



## Глава 9

# ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



### Выражение эмоций

Эмоции — важная часть нашей жизни. Через них мы постигаем мир. Они помогают принимать решения.

**Рациональная часть мозга не в состоянии сделать выбор без эмоциональной оценки происходящего, подкрепленной подсознательными стимулами.**

Забегу вперед и опишу некоторые ключевые концепции, связанные с эмоциями, в контексте эволюции.

Эмоциональные переживания складываются из:

- внешнего стимула — нечто, что воздействует на органы чувств;

- накопленного опыта — совокупности всего того, что привело нас к настоящему моменту;
- мысленного образа — идей и стимулов, которые пришли нам в голову;
- реакции организма.

Эмоциональная реакция обычно возникает из-за перемен в привычном образе жизни. Изменения могут быть как явными и очевидными, например атакующий хищник, так и почти незаметными — вроде мимолетной улыбки друга во время разговора.

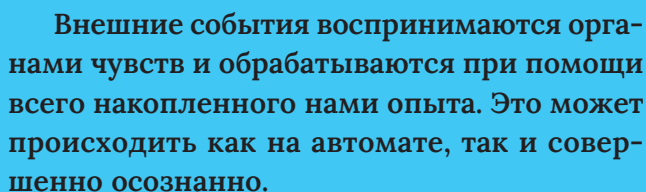
Вспомните давно забытую песню, запах пота в раздевалке спортзала или возвращение в родительский дом после отсутствия. Каждое из этих событий может запустить в организме целый каскад реакций.

Какие-то из них вполне предсказуемы и происходят на автомате. Заметив ветку под ногами, мы отскакиваем назад, потому что она ассоциируется со змеей. Это происходит машинально — еще до того, как нам удастся разглядеть сам объект.

## Личный жизненный опыт

Обработка эмоций может быть непростой задачей.

Представьте, что на деловом мероприятии вы видите близкого друга, увлеченно беседующего с вашим заклятым врагом. О чем они могут говорить? И зачем это делают? Как в результате изменится расстановка сил? Какие за этим кроются риски или возможности? Ответы зависят от ваших отношений с конкретными людьми и их друг с другом.



**Внешние события воспринимаются органами чувств и обрабатываются при помощи всего накопленного нами опыта. Это может происходить как на автомате, так и совершенно осознанно.**

У каждого человека своя жизнь, свой опыт за плечами. Я, например, не фанат уколов и всяческих иголок. Даже когда вижу их по телевизору, мне не по себе. А все потому, что в старших классах я чуть не потерял сознание, когда все сдавали кровь в день донора. Поэтому иглы ассоциируются у меня с тревогой, страхом и болью. Теперь я просто зажмуриваюсь, когда у меня берут кровь.

А кто-то трудится флеботомистом и отлично себя чувствует. У специалиста по забору крови этот процесс вызывает удовлетворение от хорошо проделанной работы.

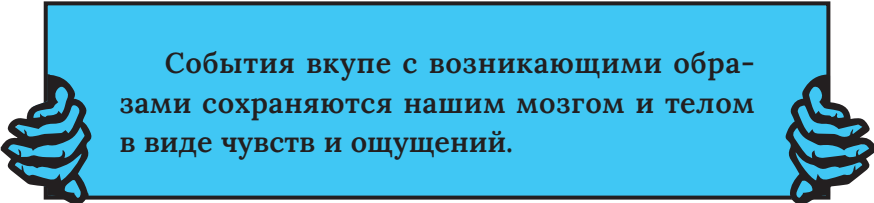
## **Культурный контекст и интерпретация**

Наши реакции на события в значительной степени зависят от ассоциаций, связанных с определенными объектами, символами или концепциями.

Начало XVI века. Представьте коренного жителя Северной Америки, который наткнулся на две скрещенные палки, связанные бечевкой и воткнутые в небольшой холмик земли. Для него это диковина с непонятным предназначением.

А вот у католического священника та же самая конструкция вызовет массу ассоциаций. Он увидит перед собой крест. В его голове появится масса образов,

связанных с этим религиозным символом. Возможно, он вспомнит, что привело его к вере, к многолетнему и преданному служению Богу. Почувствует благоговение и трепет, причастность к святыне. Вероятно, у него даже появится желание прочесть молитву над могилой брата во Христе, нашедшего последнее пристанище в Новом Свете.



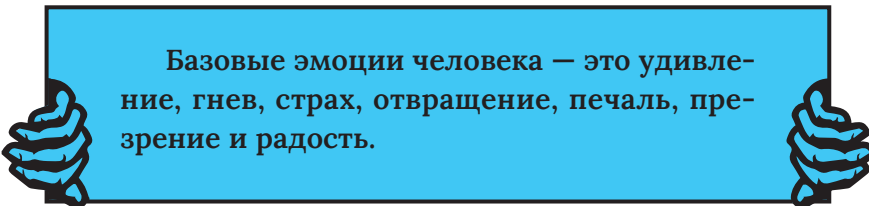
**События вкупе с возникающими образами сохраняются нашим мозгом и телом в виде чувств и ощущений.**

Любое событие вызывает ответную реакцию. Это мы и называем эмоциями. Они затрагивают различные области мозга и тела. Реакция организма может выражаться в изменении частоты сердечных сокращений, концентрации внимания, снижении или повышении мышечного тонуса, потоотделении и тяжести в желудке. Помните, что мозг и организм неотделимы друг от друга. То есть в реакцию включается весь организм.

Все это работает и в обратном направлении. Давно известны практики, оказывающие влияние на нервную систему, а значит, и на нашу реакцию на происходящие события. Йога, тай-чи, медитация или молитва способны сильно воздействовать на эмоциональное состояние. Доказано, что ограничение возможности двигаться уменьшает способность переживать эмоции. Уничтожение нервных клеток инъекциями ботокса не позволяет мышцам лица нормально сокращаться. Таким образом вы лишаете эмоций не только себя, но и окружающих.

Возможность чувствовать эмоции напрямую связана с движением мышц нашего тела.

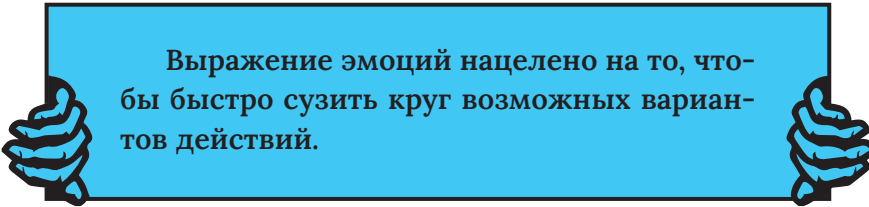
У людей выделяют семь основных эмоций. Это универсальный язык мимики и жестов, которые не зависят ни от национальной принадлежности, ни от культуры.



**Базовые эмоции человека — это удивление, гнев, страх, отвращение, печаль, презрение и радость.**

В любой ситуации мы вольны выбирать из бесконечного множества вариантов действий. Если бы мы подробно рассматривали каждую возможность и тщательно обдумывали каждый поступок, мы бы просто не смогли ничего делать. Реакция организма мгновенно сужает выбор.

Затем в дело вступает «интуиция», отмечая еще ряд вариантов. Это позволяет решить, что делать, и быстро отреагировать на происходящее. И для ясности: игнорировать эмоции просто невозможно. И даже когда нам кажется, что мы руководствуемся логикой и здравым смыслом, по сути, наше тело просто делает ставку на долгосрочную перспективу.



**Выражение эмоций нацелено на то, чтобы быстро сузить круг возможных вариантов действий.**

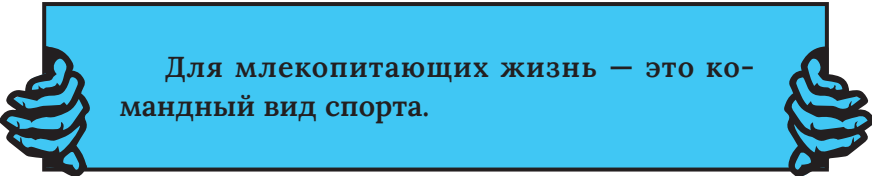
## Глава 10

# ВМЕСТЕ БЕЗОПАСНЕЕ



### Плюсы и минусы жизни в стаде

Мозг рептилий мало волнуют отношения. Это отлаженный механизм, заточенный на собственное выживание. Дышать, есть, спариваться, драться или спасаться бегством. Если успешно выполнять все вышперечисленное, можно наплодить большое потомство, которое будет заниматься ровно тем же самым.



**Для млекопитающих жизнь — это командный вид спорта.**

Млекопитающие, может быть, слабее поодиночке, но живут дольше, чем большинство древних видов животных. У детей млекопитающих гораздо выше показатель выживаемости. Умение учиться на собственном опыте и работать в команде дают им коллективное преимущество.

Жизнь группами имеет множество плюсов.

- Возможность спокойно отдыхать и восстанавливаться, не боясь внезапного нападения.
- Коллективные усилия по добыче корма.
- Распределение пищи, добытой наиболее способными членами группы, между всеми ее участниками.
- Коллективное отражение внешней агрессии.

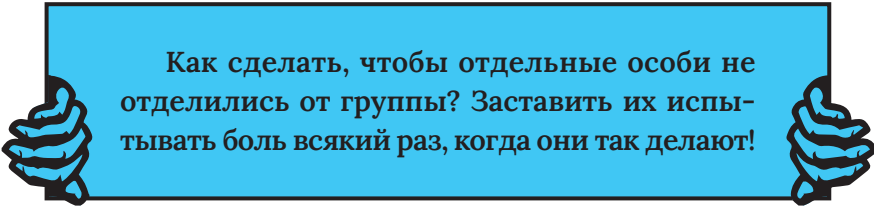
Но есть и свои трудности.

- Одиночество отдельных особей.
- Длительная забота о молодняке, пока он беспомощен.
- Понимание, кто друг, а кто враг.
- Совместный труд для достижения общих целей.
- Взаимодействие внутри группы.

Давайте остановимся на том, каким образом млекопитающие научились с ними справляться.

## Изоляция равносильна смерти

Стадные животные постоянно отслеживают местонахождение других членов своей группы. Если не видят никого поблизости, у них подскакивает уровень кортизола. Оказавшись снова под защитой стада, они ощущают прилив окситоцина.



**Как сделать, чтобы отдельные особи не отделились от группы? Заставить их испытывать боль всякий раз, когда они так делают!**



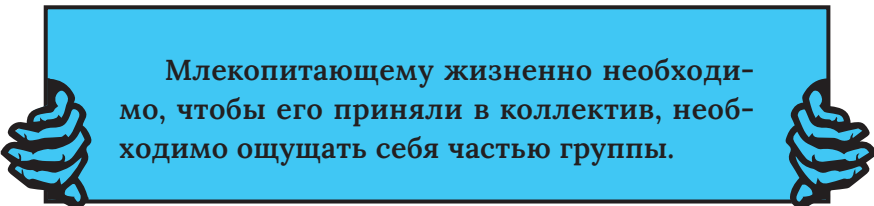
Эмоциональные страдания в значительной степени задействуют пути передачи физической боли. Это не просто наши измышления, а адаптация с целью выживания. Импульс, подталкивающий к воссоединению с группой, восстановлению сломанных отношений или переосмыслению рисков, связанных с работой в одиночку. Это повышает наши шансы на выживание.



**Здоровые взаимоотношения не бонус,  
а неотъемлемая часть благополучной жизни  
млекопитающих.**

Одиночество наносит человеку вред, сравнимый с выкуриванием двух пачек сигарет в день. Разрыв отношений или смерть кого-то из близких может привести к развитию тревожности или депрессии.

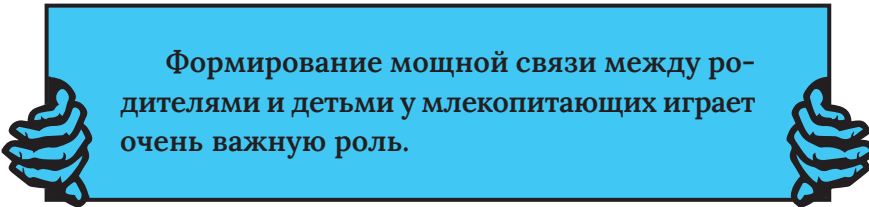
Даже менее драматичные события, например социальная изоляция или утрата социальных связей, доставляют значительные страдания. В такие моменты активируются области мозга, отвечающие за восприятие боли: дорсальная зона передней поясной коры и островковая доля головного мозга.



**Млекопитающему жизненно необходимо,  
чтобы его приняли в коллектив, необходимо  
ощущать себя частью группы.**

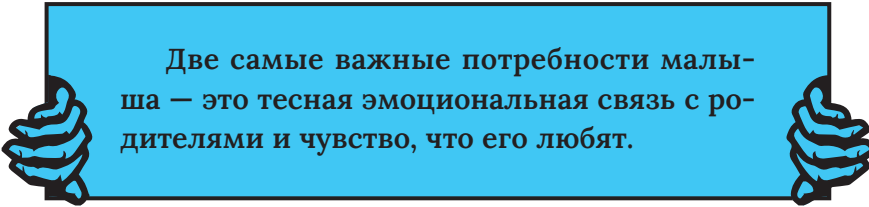
Если человек чувствует себя отвергнутым, это сказывается на его восприятии себя и мира вокруг. Особенно сильно подобное бросается в глаза на примере детей. Сталкиваясь с отторжением или подвергаясь жестокому обращению, они более не ощущают себя в безопасности. Вместо этого они чувствуют себя изгоями, у них появляется страх. В результате нарушается механизм формирования здоровых привязанностей, а последствия психологической травмы остаются на всю жизнь.

## Привязанность и увлеченность



**Формирование мощной связи между родителями и детьми у млекопитающих играет очень важную роль.**

Детеныш млекопитающего рождается абсолютно беспомощным. И только постоянная забота взрослых позволяет ему расти и успешно развиваться.



**Две самые важные потребности малыша — это тесная эмоциональная связь с родителями и чувство, что его любят.**

Здоровая крепкая привязанность подразумевает объятия, голосовой контакт, заботу и прочие знаки внимания. Они важнее, чем потребности в пище или воде.

При отсутствии такой привязанности детеныш будет игнорировать прочие свои потребности и погибнет.

Крепкая и надежная привязанность формируется при желании взрослого (чаще всего матери) заботиться о потомстве. Область перегородки, часть лимбической системы мозга, смещает наши акценты в части уклонения и принятия тех или иных явлений. В этой зоне особенно много рецепторов окситоцина. Если бы кто-то другой так постоянно нас дергал, раздражал и непрерывно плакал, мы бы предпочли держаться от него на почтительном расстоянии. Но у млекопитающих матери под влиянием окситоцина добровольно соглашаются на подобную роль.

Окситоцин вырабатывается в процессе родов, чтобы облегчить боль. Также он стимулирует выработку молока и пробуждает материнский инстинкт. Окситоцин оказывает комплексное действие: помогает телу при родах, участвует в производстве пищи и пробуждает желание заботиться о потомстве.

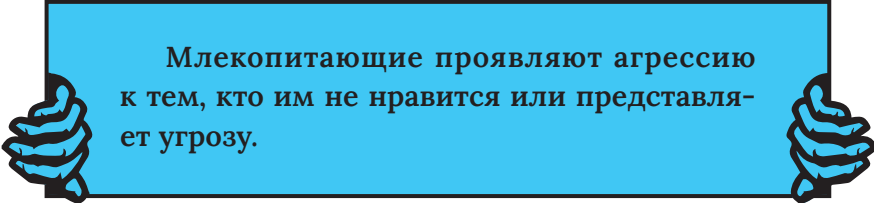
Если эта часть лимбической системы повреждена, мать может проявлять меньший интерес к уходу за малышом и даже отказаться от него. Детеныш не ощущает должной привязанности, что в будущем способно повлиять на его отношения с собственным потомством. У тех, кто получил достаточно родительской заботы и любви, гораздо больше рецепторов окситоцина в области перегородки. Что, в свою очередь, позволит им стать лучшими родителями для своих детей.

## Уклонение и принятие

Когда малыши млекопитающих подрастают, модель общения с матерью они переносят уже на куда большую

группу, от которой будут зависеть всю жизнь. На данном этапе отношения сильно усложняются. Внезапно им приходится решать, кто свой, а кто чужой; кто друг, а кто враг и желает зла.

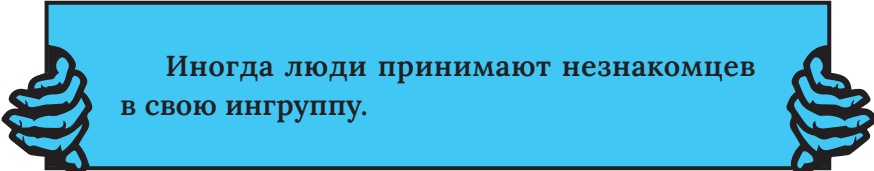
И тут снова в игру вступает окситоцин. У этого гормона объятий есть и темная сторона.



**Млекопитающие проявляют агрессию к тем, кто им не нравится или представляет угрозу.**

Мы в состоянии с первого взгляда определить социальный статус незнакомца и стоит ли ему доверять. Мать проявляет любовь, нежность и заботу по отношению к своему чаду. Но без раздумий бросится на любого, кто может причинить ему вред. Однако не только мать защищает молодое потомство. Вся группа относится с подозрением и агрессией к незнакомцам как источнику возможной опасности.

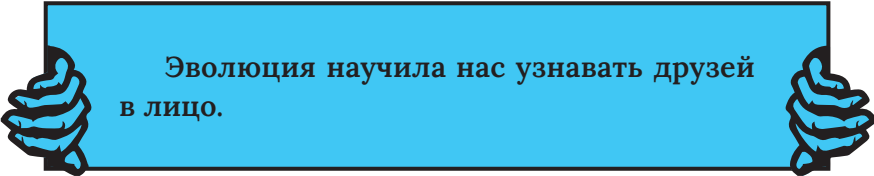
На приматов окситоцин действует по-разному. Люди, например, автоматически причисляют окружающих к одной из трех категорий: тех, кто нравится (входят в ингруппу); тех, кто вызывает антипатию (составляют аутгруппу), и незнакомцев. Если встреча с чужаком происходит в безопасной и благоприятной обстановке (когда вырабатывается окситоцин), больше шансов, что мы пойдем с ним на контакт.



**Иногда люди принимают незнакомцев в свою ингруппу.**

В мозге есть зона, которая помогает отличать своих от чужих, — *веретенообразная извилина*. Специальная область распознавания лиц работает отдельно от общей системы идентификации объектов. Делает это быстрее и позволяет узнавать окружающих. Но у нас ничего не выйдет, если они находятся в перевернутом состоянии. А вот некоторые древесные обезьяны, которые часто висят вниз головой, цепляясь хвостами за ветки, могут различать лица в любом положении. Как только происходит распознавание, сигнал передается дальше в *медialьную префронтальную кору* — часть головного мозга, осуществляющую регулирование социального поведения. Мы обращаем внимание на друзей и близких. Лица незнакомцев не приводят к активации данной области мозга.

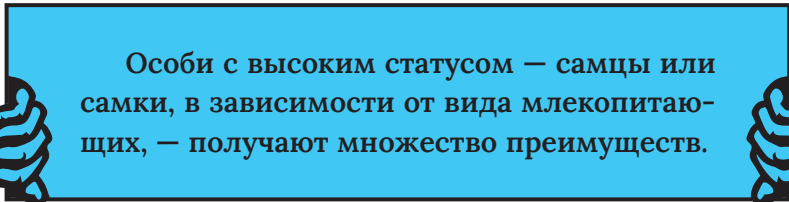
У людей, страдающих аутизмом, зона мозга, отвечающая за распознавание лиц, практически не задействуется. Вместо нее включается *нижняя височная извилина*. Эта область мозга предназначена для обработки сложных визуальных сцен. По сути, аутисты не воспринимают лицо целиком и не ассоциируют его с конкретным человеком. Черты лица они видят отдельными несвязанными объектами, но сложить из них общую картинку не в состоянии. Выражение лица для них интересно ровно так же, как и любой другой неодушевленный предмет. Поэтому люди с аутизмом не могут в полной мере считывать эмоции окружающих.



**Эволюция научила нас узнавать друзей  
в лицо.**

## Статус и доминирование

Млекопитающие объединяются, чтобы, пользуясь преимуществами жизни в группе, вместе противостоять угрозам внешнего мира. Но внутри группы отношения могут складываться по-разному. Всегда есть кто-то, кто хочет доказать, что он лучше. Приятно чувствовать уважение и осознавать свой высокий статус. А вот находиться внизу не хочется никому. Если только вы не лидер, вы постоянно удовлетворяете потребности кого-то другого.



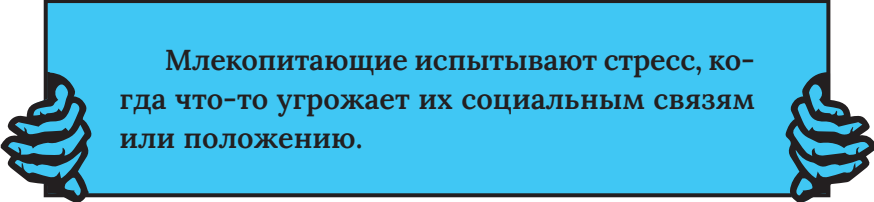
**Особи с высоким статусом — самцы или самки, в зависимости от вида млекопитающих, — получают множество преимуществ.**

Это значит, что они едят первыми, получают лучшую пищу, пользуются поддержкой окружающих. У них появляется возможность спариваться чаще и выбирать себе партнеров с более высоким статусом. А их потомство получает лучший уход. Когда мы приобретаем высокий статус, у нас повышается уровень тестостерона, а количество кортизола уменьшается. Мы чувствуем себя свободно и уверенно.

Если у нас низкий статус, жизнь видится совсем по-другому. Нам достаются объедки, мы часто недоедаем. Нет ощущения безопасности, мы не чувствуем себя полноправными членами группы. Живем изолированно где-то на задворках. У нас гораздо меньше или вообще нет возможности найти себе партнера для спаривания. Все наше естество бунтует и требует,

чтобы мы как-то исправили эту ужасную ситуацию. В организме вырабатывается кортизол, который толкает нас вперед, поощряя к действию. Когда попытки оказываются неудачными, мы совсем отчаиваемся и готовы пойти на большой риск, только бы улучшить свое положение.

Вот так по-разному может сложиться жизнь. Поэтому высокий статус — то, за что стоит бороться, во что имеет смысл вкладывать силы и средства. Особи с высоким статусом до последнего стараются его отстоять. Особи с низким статусом всячески стараются улучшить свое положение. Игра в царя горы на самом деле никогда не заканчивается.



**Млекопитающие испытывают стресс, когда что-то угрожает их социальным связям или положению.**

Крупный мозг позволяет нам постоянно отслеживать свой статус в группе, равно как и положение других особей. Чем больше мозг млекопитающего, тем больше социальной информации он в состоянии обработать. Благодаря размерам мозг человека и других приматов позволяет выстраивать сложный социальный строй и собираться в большие группы.

У млекопитающих нет возможности постоянно носить с собой запасы еды и всего необходимого для выживания. Поэтому они вкладывают всю свободную энергию в создание и поддержание социальных союзов, которые могут пригодиться в трудную минуту.

**Млекопитающие постоянно оценивают свое положение среди себе подобных и готовы вкладывать силы и средства, чтобы улучшить свой социальный статус.**

