамках программы Госдепартамента США, направленной на сокращение масштабов торговли людьми. И выступала именно перед пограничниками, потому что все они брали взятки. Но я не могла сказать

им это в лицо и просто ответила: «Ничего не изменится, пока вы твердите, что „все так делают“».

«Вы не понимаете законов нашей страны», — раздался чей-то голос. Но я все прекрасно понимала! Я знала, что работа этого человека зависела от передачи начальству чемодана с наличными. Там, где «все так делают», взятки нужно давать, например, за получение водительских прав или свидетельства о заключении брака. В таких странах даже преподаватели, от воспитателей детского сада до профессоров в университетах, берут взятки — об этом рассказывали те, кто осторожно подходил ко мне после лекций. Подкуп учителей (и даже врачей) дает преимущества и позволяет избежать многих бед. Я была уверена, что через руки этих пограничников проходило немало конвертов с деньгами.

Пока я формулировала ответ, лекционный зал наполнил оживленный шепот. Внезапно дверь открылась, и вошла моя сопровождающая из посольства. Она распустила аудиторию и повела меня к уже ожидавшей машине.

— Что случилось? — спросила ее я.

— Им показалось, что вы обвиняете лично их, — пояснила молодая армянка.

Этот ответ удивил меня, потому что именно эта девушка перевела на родной язык мою книгу «Не жируй!». Она точно знала, о чем там написано. Прежде чем мы с ней успели объясниться, машина подъехала к американскому посольству. И с этого момента у меня начались более серьезные проблемы. Сотрудники дипломатической службы США, ответственные за мой визит, были весьма недовольны. Несколько моих лекций отменили.

16+

Лоретта Бройнинг

Я, млекопитающее!

**Химия эмоций, или Как древний
мозг млекопитающего заставляет нас
бороться за место под солнцем**

Выпускающий редактор

Галина Логвинова

Ответственный редактор

Вера Малышкина

Дизайнер обложки

Анастасия Яэмурд

RU Я, млекопитающее! Химия эмоций, или Как древний мозг млекопитающего заставляет нас бороться за место под солнцем. Формат: 60х90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в ООО «Экопейпер». Юр. адрес: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, дом 82, помещение 209. Адрес местонахождения: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Проспект Ямашева, 36 Б.

KZ Мен сүтқоректімін! Эмоция химиясы, немесе сүтқоректінің ежелгі миы бізді күн астында орын алу үшін күресуге қалай мәжбүрлейді. Форматы: 60х90/16. Тарапымы 3 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 07.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «Экопейпер» ЖШС. Заңды мекенжайы: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Казан, көш. Адела Кутуя, 82 корпус, 209 бөлме. Орналасқан жері: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Казан қаласы, Ямашев даңғылы, 36 Б.

BY Я, млекакормячык! Хімія эмоцый, або як старажытныі мозг сысуна прымушае нас змагацца за месца пад сонцам. Формат: 60х90/16. Тыраж 3 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Фенікс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 07.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў ТАА «Экопейпер». Юр. адрас: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Адэля Кутуя, дом 82, памяшканне 209. Адрас месцазнаходжання: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, Праспект Ямашава, 36 Б.