

ПОСМОТРИ НА МИР С ДРУГОЙ СТОРОНЫ



Евгений Крючков

16+

Евгений Крючков

Посмотри на мир с другой стороны

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Крючков Е. М.

Посмотри на мир с другой стороны / Е. М. Крючков — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Читателю книги предлагается поразмышлять над некоторыми вещами, о которых обычный человек, как правило, не задумывается. Некоторые главы содержат сюжеты из реальной жизни, в том числе из психиатрической практики, и позволяют погрузиться в свое воображение, а заодно предугадать, как будет развиваться ситуация. Но в основном эта книга о нескольких базовых принципах работы мозга. Это будет полезно людям, которые только начинают познавать свое сознание или, возможно, хотят узнать немного нового об окружающем нас мире.

Содержание

Введение	5
Введение в мозг	6
Информация	8
Что такое хорошо и что такое плохо?	10
Отбор	12
Последствия эволюции	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Евгений Крючков

Посмотри на мир с другой стороны

Введение

Эта коротенькая книга на полтора часа чтения в доступной форме и простым языком приоткрывает завесу тайны о некоторых особенностях работы нервной системы и психики человека. Кому-то эта информация поможет справиться с житейскими проблемами, кому-то задуматься о более сложных вещах. В общем, немного науки, немного философии.

На сегодняшний день термин «саморазвитие» несколько дискредитирован, и связано это с тем, что появилось большое количество информации, предлагающей это самое развитие себя на слишком примитивном уровне и зачастую приводящей к обратному результату – деградации. Например, новомодные коучи и психологи обещают поменять мышление таким образом, чтобы оно было настроено на успех и благополучие, используя обычные техники манипуляции, которые дают, как правило краткосрочный эффект мотивации, например, на занятие каким-то делом. Обещания о том, что именно их методики помогут вам разобраться в себе, разлетаются, как горячие пирожки.

В чем же отличие этой книги? В том, что в ней рассказаны механизмы работы мозга, нашедшие свое подтверждение в научной среде и основывающиеся на работах великих ученых, в том числе и отечественных. Вместе с тем, информация будет подана не сухо, а местами даже будет предложено погрузиться в свою фантазию и представить какую-либо ситуацию, вообразить ее и попытаться предугадать дальнейшее развитие ситуации.

Странно, но когда люди изучают какой-то вопрос, не важно, будь то физика или биология, многие хотят узнать лишь о последних открытиях и не удосуживаются разобраться глубже в том, что уже хорошо известно, но ведь фундаментальная информация крайне важна для правильного понимания работы мозга и психического аппарата. Знания о том, как функционирует ваш мозг, помогут лучше разобраться с причинами тех или иных трудностей, возникающих в процессе взаимодействия с окружающей средой. Так что для хорошего настроения, целеустремленности и концентрации на нужной задаче с выделением главных и второстепенных вопросов необходимо для начала начать понимать, что вами руководит ваш мозг, а как он это делает, описано в книге. Приятного чтения!

P. S. Эта книга написана таким образом, что каждое последующее ее перепро чтение, но через некоторое время может немного дополнить ваше представление о мозге и науке. Несмотря на то, что даже первого прочтения будет казаться, что все уже понятно.

Введение в мозг

Попробуйте представить следующую ситуацию.

Вы приходите вечером домой. Поужинали и легли спать, в общем, пока обычная ситуация. Но посреди ночи вы проснулись оттого, что кто-то гремит посудой на кухне. Прислушавшись, слышите мужской голос, который говорит что-то вроде: «Он проснулся! Возьми нож!» Затем вы слышите гремящий звук посуды. Как поступите, учитывая, что рядом нет никого из близких людей? Лучше всего сбежать, если, конечно, у вас под подушкой нет оружия. И вот вы в одних трусах (если спали в них), бежите по улице, прося прохожих позвонить 112. Затем возвращаетесь с полицией домой. Пока вы сидите в служебной машине, полицейские проникают в дом, возможно, в надежде на то, что преступники еще дома, но вот беда... Следов посторонних людей нет, а на кухне вообще порядок, все лежит по полочкам. А теперь полицейские спускаются к вам и докладывают. Дома чистота, порядок.

Подумайте! Ваши мысли? Не читайте пока дальше. Просто поразмышляйте. Представьте себя и ваш дом. Вы четко и ясно слышали все голоса и звонкий звук металла, именно такой, который слышите, когда достаете нож в столешнице или вынимаете из подставки. Представили? Отвлекитесь на 5 минут, пофантазируйте.

Идем дальше...

Теперь представьте, что вы полицейский. По улице бежит человек в одних трусах или без них. Говорит, что в его доме посторонние, которые хотели напасть на него. Вы вызываете подкрепление, как и положено в такой ситуации, открываете дверь и видите, что нет никаких следов посторонних. А потерпевший настаивает на своем, говорит, что ясно слышал их голос. *Но вы понимаете, что грабители за собой никогда не убирают, особенно если их спугнули.* У них задача обычно такова, чтобы их не поймали. Если заметили, то лучше просто сбежать, а не по полкам раскладывать.

Итак, если похожая ситуация случилась, потерпевший отправился бы на прием к профильному специалисту, то бишь психиатру, с подозрением на слуховые галлюцинации. Легко ли будет ему объяснить, что то, что он слышал, на самом деле не было? Так же легко, как вам будет легко поверить, что на самом деле вы сейчас не читаете эту книгу, а, скажем, находитесь в коме в центральной больнице, ну или в матрице. Сейчас кто-то с абсолютно нормальной психикой может подумать: «Что за бред? Какая кома?» Должен огорчить. Галлюцинирующий скорее всего подумает так же. Точно так же. «Как нет голосов и дракона за окном?! Вы что, совсем крышей поехали?» – бывают и такие обращения к санитарам.

Мир вокруг нас совсем не такой, каким вы его сейчас видите или слышите. Там не цвета, а есть электромагнитные волны разной длины. Просто попадая на сетчатку глаза, эти волны вызывают в вашем мозге те же галлюцинации, в виде книги, машины, образа человека. Нет никакого звука, а есть колебания воздуха, которые воспринимаются нашим слуховым аппаратом и передаются в мозг, который преобразует их именно в то, что мы слышим. Будь мозг устроен чуть по-другому, вы бы слышали совершенно другие звуки. Нет обжигающего или охлаждающего. Это просто нервные окончания реагируют на колебания атомов и молекул, передавая эту информацию в мозг, чтобы Вы это ЧУВСТВОВАЛИ.

Определение галлюцинации – это образ, возникающий в сознании без внешнего раздражителя. То есть те образы, которые возникают в сознании, но соответствующие внешнему раздражителю, и они уже не будут являться галлюцинацией. Но это всего лишь ОБРАЗЫ. Которые продуцируются в основном при помощи химических и физических реакций в мозге.

Нарушение химии мозга может привести к депрессии, шизофрении, а также к ряду других расстройств, приводящих к тому, что вы видите мир не таким, какой он на самом деле. Да и здоровый мозг всегда несколько искажает действительность. Отсюда и возможные недо-

понимания между людьми. Один человек по-своему видит, например, красоту противоположного пола, а другой совершенно иначе, и ведь оба будут совершенно уверены, что именно их видение верно.

Информация

В эпоху избытка информации начинает казаться, что ответ на любой вопрос можно без труда найти в интернете, но здесь есть парадокс. Доступ к информации есть, однако все больше людей страдает от различного рода психологических проблем. Кто-то не может «найти себя», кто-то не может найти вдохновения для того, чтобы начать или продолжать заниматься нужными делами, кто-то страдает от неразделенной любви, кому-то вообще ничего не хочется, как он считает, листая с утра до ночи ленту в инстаграме.

Есть ли в интернете решение проблемы для конкретного человека по «поиску себя», или по поиску вдохновения, или по другим вопросам, описанным выше? Вероятно, да, ведь интернет огромен. Но разве легко будет сразу ее найти? И я пока еще не говорю, стоит ли ставить именно такую формулировку этих вопросов. Как правило, человеку, ищущему себя и смысл жизни, следует задаваться немного другими вопросами для того, чтобы не искать ответа на вечные философские вопросы, над которыми издавна трудились лучшие умы, причем безуспешно. Тем не менее в интернете все же предлагаются «ответы» и на них, окончательно запутывая любознательные умы.

Интернет стал похожим на число Пи. Это, как сейчас считается, бесконечное иррациональное число. Внутри этого числа есть ваш день рождения, ваш номер паспорта, ИНН и вообще вся жизнь зашифрована. Число-то бесконечное. Бесконечное количество разных комбинаций цифр. Только вы никогда не узнаете, где именно шифруется, например, решение вашей личной проблемы. Дешифратора нет и не будет. Хотя, это неплохая идея для нового поколения шарлатанов, поскольку спрос на обычных гадалок падает. Представьте, что появятся айти-гадалки, которые с помощью «специальной программы» могут расшифровывать это загадочное число с вашей судьбой. Готовый бизнес-план. Уверяю, что клиенты найдутся. Даже некоторые математики спекулируют на теме числа Пи, чтобы проявить интерес к своему предмету, иногда успешно.

Человеку свойственно искать ответы на волнующие вопросы, и это вполне нормально. Любознательность у нас в генах, в прямом смысле слова. Но в чем отличие знания от понимания? В мою студенческую пору один студент, которому никак не давалась физика с математикой, совершенно блестяще отвечал по экономике. Мне казалось это странным, пока я с удивлением не обнаружил, что он слово в слово цитирует конспект лекции. Подняв руку, я задал преподавателю какой-то отвлеченный вопрос, чем сбил своего однокурсника со «стихотворения». Тот не смог вспомнить, где его перебили, и тогда до преподавателя тоже дошло. Он начал задавать ему вполне конкретные вопросы. Сами понимаете результат. Не имея в голове *понимания* предмета, нельзя в нем хорошо разбираться. Эрнест Резерфорд, физик и нобелевский лауреат, который дал нам современную модель атома, однажды сказал:

«Если ученый не может объяснить уборщице, которая убирается у него в лаборатории, смысл своей работы, то он сам не понимает, что он делает».

Воистину, понимание вопроса творит чудеса.

Так куда копать? Что нужно понимать, чтобы заставить себя делать что-то, не страдать по всяким мелочам, как не придумывать себе смертельные болячки при первом же совпадении симптомов из поисковика, как перестать измывать себя идиотскими мыслями, которые сами в голову лезут, портят настроение и т. п.? Вполне простой вопрос, ведь если у вас заложено нос, то вы знаете, что нужно делать. Если обожгли несильно руку, то, скорее всего, тоже знаете, что предпринять. Я сейчас ни в коей мере не намекаю на то, что если проблемы с головой, то нужно непременно решать их с помощью каких-то веществ, лекарственных или наркотиче-

ских. Хотя, в некоторых случаях обоснованное применение назначенных врачом препаратов, помогает человеку чувствовать себя лучше. Ответ нужно искать в понимании работы мозга.

Что такое хорошо и что такое плохо?

У многих людей есть понятие «черной полосы». Когда одна неприятность следует за другой. Но если взглянуть чуть глубже, выяснится, что, например, поцарапанный бампер машины один человек воспримет как расстраивающее его событие, другой же спокойно к этому отнесется. Русский человек не поймет подаренных двух цветков на свидании, а житель Таиланда только обрадуется. Кто-то расстроится из-за плохой отметки ребенка, а быть может, даже не просто расстроится, а впадет в ярость оттого, что «невозможно не понимать таких простых вещей». Другой же человек в похожей ситуации будет искать возможность объяснить непонятный материал другим способом, а если не получилось, третьим, четвертым, после чего наймет репетитора и т. п. Все реагируют на события жизни именно так, как приказывает их мозг, а мозгу ничего не стоит вызвать у вас чувство тревоги или гнева на совершенно обычное событие. Но некоторые уверены, что объективно есть негативные, а есть позитивные события. Хотя, повторюсь, только мозг окрашивает события в такие оттенки, может даже перекрасить одно в другое. И негативное событие уже будет восприниматься радостным. А теперь представьте, что вы потеряли работу и уже наперед знаете, как изменится химия мозга и что нужно с этим делать, чтобы не переживать зря? И вот вместо того, чтобы сидеть и упиваться горем, вы совершенно спокойно занимаетесь своими делами. Впрочем, кто-то так и делает, не читая никаких книжек. Вообще никаких. Зависит от человека, точнее, от его мозга.

Поменять химию мозга можно не только препаратами, но и обучением.

В конце концов вы же **ИМЕННО НАУЧИЛИСЬ** в детстве или позже, как реагировать на определенные ситуации. Например, испытывать страх при виде черной кошки, переходящей дорогу (надеюсь, среди читателей таких немного), или испытывать удовольствие от вашего хобби, или заедать стресс едой, или испытывать паническую атаку на основе необоснованного страха за свою или чужую жизнь, испытывать чувство собственной несостоятельности и т. д. Что с этим делать, разберемся чуть позже. Необходимо сначала понять механизмы работы мозга.

На момент написания этой книги, согласно исследованиям, «ум» человека на 50 % определяется генетикой и еще на 50 % всем остальным: воспитанием и другим взаимодействием человека с окружающим миром. Кто-то скажет, мол, 50 % от генов это очень много. Но что будет с человеком, если не заниматься его воспитанием? А что, если ребенка воспитывали не люди, а животные. Как Маугли. Если такой ребенок провел в диких условиях больше 6 лет, абсолютно без какого-либо опыта социальности, то даже говорить он будет неспособен научиться или даже ходить не на четвереньках. Никогда. Такие случаи официально были.

Вот цена воспитанию и обучению, особенно в раннем возрасте.

Пришла пора перейти к особенно важному моменту. Предположим, мы немного подправим химию мозга, «добавив» в него немного так называемых гормонов радости – обычно это относительно простые молекулы, которыми обмениваются между собой нервные клетки. Слово «добавив» в кавычки попало не случайно. Поскольку если мы введем эти вещества в кровь, до мозга все не дойдут, так как тот неплохо защищен от проникновения посторонних веществ в него гематоэнцефалическим барьером, если бы такого механизма не было, то обычная простуда делала бы вас умственным инвалидом в лучшем случае, либо овощем или трупом в худшем. Нет ничего хуже, чем попадание в мозг того, чего там быть не должно.

Вернемся к вопросу. Используя некоторые хитрости, можно повысить уровень «гормона радости». Что будет конкретно с вами в этом случае? Настроение повысится. Сознание начнет искать причину повышенного настроения. Буквально возникнет мысль: «Так, почему это я такой довольный?» Через некоторое время, возможно, почти сразу в голове всплывет момент из жизни (обычно недавний), которым вы можете гордиться или радоваться. Вспомнится,

например, что сами отремонтировали вчера пылесос и у вас все получилось, либо на работе был какой-то успех, возможно, вспомните, как удалось недавно решить какую-то сложную или не очень задачу, и будете уверены, что именно поэтому у вас такое хорошее настроение. Какой молодец, все вспомнил. Но нет, если бы не наши манипуляции с химией, мозг и не подумал бы выдавать те воспоминания. Напротив же, понизив уровень тех веществ, начнут всплывать неудачные жизненные обстоятельства, например, как вы случайно разбили посуду, как вас обругали, а вы не нашли чего сказать в ответ, либо просто мозг выдаст давно забытый случай из вашей жизни, где вы выглядели не лучшем свете. Эти мысли он (мозг) сам будет доставать из своих закоулков. Правда, стоит оговориться, что речь шла о незначительном изменении уровня этих веществ. Если переборщить, то можно получить биполярное расстройство (оно же маниакально-депрессивный психоз), шизофрению или депрессию такой силы, что петля сама на шею затянется, несмотря на то, что НИЧЕГО плохого не произошло.

Когда-нибудь брали кредит? Представьте, что сейчас стоите в банке и ждёте решения по нему. Но незадолго до вынесения решения, позади вас распылили вещество, которое действует на ваш мозг, как окситоцин. Окситоцин – это нейромедиатор, молекула, которой ваши нервные клетки иногда обмениваются между собой. Всплеск этого вещества вызывает положительные эмоции, которое конвертируются в положительные мысли. Читатель-новичок скажет, что он будет рационально смотреть на условия кредита, а вот физиолог скажет, что теперь условия такому человеку будут нравиться больше, причем чем больше окситоцина, тем больше будут нравиться условия кредита. Но не нужно переусердствовать. Окситоциновый всплеск наблюдается иногда не только при оргазме или кормлении грудью, но и при эпилепсии. А также выделяется, когда вы кого-нибудь обнимаете, особенно если обнимаете любимого человека, и, что удивительно, при установлении связи собутыльников.

Короче говоря, химия правит вашими мыслями. Если сможете оспорить это правило, получите премию, довольно дорогую в денежном эквиваленте. Заявку подавайте в Стокгольм.

Химия мозга устроена довольно сложно. Молекул, отвечающих за ваше душевное состояние, очень много, и представьте, насколько все запутанно, если только на уровень «гормона хорошего настроения» серотонина влияет количество солнечного света, глубина дыхания, питание и много чего еще. Иногда просто от того, что за окном пасмурная погода, настроение может ухудшиться. И вот, возможно, что дело только в недостатке серотонина, а человек уже успевает погрузиться в нерадостные мысли.

Отбор

Для того, чтобы понимать, ПОЧЕМУ мозг работает именно так, как работает, я вновь попрошу вас погрузиться в мысленный эксперимент. Включите свое воображение.

Вам выделяют планету для наблюдения. Пускай это будет какая-то планета, похожая на нашу Землю в соседней или нашей галактике, но без жизни на ней. У вас есть пульт, с помощью которого вы можете проматывать время, поскольку ваша жизнь слишком коротка, чтобы наблюдать за глобальными процессами. И вот, вы можете наблюдать за тем, как абсолютно случайным образом образуются всякие разные молекулы. Так происходит всегда. Атомы, сталкиваясь с определенной силой, образуют молекулы. Когда сталкиваются два атома водорода и атом кислорода, получается молекула воды, а когда атом углерода находит два атома кислорода, получается молекула углекислого газа. Химия восьмого класса. Несколько упрощено, но в целом так.

Промотаем время вперед. Теперь у вас имеются довольно сложные молекулы. Некоторые из них распадаются, попав в новую среду, например, под открытый солнечный свет, некоторые нет. Промотаем время еще вперед. Первая и пока единственная странная молекула. Она только что разделилась на две. Уже этого достаточно для начала чего-то, похожего на жизнь. Мозг не соберется случайным образом за такое время, самолет тоже, но обычная молекула, которая себя копирует – вполне, были бы условия. Промотаем время ещё вперед. Теперь у нас гораздо больше таких молекул (наделилась-таки). Но дело в том, что они не всегда копируют себя в точности. Иногда получаются сбои, это нормально для химии. В некоторых случаях новая молекула больше не может воспроизводиться, но в некоторых случаях ее копия может воспроизводить себя уже там, где не может воспроизводить предыдущая. Все-таки для того, чтобы молекула копировалась, необходимо насобирать сначала составляющие своей копии, а затем из них ее собрать. Пока это все происходит на незначительном объеме пространства. Свет от местного солнца греет эти молекулы, а от нагрева, как мы знаем, молекулы двигаются, буквально заряжаясь. Без этой зарядки не протекали бы нужные химические реакции по сбору нужных компонентов для создания копии. Все бы замерло без внешнего источника энергии.

Промотаем время еще вперед. Таких молекул – миллиарды, а может быть, даже больше. Одни молекулы-потомки по-прежнему воспроизводят себя, другие нет, по разным причинам, будь то ошибка при копировании, отсутствие необходимых компонентов для копии или что-то еще. Но кое-где молекулы, попав в новые условия, адаптируются к ним. Как это происходит? Нет, пока еще они не могут себя менять на ходу, они могут только делиться и делиться с ошибками. Но порой, в результате этой ошибки появляется такая молекула, которая все еще похожа на родительскую, но имеет пусть и небольшое, но отличие. Если это отличие способствует более продуктивному делению, оно будет появляться при делении чаще. По сути, «цель» этой делящейся молекулы состоит в том, чтобы продолжить деление. Не справилась? На помойку. Справилась? Хорошо, значит цепь ошибок при делении привела к тому, что у молекулы появились новые свойства. Со временем выяснится, что копии молекулы с ошибкой, которые при копировании получали некий каркас вокруг себя, были более защищены от агрессивной окружающей среды. И именно они могут позволить себе делиться дальше. Промотаем время еще вперед. Теперь у нас уже есть клетки, где делящаяся молекула еще не находится в ее ядре, но уже довольно неплохо защищена.

Не забывайте, что где-то есть молекула, которая попала раньше в совершенно другие условия. И в тех условиях свои копии оставляли молекулы, которые начали разрушать другие делящиеся молекулы, используя для создания своих копий материал из этих «жертв». Здесь мы уже имеем примитивных хищника и жертву. И нужно понимать, что если хищник окажется проворнее жертвы, то потомков жертвы мы не увидим, как не видим, например, мамонтов.

Но часто бывает так, что среди потомков жертв находятся такие, которые каким-то образом могут не попадать в лапы (или что там у них) хищников. Уже здесь начнется примитивная «гонка вооружений». Разовьем эту идею применительно к мозгу человека, который создавался именно в среде, когда на предка человека могли нападать хищники, а также другие сородичи, ну и нужно было как-то находить себе пропитание и продолжать свой род. А как вы понимаете, программа размножения записана очень-очень глубоко. Фактически именно для реализации этой программы цепь ДНК начала свое деление в яйцеклетке, даровав вам жизнь.

Стоит отметить, что человеку сложно воспринимать продолжительные участки времени, точно так же, как и огромные расстояния и объемы. Тяжело натурально представить размер какой-нибудь сверхновой звезды или расстояние до центра нашей галактики. Еще тяжелее мысленно переносится на 100 тысяч лет назад или на миллионы лет. Мозг не научен такому масштабу. Именно поэтому некоторым людям так тяжело дается понимание теории эволюции. Просто сложно понимать (и это норма), что громаднейшее количество случайностей на протяжении невообразимого отрезка времени может привести к тому разнообразию видов и всех их особенностей (как например, наличие мозга), которое мы имеем сейчас. Вирусы, кстати говоря, отличаются от обычных организмов тем, что запрограммированы делать гораздо больше ошибок при репродукции (самокопировании). Больше ошибок при большем масштабе производства – более быстрое приспособление. Именно поэтому медицине так тяжело успевать за лечением вирусных заболеваний. Вирус мутирует быстрее, чем люди успевают найти нужную вакцину. И как итог, прививка от гриппа не гарантирует того, что вы не заразитесь. Вполне вероятно, что вы заразитесь другим штаммом, то есть копией вируса с ошибкой, благодаря которой иммунитет уже не может распознать «шпиона».

Есть еще занимательные наблюдения, не относящиеся прямо к главной «сюжетной линии» книги, которые настигли бы вас, если бы вы промотали время до появления первых цианобактерий, бактерий, которые могли питаться молекулами, содержащими кислород, и отделять его, выбрасывая в окружающую среду, словно экскременты (какашки, если упростить). Ничего не напоминает? Некоторые клетки некоторых растений сейчас занимаются примерно тем же самым. Этот процесс называется фотосинтез. Современные растения берут углекислый газ, который состоит из атома углерода двух атомов кислорода и разделяют их, выбрасывая кислород наружу. А ведь когда-то в атмосфере не было свободного кислорода, ведь он очень любит соединяться с другими элементами. Но цианобактерии размножились и доразмножились до того, что их стало настолько много, что они смогли изменить атмосферу таким образом, что в ней стало больше кислорода. Момент, когда его стало всего лишь 1 % от нынешней концентрации, нынешние ученые называют «Великим кислородным событием» или «Кислородной катастрофой», приведшей в том числе к Гуронскому оледенению. Но это был старт для создания сложных организмов, поскольку кислород очень активен, он буквально сжигает другие химические элементы, так же, как и сжигает нас, давая при этом гораздо больше энергии, чем большинство других химических реакций. Мы в буквальном смысле горим. Так же, как горящий уголь. Потребляя кислород и выделяя углекислый газ, молекулу, в которой кислород связался с углеродом. Благодаря этой энергии мы существуем.

P. S. Если вы это понимаете, как работает теория эволюции, – хорошо, если нет – не стоит отчаиваться. Все еще можно поразить мир или других людей вашим воображением. Здесь отличие между знанием и понимаем порождает особенное разнообразие когнитивных искажений. Но вдруг теория эволюции окажется неверна? Может ли быть такое? Может. Так же, как может быть, что теория гравитации окажется неправильной. Правда, это крайне маловероятно. Настолько маловероятно, что можно этим пренебречь и сказать, что не может. Она верна.

Последствия эволюции

Много кто мечтает сидеть дома, ничего не делать и получать деньги. Неплохо? Да, но те, кто сидел в пещерах и ничего не делал, померли с голоду, а потомство давали те, кто убегал от хищников, добывал еду и осваивал новые территории. Как природа добилась такого результата? Шилом в одном месте. Но не в том, где вы подумали, а на ладонь ниже затылка, в стволе мозга. И имя этому шилу – ретикулярная формация. Это скопления нервных клеток, появившихся в результате эволюции, которые работают на возбуждение нервной системы. Генерируя нервные импульсы, они возбуждают нервную систему. Под возбуждением следует понимать не только сексуальное, но «просто» возбуждение. Оно может стать сексуальным, может перерасти в агрессию, которая в свою очередь может вылиться на других людей или на себя. Если сидеть без дела, мозг найдет, куда потратить эту энергию. Не найдете себе дела, мозг начнет рыть по сусекам. А там уже у кого что болит. Кто-то будет гонять неприятные мысли по кругу, кто-то побежит по мужикам, кто-то искать смысл жизни, кто-то выяснять отношения и т. д. Уровень раздражительности при этом повысится. Замечали, что иногда вас выводит из себя незначительное обстоятельство, а иногда, казалось бы, стрессовую ситуацию вы преодолеваете, глазом не моргнув. Отчасти тут дело в возбуждении нервной системы. Она возбудилась, вы стали более нервным, и теперь уже совершенно нейтральные события окрашиваются в неожиданные цвета. Вы, может быть, и внимания не обратили бы на какую-то фразу своего родного человека, но нет, сейчас вы уверены, что он решил вывести вас из себя. Так же, как и любые другие жизненные обстоятельства от неубранного носка или криво висящей картины. Тут список гораздо шире. Вспомните девушку с ПМС. Почему она может реагировать остро на любые незначительные мелочи? Там вообще иногда под руку лучше не попадаться. Но общий принцип тот же. Поменялась химия мозга, и теперь человек уверен в том, что невыносимо терпеть звук проезжающих под окном машины или запах свежей выпечки, который еще час назад был прекрасен. Но с ПМС все обстоит гораздо сложнее, здесь углубляться рано. Возвращаясь к Емеле на печи. Человек не приспособлен ничего не делать. Внутреннее шило не позволит. Нервному возбуждению нужно куда-то выходить. Эволюция трудилась миллионы лет, чтобы сидеть без дела было неудобно. Не зная, как это работает, чувствуя нервозность вы будете четко уверены, что для этого есть причина, например, то, что вторая половина задержалась на работе или на руке появилась непонятная родинка, или же ребенок (если таковой имеется) упал с небольшой высоты. Но со стороны это смотрится иногда даже забавно, особенно понимая, что таким образом мозг «развлекается», пытаясь найти себе подходящее занятие, пока «хозяин» решил отдохнуть.

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.