

Елена
Ромашкина



ХЮГГЕ по-русски

как жить счастливо
в России



Жизнь и счастье

Елена Ромашкина

**Хюгге по-русски. Как
жить счастливо в России**

«Издательство АСТ»

2020

Ромашкина Е.

Хюгге по-русски. Как жить счастливо в России / Е. Ромашкина —
«Издательство АСТ», 2020 — (Жизнь и счастье)

ISBN 978-5-17-116177-4

Что такое счастье? Много книг написано про датское счастье, но зачем нам оно, если мы живем не в Дании. В этой книге вы узнаете, что такое счастье по-русски. Вы окунетесь в замечательный мир, теплый как свитер, связанный бабушкой, в котором все родное и близкое русской душе. Узнаете, чем русская баня отличается от всех остальных и почему она намного лучше для русского человека. А прочитав про древние легенды вам обязательно захочется начать путешествовать по России. Ведь столько удивительных мест собрала в себе наша огромная страна. Если вы хотите научиться радоваться мелочам, полюбить свою работу и найти новых друзей, то эта книга для вас. Автор подробно расскажет, как видеть хорошее даже в мелочах и что нужно делать для счастливой жизни в России.

ISBN 978-5-17-116177-4

© Ромашкина Е., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Вступление	6
Часть 1	7
Установки философии радости	8
Борьба с «синдромом постоянной спешки»	12
«Невероятная милота» в других странах	13
Часть 2	14
Любовь	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Елена Ромашкина
Хюгге по-русски: Как
жить счастливо в России

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

Россияне на 68-м месте по счастью.

Плохо? Хорошо? Отлично!

Обидно, конечно, что в 2019 году Россия заняла аж 68-е место из 156 в рейтинге самых счастливых стран мира, демонстрируя при этом «провальную» статистику: в прошлом отчете РФ досталась 59-я позиция. Эта цифра прозвучала во Всемирном докладе о счастье (The World Happiness Report), ежегодном исследовании состояния глобального благополучия, в котором страны оцениваются по показателю ВВП на душу населения, уровню социальной жизни, продолжительности здоровой жизни, свободе выбора и восприятию коррупции. Мы находимся почти посередине рейтинга, отчего, собственно, не горячо и не холодно. Так, половинчатое серенькое прозябание. Но кто-то ведь уже насчитал аж 50 оттенков серого – уже не плохо. А плохо несчастным, замыкающим рейтинг: Южному Судану (156-е последнее место), Центральноафриканской Республике (ЦАР), Афганистану, Танзании, Руанде, Сирии... Казалось бы, чем они недовольны, когда у них солнце светит 365 дней в году – живи и радуйся! Пожили бы они в нашем российском четырехсезонье – перестали бы жаловаться на судьбу.

Настоящие же счастливчики почему-то сгруппировались на севере нашего континента: Финляндия, Дания, Норвегия, Исландия, Нидерланды, Швейцария, Швеция... Тоже не понятно: людям холодно, темно, дождливо, снежно, солнце может выглянуть из-за туч всего один раз в месяц, а они радуются! Ах, ну да, конечно, на природные недостатки можно закрыть глаза, если хорошая зарплата, высокий ВВП и отсутствует коррупция. Но интуиция подсказывает, что все-таки дело не во внешних причинах прекрасного настроения северян. Как говорят в народе, человек сам кузнец своего счастья. Или: хочешь быть счастлив – будь им! Несмотря на политические распри, соседские склоки, начальническое самодурство, магазинное хамство, скромную зарплату, крошечную пенсию, врачебные и судебные ошибки, полицейский произвол, рост цен, мошенничество банкиров. Перечислять негатив можно бесконечно. Но также долго можно говорить о том, что приносит радость. Всевозможные социологические опросы россиян показывают, что почти 70 % наших сограждан в той или иной степени ощущают себя вполне благополучно. На вопрос, что делает их счастливыми, около 2000 человек из 136 населенных пунктов 52 субъектов РФ ответили так (они давали разные варианты ответов, поэтому проценты не укладываются в сто):

- 74 % – семья, дети и внуки, их и свое благополучие;
- 19 % – жизнь сама по себе и мир вокруг, хорошие отношения с людьми;
- 18 % – работа (любимое дело и заработок);
- 12 % – здоровье свое и членов семьи;
- 5 % – увлечения и интересы (путешествия, хобби).

На первый взгляд, казалось бы, простенький набор для людей, еле доползших до 68-го места по счастью. Но с другой стороны, перечислены все главные составляющие обыкновенной жизни без затей. Действительно ли эти маркеры благоденствия работают? Изучим каждую из составляющих, чтобы убедиться – российская формула счастья работает, несмотря ни на что!

Часть 1

Такие важные крохотные житейские радости

Но для начала стоит познакомиться с конкурентами – теми странами, что из года в год входят в первую десятку. Для примера возьмем Данию, которая после Финляндии тоже не раз занимала первые места в рейтинге The World Happiness Report.

Только представьте счастливых, живущих в этой холодной северной стране. Короткое лето. Мало солнца. Большая часть года – пасмурная, промозглая погода. Длительные полярные ночи. Датчане проводят большую часть своей жизни внутри помещений, поэтому, в отличие от южан, предпочитают тщательнее обустраивать дом внутри.

В стране очень высокий подоходный налог – почти 60 %. Поскольку у датчан короткая рабочая неделя (35–40 часов, что хорошо), им трудиться приходится по-стахановски аврально (что плохо). У них не меньше проблем со здоровьем, чем у других народов. А в магазинах – высокие цены.

Почему же они так безмерно счастливы, что занимают первые строчки рейтинга? Ответ: наряду с социальным равенством и безопасностью они живут согласно философии XIX века под названием «хюгге», которая служит основой их модели благополучия.

Установки философии радости

Hugge – это оригинальное, широкое и сложное понятие, которое означает целую палитру образов: благополучие, благосостояние, тепло и близость. Оно могло возникнуть и от английского глагола «*hug*» – обнимать, и от старонорвежского глагола «*hygga*» — успокаивать. Оно может восходить к германскому «*hugjan*», родственному староанглийскому «*hucgan*», что значит «обдумывать, уделять внимание». Некоторые языковеды переводят это слово как «невероятная милота». Но, в общем-то, все эти понятия обозначают образ жизни, основанный на смаковании простых радостей и наслаждении желанными вещами в компании приятных людей. А если коротко, то – стремление к житейскому счастью.

«Следует уточнить, что когда мы говорим о непереводаемости, то имеется в виду не буквальная словарная переводимость, а ситуативная, – уточняет лектор Копенгагенского университета Лене Бренк Ворсе. – И в этом смысле термин «хюгге» датчанами воспринимается как что-то очень знакомое, понятное, дающее человеку ощущение комфорта и безопасности. Так, например, в датском языке есть понятие *hjemmehygge* – это чувство, охватывающее человека, когда он возвращается в дом, построенный своими руками, или старый родительский дом, знакомый с детства. Эпитет *hyggelig* применим и в отношении к добрым соседям, или каким-то особо близким душе предметам, то есть слово несет в себе ощущение приязни, понятности, узнаваемости, вызывающее у человека положительные эмоции».

В общем, этот термин отсылает к старым, давно забытым ценностям: умению радоваться простым удовольствиям, дорожить теплыми дружескими отношениями, быть скромным и неторопливым. Вам кажется, что это просто? Как бы не так!

Признайтесь, что блоковская строчка «И вечный бой! Покой нам только снится» – про многих из нас, россиян. Когда жизнь проходит в борьбе – за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся оказаться жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель и проигравший оказываются одинаково несчастными: первый понимает, что богатство и власть не приносят счастье, а второй страдает из-за того, что у него нет богатства и власти. Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни – череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, глаза не отрываются от новостного потока Сети, постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили в метро, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с коллегами, закончились деньги на карте... Если прибавить сюда еще последние беды россиян, связанные с санкциями, падением уровня жизни, маленькими зарплатами, безработицей, тревожными новостями, бесконечно льющимися из радио и телевизора, то картина складывается абсолютно неприглядная.

А живем-то один раз! И времени, которое нам отмерено Природой, с каждым днем становится все меньше. И все глубже становится ощущение, что чего-то главного ты так еще и не сделал. Знакомо вам это чувство? Вот оно-то и делает нас несчастными, понижая рейтинг по счастью на десять пунктов вниз в год, приближая к уровню Центральной Африки.

А по-настоящему счастливые люди, живущие в Дании, уже давно поняли никчемность бессмысленной гонки за призрачными идеалами и погрузились в мир настоящей безмятежности.

В хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется (остановись, мгновение, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Причем этот тренд счастья и покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина,

видимо, в том, что сегодня накопилась усталость – от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности все время следить за своей уходящей молодостью, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсел, не затоптал.

Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких! Хюгге – это возможность сделать передышку в комфорте, в кругу близких людей с вкусняшками на столе. И для того чтобы расслабиться, не обязательно даже куда-то уезжать. Хюгге утверждает: самое настоящее блаженство живет у вас дома. Надо его просто там найти.

* * *

Вот главные установки этой простой житейской философии:

Главное – сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и комфорт. В частности, чтобы достичь хюгге-состояния, надо:

- Сосредоточиться на текущем моменте.
 - Не отказывать себе в удовольствиях – вкусных напитках, сладостях.
 - Расслабиться в хорошей компании.
 - Вместо просматривания френд-ленты в Facebook и проставления сердечек в Instagram – звонок другу, а еще лучше – встреча с ним в парке.
 - Уметь слушать и слышать собеседника.
 - Ни о чем не спорить, особенно о политике.
 - Рассказывать истории из своей жизни, предаваться воспоминаниям.
 - Радоваться простым мелочам: свежему хлебу, прогулке на природе, катанию на велосипеде и пр.
 - Не гнаться за брендами, не тратить лишнего. *«Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков – и это очень важно для понимания хюгге, – объясняют последователи этой философии. – Шампанское и устрицы могут выражать многое, но определенно не хюгге... Хюгге – это скромность и неспешность... Простота и функциональность – основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглазговать о своих достижениях и сверкать «Ролексом» – значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобрительных взглядов, но и портить хюгге. Одним словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге».*
 - Вместо телевизора, Интернета и компьютерных игр – долгие прогулки, рисование или приготовление вкусного блюда.
 - На время отключиться от средств связи: ни СМС, ни соцсетей, ни чтения новостей. Это поможет сосредоточиться на одном деле, привести в порядок мысли.
 - Для настоящего удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы.
 - Для настоящего наслаждения человеку не надо много денег: лишние 10 000 рублей в месяц не сделают вас счастливее. А дружеское тепло и близость нигде и ни за какие деньги не продаются.
 - Праздники считаются апофеозом хюгге, когда все близкие собираются за одним столом. Вообще все, что делаешь ради удовольствия, – это и есть хюгге!
- И тогда время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Вы становитесь добродушными и спокойными. Ведь главным в вашей жизни становится забота о себе и своих близких!

* * *

Итог вышеизложенного описан в «Манифесте хюгге по-датски», составленном директором копенгагенского Института исследования счастья Майком Викингом:

«1. АТМОСФЕРА

Приглушите свет.

2. ПРИСУТСТВИЕ

Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.

3. УДОВОЛЬСТВИЕ

Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!

4. РАВНОПРАВИЕ

«Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.

5. БЛАГОДАРНОСТЬ

Наслаждайтесь моментом, в каждом – своя неповторимая красота.

6. ГАРМОНИЯ

Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.

7. КОМФОРТ

Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.

8. СОГЛАСИЕ

Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.

9. БЛИЗОСТЬ

Стройте отношения и рассказывайте истории: «Помните, как мы тогда?..»

10. БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Это ваш клан. Место покоя и безмятежности».

* * *

Возможно, кому-то все эти установки покажутся прописными истинами. Но одно дело – знать, и совсем другое – регулярно применять на практике. Ведь состояния хюгге достигнуть не так просто. Мало того что надо понять, что у каждого свое хюгге, так еще над ним нужно много работать. Не каждый может каждый свой будний день наполнять маленькими радостями и крошечными удовольствиями, повседневные моменты делать более значимыми или красивыми. Например, попробовать превратить простое чаепитие в торжественный ритуал. Или – зажигать свечи за ужином. Проводить вечера не на диване перед телевизором, а в кругу семьи и друзей. Ведь мы обычно привыкли «отрываться» только в красные дни календаря, а до этого угрюмо тащить ляжку. За долгие годы мы забыли о важности уюта, который создает домашний очаг.

Более того, даже если состояние хюгге достигнуто, его легко разрушить неосторожным словом, неискренней улыбкой, равнодушным молчанием, но в основном – спором, когда люди не могут прийти к общему знаменателю, обсуждая дискуссионные вопросы. Вспомните, с кем вы в последний раз безропотно соглашались с тихой улыбкой? Многим из нас из принципа хочется возражать, настаивать на своем, «лезть в бутылку». А потом же сами расстраиваетесь. Видимо, поэтому хюгге стало пользоваться популярностью во всем мире.

За последнее время в разных странах мира вышли книги: Майк Викинг «Маленькая книга хюгге», Луиза Томсен Бритс «Книга хюгге», «Искусство хюгге», «Как быть хюгге», «Хюгге: датское искусство хорошей жизни», «Искусство хюгге: как привнести датский уют в свою жизнь», «Хюгге: праздник простых удовольствий», «Скандинавская кухня: рецепты в

стиле хюгге», а в «Секретах датских родителей» несколько глав посвящено хюгге как способу вырастить самых счастливых в мире детей.

Во многих странах открываются хюгге-пекарни, хюгге-магазины, хюгге-кафе, где посетителям предлагают датскую выпечку. А в США даже появилась компания *Hugge West*, которая выпускает обои и ткани «в скандинавском стиле».

В Instagram опубликовано уже больше 2 млн изображений с хештегом *hygge*. И армия поклонников растет с каждым днем. Феномен стал настолько популярен в мире в 2016 году, что Оксфордский словарь даже включил «*hygge*» в список номинантов на слово года.

Борьба с «синдромом постоянной спешки»

Что еще уводит людей от счастья?

«Синдром постоянной спешки» – так психологи называют феномен, когда человеку кажется, что он никуда не успевает. Делает сразу несколько дел и вечно торопится. Но при этом нас не покидает навязчивое ощущение, что время убегает прочь и медленно крадет нашу жизнь, мгновение за мгновением. «Скорость хода времени зависит от количества воспринимаемой информации, которую получает и обрабатывает наше сознание, – чем больше информации, тем медленнее течет время», – уверяют психологи. Выходит, что в определенных ситуациях минуты могут казаться часами, а сутки – целой неделей? Как такое возможно?

– Еще Эйнштейн говорил: «Люди вроде нас, верящие в физику, знают, что разница между прошлым, настоящим и будущим – всего лишь упрямая и стойкая иллюзия», – объясняет доктор психологических наук Дмитрий Боронов. – Люди не могут ухватить время, потому что времени не существует. Даже специалисты, которые синхронизируют время во всем мире, знают, что мир управляется по произвольно установленным отметкам, поскольку часы вообще не способны измерить время.

Сами посудите: секунды, минуты, часы и недели, которыми мы пользуемся для измерения собственной жизни, не связаны ни с какими природными явлениями – они придуманы человеком и представляют собой математическое деление времени. Дни, месяцы, годы – это, конечно, реальные явления, но даже они для нас превратились в абстракции: мы даем им различные названия и думаем о них как о последовательности. На самом деле в природе нет понедельника, февраля и года под названием 2019 – Земля просто вращается вокруг своей оси, Луна обращается вокруг Земли, а Земля – вокруг Солнца. Поэтому единственное место, где течет время, – это наша голова.

Рассуждения доктора подтвердило и недавнее открытие его зарубежных коллег. Исследователи из медицинского колледжа Бэйлор в Техасе (США) предполагают: за чувство времени отвечает левая половина мозга. А правая существует как бы «вне времени». В каждый конкретный момент мы мыслим и воспринимаем мир либо правой, либо левой половиной мозга. И когда находимся в «правом режиме», время в нашем восприятии замедляется или исчезает вовсе.

Напомним, что правое полушарие в первую очередь отвечает за интуицию. Позволяет быстро сориентироваться на местности. Помогает воспринимать музыку и живопись. Подсказывает, как понимать шутки, метафоры, подстрочный смысл фраз. К примеру, если кто-то скажет мужчине: «Ты подкаблучник», то как раз правое полушарие поймет смысл фразы. Секс – тоже прерогатива этой части мозга. И оно же дает нам возможность мечтать, фантазировать, сочинять, быстро усваивать новую информацию. То есть именно правое полушарие помогает нам наполнить силой тело и стимулировать разум.

А время замедляет миндалевидное тело правого полушария – участок мозга, который накапливает все впечатления. В результате воспоминания о новых событиях отличаются глубиной и яркостью. А чем больше деталей и впечатлений сохранено в памяти, тем более долгим кажется нам каждый пережитый момент. И значит, можно растягивать время, тем самым удлиняя жизнь. Это и есть основа хюгге, которое останавливает прекрасные мгновения.

«Невероятная милота» в других странах

Конечно, не только датчане додумались до того, что счастье кроется в простых житейских радостях. Разновидности хюгге присутствуют во многих странах у разных народностей. У одних они связаны с перерывами на отдых, у других – с бытом и личной жизнью.

Но именно датское слово «хюгге» потому и называют трудно переводимым, что оно не ограничивается «ощущением комфорта» и имеет массу важных ассоциаций, которых нет в других иностранных словах. Хюгге дается только в ощущениях.

Так, у испанцев – это *сиеста*. А у норвежцев и шведов – это *Fika*, ежедневный перерыв, во время которого отдыхают за чашкой чая, кофе, какао.

Голландцы называют «нечто приятное или милое» *gezelligheid*. Если они вас приглашают в *gezellig-кафе*, значит, вы попадете в атмосферу красивого интерьера с приглушенным светом и негромкой музыкой одинокого скрипача. В *gezellig-bape*, как правило, заводят старый граммофон и подают подогретое вино. Если вы идете на собеседование и боитесь его провалить, то просите сопровождать вас *gezellig-друзья*. Очень похоже на хюгге, но не хюгге, потому что *gezelligheid* – явление несколько более социальное, чем душевное, более отчетливо направлено вовне, чем внутрь, чаще испытывается во время прогулок и посещений увеселительных заведений, чем дома.

Норвежцы приводят в пример свое «хюгге» – *koselig*. Означает в первую очередь приятную вечеринку в дружной компании за столом, уставленным яствами. Камин и свечи тоже приветствуются.

У канадцев слово «*hominess*» означает домашний уют, но в смысле «закрытости от внешнего мира» – «я в домике». То есть это понятие можно рассматривать и как желание спрятаться, как в ракушке, от проблем и забот, а можно – и как закрыться от всех в прочном жилище.

Немцы произносят слово «*Gemütlichkeit*», когда испытывают чувство удовлетворения, сидя в хорошей компании за вкусным угощением, чаще всего – немецких пивных на открытом воздухе.

Но все эти понятия объединяют с хюгге главное: желание тепла и близости. В общем-то это и есть базовые ценности человеческого существования.

Существует такая «база» и в России. Наш аналог «хюгге» – слово «уют». Конечно, многие сразу могут возразить: и города с деревнями у нас не такие удобные и комфортабельные, как в Дании, и уходить с работы в четыре часа дня, как там, – нереально, а ужин с друзьями готовить в девять вечера – дико. При свечах сидеть – потолки закоптишь. Камин в малогабаритной квартирке не поставишь. Телефон не отключишь – а вдруг шеф позвонит. Если полакомиться вкусным пирожным, то потом придется лишние кило сбрасывать. И как не спорить о политике, когда вокруг воровство, коррупция и растущие цены в магазинах?! Нам не до хюгге, лишь бы не было нам хЮдо! И масса других оправданий.

Но еще раз напомним, что жизнь одна, поэтому лучше надо любить себя и людей, устраивать себе перемены, окружать себя мягкой расслабляющей атмосферой, полезной для здоровья и приятной для всех.

В этой книге мы докажем, что быть счастливым в России не только можно, но и нужно! Для этого у нас есть свой родной «антихюгге» – российский.

Часть 2

Семья – это кристалл

«Семья – это кристалл общества», – так сказал великий французский писатель Виктор Гюго. И с ним согласны почти 74 % россиян, которые, согласно соцопросам, счастливы благодаря тому, что у них есть муж/жена, дети/внуки, родственники, и все благополучно устроены.

Думаю, все согласятся с тем, что семья – это важнейшее, что есть в жизни любого человека. Сначала – это семья родителей, где мы рождаемся. Ее мы не выбираем, но именно она накладывает огромный отпечаток на нашу дальнейшую жизнь и формирует наше представление о том, какими должны быть семейные отношения. Затем приходит время создавать свою семью. Ведь нет в мире ничего страшнее одиночества. Человек не может долгое время находиться один, без близких – это противоречит его природе.

Почему так важны близкие отношения? Все дело в «гормоне любви и объятий» окситоцине. Он вырабатывается организмом, когда вас кто-то гладит, целует, обнимает, да и просто кладет руку на плечо. Если вы расстроены, то сразу успокаиваетесь, если грустите, – чувствуете, как вас наполняет спокойная радость. Именно прикосновение высвобождает окситоцин, который вызывает у нас чувство блаженства и уменьшает ощущение стресса, страха и тревоги.

Биолог Александр Коган из университета в Торонто, занимаясь изучением функций гормона окситоцина в организме, решил проверить, как этот гормон влияет на эмоции человека. И обнаружил, что люди каким-то шестым чувством вычисляют добряка. Они чувствуют его хороший настрой и сразу проникаются доверием. Этот эффект работает даже в случае, если вызывающие расположение люди будут молчать, никак не проявлять себя.

– Наши эксперименты позволили обнаружить, что большая концентрация окситоцина вызывает благожелательное расположение к людям, позволяет доверять словам собеседника и заставляет проявлять более активное социальное поведение, – объясняет доктор Коган.

Окружите себя любимыми людьми. Ощущение уюта в небольшой компании – это самые подходящие условия для повышенной выработки окситоцина, который буквально склеивает людей через совместные дела, прикосновения, доброжелательные отношения.

А пока изучим «ингредиенты» семейного «клея»: любовь, страсть, ласки, поцелуи...

Любовь

Зачем нам любовь? Что происходит с человеком, когда в нем вспыхивает и угасает это чувство? Поискам ответов на эти вечные вопросы посвящены тысячи философских трактатов. Почти вся мировая литература и кинематограф – это, по сути, один бесконечный рассказ о страсти и муках любящих людей. Исследованием отношений между мужчиной и женщиной занимаются целые институты. На Первом канале однажды показали научно-популярный фильм «Тайны любви», где свои взгляды на это загадочное чувство высказали антропологи, биохимики, философы, богословы. Причем медики утверждали, что любовь – это разновидность расстройства психики, биологи называли ее уловкой эволюции для размножения гомо сапиенс. А нейрофизиологи обнаружили фантастические изменения, происходящие с влюбленными. Оказалось, что любовь подавляет зоны мозга, отвечающие за чувство страха, критику, – вот почему она так бесстрашна, великодушна и слепа! И активно воздействует на те мозговые зоны, которые отвечают за базовые потребности человека в воде, пище, кислороде, сне, – вот почему мы не можем жить без любви! Попытаться разобраться в этом вопросе бытия решили и мы, обратившись к доктору биологических наук, психофизиологу, профессору кафедры психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института (МГЭИ), автору популярной энциклопедии «Психология любви и секса» **Юрию Щербатых**

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.