

Лоретта Бройнинг

Всемирно известный эксперт, изучающий работу гормонов счастья и стресса, автор бестселлеров

я

млекопитающее!

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

Пора к психологу

Лоретта Грациано Бройнинг

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

«Феникс»

2011

УДК 612.821
ББК 88.23

Бройнинг Л.

Я, млекопитающее! Химия эмоций, или Как древний мозг
млекопитающего заставляет нас бороться за место под солнцем /
Л. Бройнинг — «Феникс», 2011 — (Пора к психологу)

ISBN 978-5-222-49900-9

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 самоуничижением, прекратите саморазрушительную борьбу за место под солнцем и перепрограммируете себя на счастье.

УДК 612.821
ББК 88.23

ISBN 978-5-222-49900-9

© Бройнинг Л., 2011
© Феникс, 2011

Содержание

От автора	6
Предисловие. Я – млекопитающее среди млекопитающих	8
Бегущая с млекопитающими	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лоретта Бройнинг

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

I, mammal: How to make peace with the animal urge for social power

Loretta G. Breuning, PhD

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

В оформлении обложки использована фотография, предоставленная правообладателем.

© А. Сучкова, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

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

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 презирает 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.

Людам 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.

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 попробовать 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 *насуточные* 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 зловеющая 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.

Похоже, все ожидали, что я стану обличать «настоящих плохих парней» – крупных бизнесменов и чиновников. Им и в голову не приходило, что я сосредоточу внимание на личной ответственности каждого. Зачастую люди автоматически винят во всех грехах вышестоящих и даже не замечают этого.

Я, конечно, не защищала правительство Армении. Его члены с оружием в руках ворвались в парламент и расстреляли из пулемета бывшего премьер-министра, когда он в прямом эфире выступал с обращением к народу. Такие теракты нередко происходят в странах, где «все так делают». И те, кто приходит к власти таким способом, как правило, не менее продажны, чем их предшественники. Ярость и агрессия по отношению к сильным мира сего не решают проблему коррупции. Они лишь подпитывают стремление млекопитающих к доминированию.

Пойдя против «стада», я заработала себе неприятности. Мой авторитет упал, а уровень гормонов стресса возрос. Почему же я не поступила как все и не стала порицать «настоящих плохих парней»? У меня было много времени, чтобы обдумать это, когда я с опущенной головой покидала Армению. Мой рейс был в 6 утра. В посольстве сообщили, что меня доставят в аэропорт за два часа до вылета и что за дополнительную плату в размере 20 долларов я могу нанять человека, который поможет с регистрацией и прохождением паспортного контроля. Я была очень рада, что кто-то согласился сопровождать меня в такое раннее время.

В аэропорту было не протолкнуться. Сопровождающий быстро зарегистрировал меня, а затем потянул за собой сквозь толпу. Вдруг он резко остановился. Я находилась у него за спиной и не видела, что он делал. Мгновение спустя он обернулся и сказал: «Проходите». Я недоумевала, что он имел в виду. Сопровождающий отступил в сторону, подтолкнул меня к посту охраны и произнес: «Счастливого пути». Через секунду я оказалась в тихом зале вылета.

Я поделилась своим замешательством с канадкой, подсевшей за мой столик в кафе (она приехала навестить армянских родственников).

– Вы тоже нанимали сопровождающего, чтобы попасть в этот зал? – спросила я.

Она кивнула.

– Мы что, пробрались сюда за взятку?

– Да. Кажется, это именно так работает, – ответила моя случайная попутчица.

Похоже, она уже хорошо изучила местные порядки. Деньги, которые мы заплатили, вероятно, оседали в карманах сотрудников службы безопасности аэропорта.

Я уже было расстроилась, но мне тут же вспомнились недавно прочитанные истории о бабуинах и шимпанзе. И все сразу встало на свои места. Я взглянула на работников службы безопасности, а также на пограничников и сотрудников посольства как на млекопитающих, стремящихся к социальному доминированию. И какими бы благими ни казались мои намерения, я тоже вела себя как млекопитающее. Все мы очень заботимся о своем положении в обществе, потому что от этого зависит выработка как гормонов счастья, так и гормонов тревоги и стресса.

Животные всегда стремятся превзойти своих собратьев, будучи уверены в том, что это им не навредит. Млекопитающее при любой возможности старается занять доминирующее положение, потому что в противном случае придется подчиняться сильнейшему. Люди часто берут откаты, если могут сделать это без ущерба для себя. Взятка – это двойной шаг к повы-

шению самооценки: человек упивается своей значимостью и когда требует денег за услугу, и когда тратит полученное.

Млекопитающие – это социальные животные. Они чувствуют себя в безопасности в группе и ощущают постоянную угрозу вне ее. Млекопитающие, живущие в сообществе взяточников и при этом порицающие мздоимство, превращаются в ненавидимых всеми изгоев. Дипломаты, принимавшие меня, могли лишиться карьеры, слишком далеко отойдя от своего «стада». Мозг млекопитающего всегда чутко реагирует на экзистенциальные угрозы, и у сотрудников армянского посольства были все основания считать, что их выживанию угрожала я.

Разумеется, я тоже чувствовала угрозу. Я не была готова признаться, что меня заботил статус, но в моей крови циркулировали нейрохимические сигналы тревоги. В реальности ничего страшного со мной не произошло. Я жила в хорошем отеле и вкусно ела. Я возвращалась к себе домой, на хорошую работу. Мои дети выросли и прекрасно устроились в жизни. Деньги меня не волновали – я писала книгу «Не жируй!» не ради гонораара.

Но от меня отвернулись союзники, и мое социальное положение пошатнулось. Мой мозг начал выделять гормоны тревоги и стресса, потому что млекопитающее-одиночка с низким статусом, скорее всего, будет уничтожено, – например, попадет в лапы хищника, – до того, как ему удастся произвести потомство и передать свои гены. Лично я не беспокоилась о том, что моя ДНК исчезнет с лица земли, но это сильно волновало мой мозг млекопитающего.

Я могла бы обезопасить себя, оставаясь в «стае» и обвиняя «альфа-самцов». Почему же я этого не сделала? Да потому, что я глубоко презирала взяточничество с тех пор, как впервые столкнулась с этим социальным пороком в 1976 г.

Я работала волонтером Организации Объединенных Наций в Центральноафриканской Республике, и когда я ездила на скутере по столице, у меня часто вымогали деньги. В первый раз я не поняла, почему меня остановила полиция. Я обсудила это со многими знакомыми, и большинство из них сказали: «Просто откупись от них. Все так делают». Но я не могла себя пересилить.

Работая в ООН, я в полной мере ощутила проблему коррупции. Меня взяли в международную команду экономистов, занимавшуюся расчетом ВВП. Но наш проект зашел в тупик, потому что диктатор, возглавлявший страну, держал все финансовые данные в секрете. Центральноафриканской Республикой правил так называемый пожизненный президент, который позже короновал себя императором. Расспросы о государственных средствах могли привести человека в тюрьму или даже на эшафот.

В мой первый рабочий день весь офис гудел о том, что команда, занимавшаяся переписью населения, сбежала из страны посреди ночи. Президент приказал им увеличить количество жителей на 50 % – это помогло бы повысить объем финансовой помощи стране (все эти деньги он клал себе в карман). В таких условиях мы с коллегами не осмеливались задавать вопросы об учете национального дохода. Мы приходили в офис и просто сидели там до вечера. Это было моим первым знакомством с менталитетом «все так делают».

Вскоре я уволилась и начала искать новую работу.

Попивая кофе в аэропорту Армении, я размышляла, что помешало мне просто последовать за группой. Для мозга млекопитающего уход из стада (или стаи) означает мгновенную смерть в когтях льва. А когда вы начинаете поступать как все, безотчетный страх и тревога проходят. Почему же я не смогла этого сделать? Вдруг меня озарило: возможно, дело в моем прошлом.

Мои бабушка и дедушка родились на Сицилии – в исторической колыбели мафии. Они жили в окрестностях реального городка Корлеоне. А мои родители выросли в криминальном квартале Нью-Йорка. Мы уехали из Бруклина, когда я была совсем маленькой, о мафии в семье

тоже никогда не говорили. Но именно умалчивание некоторых вещей оставляет в сердце неизгладимый след. Я занялась изучением мафии, чтобы побольше узнать о своих корнях.

Оказалось, что мафиози – это не просто герои кинофильмов. Они прибрали к рукам власть на Сицилии и с особой жестокостью подавляли любое сопротивление. Парадоксально, но этим людям, похоже, удалось завоевать сердца и умы своих соотечественников – тех, кого они беззастенчиво притесняли. Причина крылась в том, что мафиози называли себя защитниками народа от «настоящих плохих парней», то есть от всех тех, кто не входил в их криминальную семью. В США организованная преступность пробила себе дорогу в крупный сектор экономики. И это убедило простых обывателей, как мои родители, что рассказы о зверствах мафии – это лишь предубеждения «настоящих плохих парней».

Букер Т. Вашингтон посетил Сицилию в 1910 г. (в это же время оттуда уехал мой дед). Свои наблюдения он изложил в книге «Человек с самого дна» (*The Man Farthest Down*). Он заметил, что полиция останавливала любого сицилийского крестьянина, направлявшегося в город торговать продуктами, и конфисковывала пятую часть товара. Вашингтон с облегчением отмечал, что с потомками рабов в Америке так не обращались¹.

А вот я вполне могла бы столкнуться с этим беспределом. Если бы моя семья не переехала, возможно, мне пришлось бы откупаться от местных головорезов, убеждая себя, что «все так делают». Мне бы и в голову не приходило, что можно жить по-другому. Я едва избежала ужасов мафиозного мира и, возможно, именно поэтому не приемлю преступлений «во имя добра». Такая философия приводит млекопитающих к неконтролируемому доминированию.

Легко быть терпимым к тем, кто нарушает закон, сидя в уютной гостиной. Но если бы вы родились в простой семье на Сицилии до 1960-х гг., у вас не было бы даже канализации. Ваши дети страдали бы от глистов из-за антисанитарии. Вы бы покупали питьевую воду, которую развозили в грузовиках местные бандиты, и она обходилась бы вам дороже мяса. Вы бы не получали ни гроша из государственной помощи, потому что все эти средства оседали в карманах мафиози.

Во многих странах мира существуют схожие системы организованной преступности. Там за каждым социальным и экономическим взаимодействием стоит скрытая угроза насилия. В результате население страдает от безысходности, которая, как правило, порождает ответную жестокость.

Люди учатся доминировать, когда это им сходит с рук, и подчиняться, когда это необходимо для выживания. Мозг млекопитающего умеет взвешивать все «за» и «против». Он сканирует окружающий мир и решает, помогает ли законопослушность избежать экзистенциальной угрозы или нет.

Летя домой из Армении, я проводила параллели между взяточничеством и организованной преступностью. Это заставило меня задуматься о сходстве бандформирований и отрядов бабуинов. Млекопитающие подчиняются доминантным особям, если это помогает им спастись от голода и хищников. Бабуины выражают уважение вожаку, чтобы тот их не кусал и не царапал. Мафиози на итальянском языке также называют «уважаемыми людьми».

И бабуины, и преступники сотрудничают, когда это способствует их выживанию. Мафиози объединяются с сообщниками, которые в любой момент могут выстрелить им в затылок. Животные используют зубы и когти вместо оружия, но их борьба за место под солнцем поразительно похожа на бандитские разборки. Обезьяны, как и люди, стремятся заключить союз с более сильными и грозными сородичами. Мозг каждого млекопитающего помогает своему обладателю выжить и уберечь потомство теми способами, которые он усвоил из прошлого опыта.

¹ Букер Т. Вашингтон был наполовину итальянцем. Буква «Т» в его имени означает «Тальяферро» – это фамилия его биологического отца. – *Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.*

Я была поражена тем, сколько общих закономерностей существует в социальных привычках обезьян, человекообразных обезьян и людей. Да, виды, безусловно, различаются, но суть не меняется. Полевые заметки приматолога до смешного напоминают тексты ковбойских песен, а учебники биологии – сценарии мелодрам. Я хотела разобраться, почему все так происходит. К тому времени, как мой самолет приземлился в Калифорнии, я преисполнилась решимости докопаться до сути.

Исследований, посвященных поведению приматов, много, но специалисты из разных областей науки редко сводят все факты воедино. Существует множество материалов о самцах обезьян, охраняющих плодовые самок, но объяснение этому дается крайне редко. Животные не знают о существовании сперматозоидов и яйцеклеток. Почему же они так разборчивы по отношению к тем, с кем спариваются? У них нет сознательного намерения производить на свет детенышей с хорошими перспективами на выживание. Тем не менее они надежно ограждают свои сперматозоиды и яйцеклетки от сперматозоидов и яйцеклеток менее статусных сотоварищей. Что-то побуждает животных усердно заботиться о репродуктивном успехе. И это «что-то» – нейрохимия, общая для всех млекопитающих.

У мышей и слонов схожая лимбическая система. Она выделяет нейромедиаторы и гормоны, которые стимулируют схожее социальное поведение. Все млекопитающие, будь то дикие звери (например, зебры и гиены) или одомашненные животные (например, собаки и коровы), вступают в аналогичное соперничество в погоне за репродуктивным успехом.

Самцы и самки имеют как очевидные гормональные различия, так и неоспоримые сходства. У них общая цель, но разные стратегии ее достижения. Оба пола стремятся к генетическому выживанию, но каждый выбирает наилучшие для себя способы. Репродуктивный успех самца зависит от максимального количества возможностей оплодотворить партнершу. А репродуктивный успех самки – от максимального количества выжившего потомства. Но на самом деле все это – две стороны одной медали. Самцы также защищают детенышей, а самки – конкурируют друг с другом за репродуктивные возможности. В любом случае на их поведение влияют нейрохимические вещества. Их уровень в организме млекопитающего то повышается, то снижается в зависимости от того, что происходит с перспективами его генетического выживания.

Мы, люди, жаждем разобраться в своих гормональных взлетах и падениях. Префронтальная кора головного мозга пытается придать им четкий смысл. Но мы можем лишь строить догадки, поскольку нейрохимические вещества не владеют вербальным языком. Если бы мы понимали, о чем говорят наши гормоны, нам бы это вряд ли понравилось. Становясь достаточно зрелыми, чтобы исследовать свой разум, мы учимся презирать животное стремление доминировать и передавать по наследству гены. Но наши естественные побуждения никуда не исчезают, и чем лучше мы их понимаем, тем проще ими управлять.

Изучение мозга млекопитающего помогло мне принять мир таким, какой он есть. Нет, я не начала давать взятки и не вступила в мафию. Я просто научилась контролировать гормоны счастья, вместо того чтобы маниакально искать лучшей доли.

Людям часто приходит в голову, что они не смогут радоваться жизни до тех пор, пока мир каким-то образом не изменится. Они постоянно сетуют на социальные устои, которые препятствуют их счастью. По правде говоря, ни одна цивилизация не обеспечит вам постоянную выработку дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфинов. Эти вещества поступают в организм на очень короткое время, и потому мозг млекопитающего побуждает своего обладателя делать все возможное, чтобы получить новую порцию приятных эмоций. Из-за этого жизнь порой кажется невыносимой, но окружающий мир не может исправить ситуацию за вас.

Поняв, как устроен мозг млекопитающего, вы осознаете, что люди всегда будут неусыпно заботиться о своем статусе и статусе своих детей. Они будут яростно реагировать на угрозы

их социальному положению – даже если речь идет всего лишь о легком пренебрежении в их адрес. Все мы – млекопитающие.

Но моя книга не о том, какими *должны быть* люди. Она о том, каковы они *на самом деле*.

Я хочу поговорить не о нейрхимии в целом, а именно о *ваших* гормонах счастья и тревоги.

Я пишу эти слова и смотрю на белку. Она сидит на дереве под моим окном, распушив хвост, и выделяет химические вещества, сообщающие о ее присутствии потенциальным партнерам и соперникам. Каждый раз, когда я выглядываю в окно, чтобы дать отдых глазам, она неизменно сидит на том же дереве, распушив хвост.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.