



Валерий Антонов

**Общая психология.
Книга 9. Психология
ЖАДНОСТИ:
Дофаминовая ловушка
и культурные коды
обладания**

Валерий Антонов
Общая психология. Книга 9.
Психология ЖАДНОСТИ:
Дофаминовая ловушка и
культурные коды обладания

*<https://litres.ru/74323764>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга — попытка ответить на вопрос, почему человек продолжает хватать, даже когда у него уже всё есть. Почему разумный взрослый превращается в Плюшкина, Гобсека или Гарпагона, почему успешный правитель парализован страхом потери, а влюбленный убивает ту, кого хотел бы сохранить.

«Психология жадности» — это не морализаторский трактат о пользе щедрости. Это клиническое, культурологическое и философское исследование феномена, который пронизывает все сферы жизни: от нейробиологии до литературы, от биржевых паник до семейных драм.

В книге 24 главы. Каждая глава — это отдельный срез проблемы: от биохимии до экзистенциального страха, от детской травмы до культурного табу. Мы движемся от рождения жадности в мозге к ее проявлению в судьбах литературных

героев, а затем — к конкретным терапевтическим моделям освобождения.

Содержание

Введение	7
Зачем нужна эта книга	7
Парадокс жадности: почему богатство не насыщает	9
Жадность как биохимия: дофаминовая ловушка	11
Жадность как травма: голод, который не проходит	13
Жадность как защита: психоаналитический взгляд	15
Жадность как социальный феномен: заражение и дефицит	17
Жадность как духовный кризис: экзистенциальное измерение	19
Методология: Как устроена эта книга	20
Оговорка: Что эта книга не делает	22
Кому адресована эта книга	23
Начало пути	24
Глава 1. Дофаминовая ловушка: Почему мы хотим, а не имеем	26
1.1. Введение: Парадокс обладания	26
1.2. Дофамин: нейромедиатор, который обманывает	28
1.3. От дофамина к жадности: механика сбоя	31

1.4. Литературная иллюстрация первая: Сыма И и стратегия «Пустого города»	33
1.5. Литературная иллюстрация вторая: Мидас и материализация желания	36
1.6. Дофаминовая ловушка в повседневной жизни	38
1.7. Почему мы не замечаем ловушку	40
1.8. Культурные параллели: Запад и Восток о природе желания	42
1.9. Выводы по главе	44
1.10. Переход к следующей главе	46
Глава 2. Миндалевидное тело и травма дефицита	47
2.1. Введение: Страх, который старше памяти	47
2.2. Миндалевидное тело: архитектура страха	50
2.3. Травма дефицита: психология выживания	52
2.4. Плюшкин: клинический случай или трагедия?	54
2.5. Нейробиология Плюшкина: что происходит в мозге	57
2.6. Российская специфика: бескрайнее пространство и страх небытия	59
2.7. Восточная мудрость: притча о Насреддине	61
2.8. Исцеление от травмы дефицита: пути выхода	63
2.9. Выводы по главе	65
2.10. Переход к следующей главе	67
Глава 3. Генетика vs Воспитание: Близнецовый	68

метод	
3.1. Введение: Врожденное или приобретенное?	68
3.2. Близнецовый метод: как изучают наследуемость	70
3.3. Общая и индивидуальная среда: парадокс воспитания	72
3.4. Гены, связанные с жадностью: что говорит молекулярная генетика	74
3.5. Эпигенетика: как среда включает и выключает гены	77
3.6. Литературная иллюстрация первая: Гобсек — продукт среды и характера	79
3.7. Литературная иллюстрация вторая: Даосская простота против генетического фатализма	81
3.8. Воспитание щедрости: что могут сделать родители	83
3.9. Выводы по главе	85
3.10. Переход к следующей главе	87
Глава 4. Окситоцин и эмпатия: Как жадность убивает привязанность	88
4.1. Введение: Химия человеческой близости	88
4.2. Окситоцин: молекула доверия	90
4.3. Кортизол и окситоцин: конкуренция систем	92
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Общая психология.

Книга 9. Психология

ЖАДНОСТИ:

Дофаминовая

ловушка и культурные

коды обладания

Введение

Зачем нужна эта книга

Жадность — одна из самых древних, самых универсальных и самых непонимаемых человеческих черт. Она существует во всех культурах, во все эпохи, во всех социальных слоях. Ее осуждают религии, бичуют моралисты, высмеивают сатирики. И при этом она продолжает существовать, процветать, управлять судьбами отдельных людей и целых народов.

Почему?

Потому что жадность — это не просто порок, от которого можно отказаться усилием воли. Это сложный психологический, нейробиологический, социальный и духовный феномен. Чтобы понять его, нужно выйти за рамки моральных оценок и погрузиться в глубины человеческой психики.

Эта книга — попытка такого погружения. Она написана не для того, чтобы осудить жадных и воздать хвалу щедрым. Она написана для того, чтобы понять: что стоит за жадностью? Откуда она берется? Как она работает? И — самое главное — как от нее освободиться?

Мы будем двигаться по четырем большим территориям. Сначала мы спустимся в мозг, чтобы увидеть нейробиологические основы жадности. Затем мы погрузимся в глубины личности, чтобы понять психодинамику жадности. Потом мы выйдем в общество, чтобы рассмотреть социальные механизмы распространения жадности. И наконец, мы обратимся к терапии и духовным практикам, чтобы найти пути освобождения.

На этом пути нас будут сопровождать великие тексты мировой литературы. Не как иллюстрации к психологическим теориям, а как самостоятельные источники мудрости. Литература — это лаборатория человеческого опыта. В ней запечатлены наблюдения, которые наука только начинает формулировать.

Парадокс жадности: почему богатство не насыщает

Начнем с парадокса, который будет сопровождать нас на протяжении всей книги.

Человек, у которого есть все, продолжает хватать. Миллиардер, который не может потратить свои деньги за сто жизней, продолжает их зарабатывать. Коллекционер, чьи запасы переполнены, продолжает покупать. Владелец огромных территорий продолжает расширять владения.

Это не рационально. Если бы жадность была стремлением к удовлетворению потребностей, она бы насыщалась. Но она не насыщается. Наоборот: чем больше человек имеет, тем сильнее он хочет.

Почему?

Классический ответ — моралистический: жадность — это порок, испорченность, грех. Жадный человек — плохой человек. Он заслуживает осуждения.

Но этот ответ ничего не объясняет. Он лишь навешивает ярлык. Он не говорит, почему человек становится жадным, как работает жадность, можно ли ее изменить.

Научный ответ сложнее. Жадность — это не моральный дефект, а психологический механизм. Он имеет свою логику, свои причины, свои функции. Чтобы понять его, нужно

отбросить осуждение и обратиться к исследованию.

Первый шаг этого исследования — признать: жадность — это не любовь к вещам. Это страх. Страх потери, страх смерти, страх пустоты. Человек хватается не потому, что любит то, что хватается. А потому, что боится остаться без этого.

Этот тезис — центральный для всей книги. Мы будем разворачивать его, углублять, доказывать. Но уже сейчас важно его зафиксировать: за каждой формой жадности стоит страх. И исцеление от жадности — это не приобретение щедрости, а освобождение от страха.

Жадность как биохимия: дофаминовая ловушка

Наш первый шаг — в мозг. Мы начнем с нейробиологии, потому что жадность имеет биологическую основу. Она не является чисто культурным или моральным феноменом. Она встроена в нашу нервную систему.

Ключевое открытие современной нейробиологии: дофамин — главный нейромедиатор, связанный с мотивацией и вознаграждением, — выделяется не в момент получения награды, а в момент ее ожидания. Это значит: мозг настроен не на обладание, а на погоню. Не на результат, а на процесс.

Эволюционно это оправданно. Существо, которое полностью удовлетворяется достигнутым, перестает развиваться. Оно проигрывает в борьбе за выживание. Поэтому эволюция настроила нас на вечное стремление.

Но у этой настройки есть побочный эффект. Если мозг радуется только ожиданию, то обладание перестает приносить удовлетворение. Человек получает то, что хотел, — и не чувствует радости. Он быстро привыкает и начинает хотеть нового.

Это и есть дофаминовая ловушка. Человек попадает в зависимость от погони. Ему нужно не то, что он получает, а сам процесс получения. Его жадность — это не желание иметь,

а зависимость от желания.

Мы рассмотрим этот механизм подробно в первой части книги. Мы увидим, как он работает в повседневной жизни, как он проявляется в патологическом накопительстве, как он связан с травмой дефицита.

Жадность как травма: голод, который не проходит

Второй ключ к пониманию жадности — травма. Многие жадные люди — это люди, пережившие опыт нехватки. Не обязательно физический голод. Это может быть эмоциональный дефицит: нехватка любви, внимания, безопасности.

Травма дефицита оставляет след в мозге. Миндалевидное тело — центр страха — остается в состоянии хронической гиперактивации. Человек продолжает жить так, как будто ресурсов мало, даже когда они в изобилии. Его мозг не может поверить, что опасность миновала.

Плюшкин из «Мертвых душ» Гоголя — классический пример. Его накопительство началось после смерти жены. Он не смог пережить потерю и начал цепляться за вещи. Его дом — это не склад богатств, а кладбище, где каждая тряпка — это попытка удержать ускользающее прошлое.

Травма дефицита объясняет, почему жадность так трудно преодолеть. Это не просто привычка, от которой можно отказаться. Это защитный механизм, который когда-то помог выжить. Мозг цепляется за него, потому что считает его необходимым для выживания.

Но травма — это не приговор. Мозг пластичен. Он может переобучиться. Психотерапия — особенно методы, работа-

ющие с травмой, — может помочь мозгу поверить, что опасность миновала. Это трудный путь, но он возможен.

Жадность как защита: психоаналитический взгляд

Третий ключ — психоанализ. Фрейд и его последователи показали: жадность уходит корнями в раннее детство. В первые месяцы жизни, когда формируется базовое доверие или недоверие к миру.

Оральная стадия — первая в психосексуальном развитии. В этот период рот — главный орган взаимодействия с миром. Через него младенец получает не только пищу, но и любовь, безопасность, комфорт.

Если эта стадия проходит с нарушениями — если ребенка не кормят вовремя, не берут на руки, не отвечают на плач — формируется оральная фиксация. Человек вырастает с глубинным убеждением: мир скуп, надо хватать.

Рогожин из «Идиота» Достоевского — пример оральной ненасытности. Его страсть к Настасье Филипповне — это не любовь, а голод. Он хочет поглотить ее, присвоить, сделать своей собственностью. Его жадность разрушает и его самого, и ее.

Психоанализ также показал: жадность может быть связана с анальной фиксацией. Анально-удерживающий характер — это упрямство, педантичность, скупость. Человек не может отдать, потому что отдавание для него равносильно потере

контроля.

Эти глубинные структуры не осознаются. Они действуют из бессознательного. Поэтому моральные призывы к щедрости не работают. Они обращаются к сознанию, а проблема находится глубже.

Жадность как социальный феномен: заражение и дефицит

Но жадность — это не только индивидуальный феномен. Она распространяется в обществе, как вирус. Психология толпы показывает: в массе человек теряет способность к самостоятельному мышлению. Он поддается заражению эмоциями.

Финансовые пузыри — яркий пример. Люди покупают, потому что видят, что другие покупают. Они не анализируют риски — они поддаются панике. Жадность толпы создает пузырь, который неизбежно лопается.

Модель дефицита объясняет этот механизм. Когда люди верят, что ресурсов мало, они начинают конкурировать за них. Их жадность — это рациональная стратегия в условиях, которые они воспринимают как опасные.

Но восприятие дефицита часто не соответствует реальности. Эксперименты показывают: достаточно создать ощущение нехватки, чтобы запустить туннельное мышление. Человек, который верит, что ресурсов мало, начинает хуже мыслить, хуже принимать решения, хуже контролировать себя.

Шейлок из «Венецианского купца» — пример жадности как реакции на дефицит. Его требование фунта мяса — это не просто стяжательство. Это месть за унижения, за дефицит

справедливости, за лишение человечности.

Жадность как духовный кризис: экзистенциальное измерение

Наконец, жадность имеет духовное измерение. Она может быть ответом на фундаментальные вопросы бытия: зачем я живу? Что останется после меня? Как справиться со страхом смерти?

Экзистенциальная психология показывает: накопление — это попытка обрести бессмертие. Вещи переживут меня. Деньги останутся. Имя сохранится. Через собственность человек пытается продлить себя за пределы собственной жизни.

Но эта попытка обречена. Вещи не спасают от смерти. Они лишь создают иллюзию, что смерть можно отсрочить. Гобсек Бальзака умирает среди гниющих богатств, которые не могут его согреть.

Духовная трансформация — это путь освобождения. Она начинается с признания: я не есть то, что я имею. Моя ценность не зависит от собственности. Моя жизнь не сводится к накоплению.

Толстой в конце жизни отказался от всего. Его уход из Ясной Поляны — это не бегство, а освобождение. Он оставил собственность, чтобы обрести себя.

Методология: Как устроена эта книга

Эта книга построена на пересечении трех дисциплин: психологии, нейробиологии и литературоведения. Мы используем научные данные для объяснения механизмов жадности и литературные тексты для иллюстрации и углубления этих объяснений.

Каждая глава имеет двойную структуру. Сначала мы рассматриваем психологическую или нейробиологическую концепцию. Затем мы обращаемся к литературному тексту, который раскрывает эту концепцию с новой стороны.

Мы используем тексты разных культур: китайскую классику, русскую литературу, европейскую прозу, восточные притчи. Это не случайно. Жадность универсальна, но каждая культура осмысляет ее по-своему. Сравнение культурных перспектив обогащает понимание.

Книга состоит из четырех частей.

Часть первая: Нейробиология и генезис жадности.

Мы рассмотрим, как жадность рождается в мозге, как она связана с травмой, генетикой, нейрохимией, когнитивными искажениями.

Часть вторая: Психодинамика и типология жадности. Мы погрузимся в глубины личности: оральная фикса-

ция, Тень, нарциссизм, пограничное расстройство, экзистенциальная тревога, архетип Пожирателя.

Часть третья: Социальная психология и культурная обусловленность. Мы выйдем в общество: модель дефицита, демонстративное потребление, социальное научение, синдром самозванца, психология толпы, культурные коды.

Часть четвертая: Терапия и трансформация. Мы обратимся к методам исцеления: КПТ, гештальт, юнгианская терапия, АСТ, психодрама, духовная трансформация.

Оговорка: Что эта книга не делает

Прежде чем двигаться дальше, важно уточнить, чего эта книга не делает.

Во-первых, она не осуждает. Жадность здесь рассматривается не как порок, а как психологический феномен. Мы не делим людей на хороших щедрых и плохих жадных. Мы пытаемся понять, как работает жадность и как от нее освободиться.

Во-вторых, она не предлагает простых решений. Жадность — сложный феномен, и нет одной техники, которая мгновенно избавит от нее. Мы предлагаем разные подходы, из которых читатель может выбрать то, что подходит ему.

В-третьих, она не заменяет терапию. Если жадность причиняет вам или вашим близким страдание, обратитесь к специалисту. Эта книга может быть дополнением к терапии, но не заменой.

В-четвертых, она не призывает к нищете. Щедрость — это не отказ от всего. Это изменение отношения к тому, что имеешь. Можно быть богатым и щедрым. Можно владеть и не быть рабом собственности.

Кому адресована эта книга

Эта книга адресована нескольким аудиториям.

Психологам и психотерапевтам. Книга предлагает обзор различных подходов к пониманию и терапии жадности. Она может быть полезна в клинической практике.

Студентам психологии, социологии, культурологии. Книга дает междисциплинарный взгляд на феномен жадности, связывая науку и литературу.

Читателям, которые сталкиваются с жадностью. Если вы замечаете жадность в себе или в близких, эта книга поможет понять ее истоки и найти пути изменения.

Всем, кто интересуется человеческой природой. Жадность — одно из самых ярких проявлений человеческой психики. Понять ее — значит понять нечто важное о нас самих.

Начало пути

Мы стоим в начале долгого пути. Он проведет нас через мозг и душу, через травмы и исцеление, через страх и свободу. Мы встретим на этом пути героев мировой литературы — Плюшкина и Гобсека, Рогожина и Печорина, Шейлока и Шахрияра. Они будут нашими проводниками в темные глубины жадности.

Но эта книга — не только о жадности. Она о чем-то большем. Она о том, как человек может освободиться от страха, который заставляет его хватать. Она о том, как разжать пальцы и обнаружить, что мир был нашим всегда.

На Западе жадность лечат деньгами: делись и будешь богат. На Востоке — медитацией: не смотри на чужое. В России — слезами и покаянием: раздай и иди страдать.

Но истина в одном: жадность — это не любовь к вещам. Это ненависть к себе, спроецированная на мир. Литература всех континентов говорит одно: пока ты держишь, ты зависишь. Как только разжимаешь пальцы — мир становится твоим.

Начнем.

ЧАСТЬ I. НЕЙРОБИОЛОГИЯ И ГЕНЕЗИС ЖАДНОСТИ

Первая часть книги — о том, откуда берется жадность. Мы не говорим о грехе или пороке. Мы говорим о

сбоях в системе вознаграждения, о детских травмах, о генетической предрасположенности и о том, как мозг человека, живущего в изобилии, продолжает действовать так, будто вокруг война и голод.

Глава 1. Дофаминовая ловушка: Почему мы хотим, а не имеем

1.1. Введение: Парадокс обладания

Человек, получивший всё, о чем мечтал, очень часто испытывает не радость, а странную пустоту. Он смотрит на купленный дом, подписанный контракт, завоеванную женщину или полученную должность — и не чувствует ничего. Либо чувствует усталость, разочарование, иногда отвращение. Но уже через несколько дней он находит себе новую цель, новую мечту, новую погоню. И снова оживает. Снова чувствует азарт, прилив энергии, почти счастье.

Этот парадокс знаком каждому. Мы откладываем покупку, предвкушаем отпуск, мечтаем о встрече. В эти моменты мы полны жизни. Но когда желаемое оказывается в наших руках, оно почему-то теряет вкус. Мы быстро привыкаем. Мы перестаем замечать то, чем владеем. Наше внимание перескакивает на следующий объект желания.

Психология жадности начинается именно здесь — с этого парадокса. Жадность — это не просто желание иметь много. Это состояние, при котором сам процесс желания важнее результата. Человек попадает в зависимость не от вещей, не

от денег, не от власти. Он попадает в зависимость от погони. Его мозг перестает радоваться обладанию и начинает требовать только одного: продолжения охоты.

В этой главе мы рассмотрим, как устроена эта ловушка на биологическом, психологическом и культурном уровнях. Мы поймем, почему дофамин — главный нейромедиатор удовольствия — на самом деле является нейромедиатором ожидания. Мы увидим, как жадность рождается из сбоя системы вознаграждения. И мы проследим, как этот сбой проявляется в величайших текстах мировой литературы — от китайской военной классики до античного мифа.

1.2. Дофамин: нейромедиатор, который обманывает

Долгое время считалось, что дофамин — это вещество удовольствия. Его выброс связывали с получением награды: вкусной еды, секса, денег, социального одобрения. Логика казалась простой: мозг выделяет дофамин, когда происходит что-то хорошее, и мы чувствуем радость.

Однако в конце XX века эта модель была пересмотрена. Нейробиолог Вольфрам Шульц провел серию экспериментов на обезьянах, которые изменили наше понимание системы вознаграждения. Обезьянам давали каплю сока после условного сигнала. Сначала дофаминовые нейроны активировались в момент получения сока — то есть в момент самой награды. Но по мере того как обезьяна обучалась связи «сигнал — сок», активность нейронов сдвигалась во времени. Теперь дофамин выбрасывался не при получении сока, а при появлении сигнала. Сам же сок переставал вызывать яркую реакцию.

Более того: если сигнал появлялся, а сока не давали, дофаминовые нейроны резко снижали активность. Мозг не просто разочаровывался — он регистрировал ошибку прогноза. Дофамин кодировал не удовольствие, а предсказание удовольствия.

Это открытие имеет колоссальное значение для понимания жадности. Оно означает, что эволюция настроила наш мозг не на наслаждение, а на предвкушение. Нам биологически выгодно не наслаждаться тем, что мы имеем, а стремиться к тому, чего у нас еще нет. Потому что именно стремление двигало наших предков вперед. Именно оно заставляло их искать новые территории, новую пищу, новых партнеров. Существо, которое полностью удовлетворялось достигнутым, проигрывало в эволюционной гонке.

Но у этой настройки есть побочный эффект. Если дофамин выделяется на ожидание, а не на результат, то человек может бесконечно гнаться за новыми целями, не испытывая удовлетворения от достигнутых. Он будет богатеть, но не чувствовать богатства. Он будет побеждать, но не ощущать победы. Он будет обладать, но не переживать обладания. Его жизнь превратится в вечную погоню за миражом.

Жадность в этом контексте — это не моральный порок. Это биохимический сбой. Точнее, не сбой даже, а гипертрофированная работа эволюционного механизма, который в умеренных дозах полезен, а в избыточных — разрушителен. Как соль: необходима для жизни, но в больших количествах — яд.

Человек, попавший в дофаминовую ловушку, не становится счастливее от своих богатств. Ему нужно все больше и больше. Не потому, что он испорчен или зол. А потому, что его мозг перестал регистрировать факт обладания. Он реги-

стрирует только факт движения к цели.

1.3. От дофамина к жадности: механика сбоя

Как именно работает этот механизм в повседневной жизни? Представим человека, который мечтает о новом автомобиле. За несколько недель до покупки он изучает каталоги, сравнивает комплектации, смотрит обзоры. Его дофаминовая система работает на полную мощность. Он предвкушает. Он почти счастлив. Наконец он покупает машину. Первые дни он испытывает подъем — но этот подъем связан не столько с самой машиной, сколько с тем, что он наконец-то достиг цели, которую долго предвкушал. А дальше наступает спад. Через месяц машина становится просто средством передвижения. Через год он перестает замечать ее. И тогда он начинает мечтать о другом — о доме, о яхте, о новой должности, о новом партнере.

Это не значит, что человек плох. Это значит, что его мозг работает так, как его настроила эволюция. Но есть люди, у которых этот механизм выходит из-под контроля. Они не просто хотят новую машину. Они не могут остановиться. Каждая достигнутая цель мгновенно обесценивается, и на ее месте возникает новая. Они живут в состоянии постоянной неудовлетворенности, которую ошибочно интерпретируют как амбициозность, целеустремленность, страсть. На

самом деле это зависимость.

Психологи и наркологи знают: дофаминовая система — это та же система, которая активируется при употреблении кокаина, амфетаминов, алкоголя. Наркотики искусственно повышают уровень дофамина, создавая ощущение эйфории и всемогущества. Но затем наступает расплата: система истощается, и человеку требуется все большая доза, чтобы почувствовать хотя бы прежний уровень удовольствия. Жадность работает по той же схеме. Только вместо вещества человек употребляет погоню. Он не может остановиться, потому что остановка означает обрушение дофамина. Остановка означает встречу с пустотой, которую он так старательно избегает.

Здесь важно различать здоровое желание и патологическую жадность. Здоровое желание направлено на объект. Человек хочет машину, потому что ему нужен транспорт, потому что он любит скорость, потому что машина делает его жизнь удобнее. Патологическая жадность направлена на сам процесс. Человеку не так важна машина — ему важен момент покупки, момент победы, момент, когда он может сказать себе: «Я смог, я получил». Но этот момент проходит. И тогда нужна новая победа.

Это и есть дофаминовая ловушка: удовольствие от погони, а не от обладания.

1.4. Литературная иллюстрация первая: Сыма И и стратегия «Пустого города»

Китайская классика «Троецарствие» — один из величайших военных романов в истории человечества. Он описывает борьбу трех царств — Вэй, Шу и У — за господство над Китаем после распада империи Хань. Среди множества эпизодов этого многотомного произведения есть один, который стал легендарным не только в военной стратегии, но и в психологии.

Это эпизод с «Пустым городом».

Дело происходит так. Чжугэ Лян — гениальный стратег, военный советник и регент царства Шу — оказывается в отчаянном положении. Его основные войска отправлены в поход, а сам он остается в небольшом городе с горсткой солдат. К городу приближается огромная армия Сыма И — его главного противника, талантливого полководца и регента царства Вэй. Шансов на оборону нет. Любой обычный человек попытался бы бежать, сдаться или умереть в бою.

Чжугэ Лян поступает иначе. Он приказывает открыть ворота города. Он убирает стражу. Он садится на вершине городской стены и начинает играть на цитре. Вокруг — тишина, пустота, спокойствие.

Сыма И подходит к городу, видит открытые ворота и невозмутимого Чжугэ Ляна на стене. Он останавливается. Он размышляет. Чжугэ Лян известен как величайший стратег, мастер обманов и засад. Открытые ворота — явная приманка. Очевидно, внутри спрятана засада. Очевидно, Чжугэ Лян хочет заманить его в ловушку. И Сыма И приказывает отступить.

Город был пуст. Засады не было. Чжугэ Лян блефовал, не имея ничего за душой. И он победил без единого выстрела.

Почему Сыма И отступил? Классическое объяснение — хитрость Чжугэ Ляна, сыгравшего на репутации. Но наша психологическая интерпретация глубже. Сыма И отступил потому, что он был жадным. Жадным до власти, до сохранения своей армии, до гарантий успеха. Он не мог позволить себе риск. Его мозг, настроенный на максимизацию контроля, увидел в открытых воротах не возможность, а угрозу. Потому что возможность — это всегда неопределенность. А неопределенность — это риск потери. А потеря для жадного человека страшнее, чем упущенная победа.

Здесь мы видим конфликт двух типов жадности. Жадность к сохранению против жадности к риску. Чжугэ Лян был жадным до победы — и поэтому рискнул всем. Сыма И был жадным до сохранения — и поэтому отступил. Оба были жадными, но их жадность имела разную направленность. И результат оказался парадоксальным: тот, кто ничего не имел, победил. Тот, у кого было все, отступил.

С точки зрения нейробиологии, Сыма И попал в ту же ловушку, что и современный бизнесмен, который боится инвестировать в перспективный проект, потому что боится потерять уже накопленное. Его дофаминовая система работала не на предвкушение победы, а на избегание потери. А избегание потери — это тоже форма жадности, только со знаком минус.

1.5. Литературная иллюстрация вторая: Мидас и материализация желания

Античный миф о царе Мидасе известен каждому. Дионис, бог вина и экстаза, в благодарность за гостеприимство предлагает Мидасу исполнить любое желание. Мидас просит, чтобы все, к чему он прикоснется, превращалось в золото. Желание исполняется. Сначала Мидас счастлив: он прикасается к камню, к ветке, к яблоку — и все становится золотым. Но затем он садится за трапезу, и пища в его руках превращается в металл. Вино становится жидким золотом. Он пытается обнять дочь — и она застывает золотой статуей.

Мидас взмолился о пощаде. Он понял, что его желание было проклятием. Дионис сжалился и велел ему омыться в реке Пактол, чтобы смыть дар.

Классическая трактовка этого мифа — мораль о пагубности жадности. Мидас пожадничал и был наказан. Но наша психологическая интерпретация глубже. Миф о Мидасе — это не история о наказании за жадность. Это история о том, как жадность превращает живое в мертвое. И дело не в том, что Мидас захотел слишком много. Дело в том, что он разучился видеть в вещах их сущность. Ему стало важно не то, чем вещь является, а то, что она может ему дать. Он перестал

видеть в дочери личность — он видел в ней объект, который можно превратить в золото. Его прикосновение — это метафора взгляда, который оценивает, взвешивает, конвертирует. Мидас не просто получил проклятие. Он материализовал свой внутренний мир. Его дочь стала статуей не из-за магии, а из-за того, что он уже давно видел в ней не человека, а собственность.

Жадность — это аутоиммунное заболевание души. Иммунная система защищает организм от внешних угроз, но при сбое начинает уничтожать собственные клетки. Так и жадность: она возникает как защита от страха потери, но затем начинает разрушать то, что пытается защитить. Мидас хотел обеспечить себе безопасность через золото, но золото убило его связь с миром. Он хотел обладать, но обладание стало формой одиночества.

С точки зрения дофаминовой ловушки, Мидас — идеальный пример смещения фокуса. Его дофаминовая система уже не реагировала на простое человеческое тепло, на вкус пищи, на радость объятий. Она реагировала только на золото, на превращение, на сам акт обладания. Но превращение не может длиться вечно. Как только все стало золотым, Мидас остался в пустом мире, где больше нечего желать.

1.6. Дофаминовая ловушка в повседневной жизни

Как проявляется дофаминовая ловушка у обычных людей? Рассмотрим несколько типичных сценариев.

Первый сценарий: накопление без использования. Человек коллекционирует вещи, которыми не пользуется. Это могут быть книги, которые не читаются, одежда, которая не носится, техника, которая лежит в коробках. Каждая покупка сопровождается всплеском дофамина: предвкушение, выбор, оплата, распаковка. Но после распаковки вещь теряет ценность. Она становится предметом, занимающим место. И тогда нужна новая покупка. Это не шопоголизм в чистом виде, а более тонкая форма жадности: человек жаден не к деньгам, а к самому процессу приобретения.

Второй сценарий: погоня за статусом. Человек стремится к должностям, званиям, наградам. Каждое достижение приносит кратковременное удовлетворение, за которым следует пустота. Тогда он ставит новую цель. Он не может остановиться, потому что остановка означает встречу с вопросом: «Кто я без своих достижений?» Жадность к статусу — это попытка заполнить дофаминовую дыру социальными знаками.

Третий сценарий: эмоциональное коллекциониро-

вание. Человек заводит отношения не ради близости, а ради подтверждения собственной значимости. Ему нужно, чтобы его любили, но сам он не умеет любить. Каждое новое завоевание приносит всплеск дофамина, но затем наступает привыкание и скука. И тогда нужен новый объект. Это жадность к эмоциям, к чужой энергии, к чужой любви.

Четвертый сценарий: финансовая жадность. Наиболее очевидная форма. Человек копит деньги, но не тратит их. Либо тратит, но не получает радости. Его дофаминовая система реагирует на рост цифр на счете, на момент сделки, на победу в переговорах. Сами деньги как средство обеспечения жизни его не интересуют. Он не покупает свободу, он покупает процесс покупки.

Во всех этих сценариях общий механизм: смещение дофаминового ответа с обладания на погоню. Человек не получает удовольствия от того, что имеет. Он получает удовольствие от того, что стремится. Но стремление бесконечно. Поэтому жадность ненасыщаема.

1.7. Почему мы не замечаем ловушку

Дофаминовая ловушка коварна тем, что она маскируется под добродетель. Общество поощряет амбициозность, целеустремленность, настойчивость. Человек, который постоянно чего-то хочет, воспринимается как успешный. Тот, кто довольствуется малым, — как ленивый или слабый. Поэтому жадность редко осознается как проблема. Она осознается как норма.

Более того, сам человек может искренне верить, что он просто целеустремленный. Он не замечает, что его цели перестали приносить удовлетворение. Он не замечает, что его отношения разрушаются, здоровье ухудшается, а внутренняя пустота растет. Он продолжает бежать, потому что остановиться страшно. Остановиться — значит почувствовать то, что он так старательно заглушает погоней.

Психотерапевты часто сталкиваются с такими клиентами. Это успешные бизнесмены, топ-менеджеры, известные артисты. Они приходят с жалобами на депрессию, тревогу, бессонницу. Они говорят: «У меня все есть, но я ничего не чувствую». Это классический симптом дофаминового истощения. Система вознаграждения перегружена постоянной стимуляцией и перестала реагировать на обычные радости жизни.

ни. Человек живет в состоянии хронической ангедонии — неспособности испытывать удовольствие.

Ирония в том, что именно жадность привела их к этому состоянию. Но они не видят связи. Они думают, что проблема в другом: в стрессе, в возрасте, в окружении. Они не понимают, что их мозг перестал радоваться обладанию, потому что они слишком долго жили только погоней.

1.8. Культурные параллели: Запад и Восток о природе желания

Дофаминовая ловушка — универсальный феномен, но культуры по-разному его осмысляют. Западная культура, особенно после промышленной революции, склонна поощрять стремление. Протестантская этика, описанная Максом Вебером, превратила труд и накопление в религиозную добродетель. Успех стал знаком божественной избранности. В этой парадигме жадность — не порок, а двигатель прогресса. Капитализм построен на том, что человек всегда хочет больше. Реклама, маркетинг, индустрия потребления — все они эксплуатируют дофаминовую ловушку. Они создают бесконечные цели, бесконечные желания, бесконечную погоню.

Восточная культура, напротив, традиционно относилась к желанию с подозрением. Буддизм учит, что страдание рождается из привязанности. Даосизм призывает следовать естественному потоку, а не бороться за обладание. Конфуцианство ставит выше всего не богатство, а гармонию и добродетель. В этих парадигмах жадность — это не просто порок, а болезнь ума, которая ведет к разрушению.

Наша книга стоит на стыке этих двух взглядов. Мы не призываем отказаться от желаний. Мы призываем понять, как работает желание, чтобы не стать его рабом. Психология

жадности — это не мораль. Это знание.

1.9. Выводы по главе

Дофаминовая ловушка — это фундамент, на котором строится вся психология жадности. Понимание этого механизма позволяет объяснить, почему жадность ненасыщаема, почему богатство не приносит счастья, почему успешные люди продолжают бежать, даже когда достигли всего.

Главные тезисы главы:

1. Дофамин — это нейромедиатор ожидания, а не удовольствия. Он выделяется в момент предвкушения, а не в момент получения награды.

2. Эволюция настроила наш мозг на погоню, потому что стремление двигало наших предков вперед. Но в современном мире эта настройка превращается в ловушку: человек бесконечно хочет, но не может насладиться достигнутым.

3. Жадность — это не моральный порок, а биохимический сбой. Это зависимость от процесса желания, аналогичная наркотической зависимости.

4. Литературные образы Сыма И и Мидаса показывают две стороны дофаминовой ловушки: жадность к сохранению, которая парализует волю, и жадность к обладанию, которая убивает живое.

5. Дофаминовая ловушка маскируется под добродетель: амбициозность, целеустремленность, настойчивость. Поэтому ее трудно распознать.

6. Западная и восточная культуры по-разному осмысляют желание: Запад поощряет погоню, Восток предостерегает от нее. Психология жадности синтезирует оба подхода: желание естественно, но не должно становиться хозяином человека.

1.10. Переход к следующей главе

В этой главе мы рассмотрели нейробиологический механизм жадности. Но откуда берется сам страх, который запускает этот механизм? Почему один человек спокойно отпускает, а другой хватается до судорог? Ответ на этот вопрос уходит в детство, в ранние травмы, в пережитый дефицит. Дофаминовая ловушка — это механизм. Но у механизма есть топливо. Этим топливом является травма.

В следующей главе мы поговорим о миндалевидном теле и травме дефицита. Мы увидим, как человек, переживший голод, холод или отвержение, продолжает жить в осажденной крепости даже тогда, когда война давно закончилась. Мы проанализируем судьбу Плюшкина — не как комического скряги, а как клинического случая посттравматического накопительства. И мы рассмотрим восточную мудрость, которая предлагает простой, но невероятно трудный путь исцеления: отпустить.

Глава 2. Миндалевидное тело и травма дефицита

2.1. Введение: Страх, который старше памяти

Прежде чем человек научился считать деньги, строить города и писать книги, он уже умел бояться. Страх — древнейшая эмоция, встроенная в самые глубокие структуры мозга. Задолго до появления коры больших полушарий, отвечающей за рациональное мышление, у наших далеких предков сформировалась миндалевидное тело — небольшое парное образование в височных долях, которое играет роль центрального сторожа психики.

Миндалевидное тело реагирует на угрозу мгновенно, без участия сознания. Оно оценивает сенсорную информацию за миллисекунды и запускает каскад физиологических реакций: выброс адреналина, учащение сердцебиения, сужение сосудов, мобилизацию мышц. Все это происходит до того, как мы успеваем осознать, что происходит. Если вы когда-нибудь отпрыгивали от змеи, прежде чем поняли, что это просто веревка, — это работа миндалевидного тела.

Но у этой системы есть одна особенность: она не различа-

ет реальную и воображаемую угрозу. Она не знает, что такое «потом», «возможно», «уже не опасно». Она живет в вечном настоящем, где любая угроза — это вопрос жизни и смерти. И если миндалевидное тело однажды зафиксировало опыт смертельной опасности — реальной или пережитой в воображении, — оно сохранит эту память навсегда. Более того, оно будет генерализировать: распространять реакцию страха на все ситуации, хоть отдаленно напоминающие первоначальную травму.

Именно здесь рождается травма дефицита. Человек, переживший голод, холод, нищету, отвержение, унижение, потерю близких, — его миндалевидное тело остается в режиме боевой готовности. Оно сканирует мир в поисках угрозы. И находит ее повсюду. Даже тогда, когда реальной опасности нет. Даже тогда, когда человек живет в изобилии. Его мозг продолжает жить в осажденной крепости, хотя война давно закончилась.

Жадность, рождающаяся из этой травмы, — это не порок. Это способ выживания, который стал патологией. Это защитный механизм, который перестал быть адекватным. Человек хватается, копит, прячет — не потому, что он испорчен, а потому, что его миндалевидное тело кричит: «Опасно! Запасайся! Не отдавай! Вдруг снова наступит голод!»

В этой главе мы рассмотрим, как травма дефицита формирует жадность, какие нейробиологические механизмы лежат в основе этого процесса и как литература — русская и

восточная — отражает эту драму. Центральным образом главы станет Плюшкин из «Мертвых душ» Гоголя. Но мы взглянем на него не как на комического персонажа, а как на трагическую фигуру, чья жадность — это крик о помощи.

2.2. Миндалевидное тело: архитектура страха

Чтобы понять травму дефицита, нужно понять, как устроена система страха в мозге. Миндалевидное тело — это не единичная структура, а комплекс ядер, каждое из которых выполняет свою функцию. Базолатеральное ядро получает сенсорную информацию от таламуса и коры. Центральное ядро запускает реакцию страха: активирует симпатическую нервную систему, выделяет гормоны стресса, мобилизует тело. Между ними находятся промежуточные ядра, которые модулируют ответ в зависимости от контекста.

Ключевая особенность миндалевидного тела — его способность к быстрому обучению через ассоциации. Если определенный стимул однажды совпал с опасностью, миндалевидное тело запоминает эту связь на всю жизнь. Причем запоминание происходит с однократного предъявления. Одной травматической ситуации достаточно, чтобы сформировать устойчивую реакцию страха. Это эволюционно оправдано: лучше десять раз испугаться безобидного стимула, чем один раз не заметить реальную угрозу. Но у этой сверхчувствительности есть цена: ложные срабатывания.

Ложное срабатывание — это ситуация, когда миндалевидное тело реагирует на стимул, который лишь отдаленно на-

поминает первоначальную угрозу. Например, человек, переживший автомобильную аварию, может испытывать панику при виде любой машины. Или человек, переживший предательство, может видеть угрозу в каждом новом знакомстве. Миндалевидное тело не различает нюансов. Оно действует по принципу «лучше перестраховаться».

В контексте жадности это означает следующее: человек, переживший дефицит, воспринимает любую ситуацию отдачи как потенциальную угрозу. Отдать деньги, поделиться едой, расстаться с вещью — все это запускает в его мозге сигнал тревоги. Миндалевидное тело кричит: «Ты теряешь ресурс! Ты умрешь!» И человек подчиняется этому крику, даже если сознательно понимает, что опасности нет. Рациональное мышление отключается, когда активируется миндалевидное тело. В этот момент человек не способен рассуждать. Он способен только защищаться.

2.3. Травма дефицита: психология выживания

Травма дефицита — это не обязательно реальный голод или нищета. Это может быть эмоциональный дефицит: нехватка любви, внимания, безопасности. Ребенок, которого недолюбили, вырастает с ощущением, что мир не даст ему достаточно. Он привыкает бороться за каждый кусок — будь то еда, внимание или признание. Его психика формируется в условиях постоянной конкуренции за ограниченные ресурсы. И даже когда он становится взрослым и получает доступ к изобилию, его внутренний ребенок продолжает жить в режиме нехватки.

Психотравматология различает несколько типов травм, связанных с дефицитом:

Физический дефицит. Реальный голод, холод, отсутствие крова. Эта травма характерна для людей, переживших войны, блокады, голодоморы, стихийные бедствия. У таких людей жадность проявляется в накопительстве еды, вещей, денег. Они не могут выбросить даже сломанную вещь, потому что каждая вещь в их картине мира — это потенциальное спасение.

Эмоциональный дефицит. Отсутствие любви, тепла, внимания в детстве. Эта травма проявляется в жадности

к отношениям, к подтверждению собственной значимости. Человек не может насытиться любовью, потому что не верит, что она безусловна. Он требует доказательств, он коллекционирует знаки внимания, он ревнует, он контролирует.

Социальный дефицит. Ощущение несправедливости, неравенства, унижения. Эта травма характерна для людей, выросших в бедности среди богатства, в условиях дискриминации или социальной изоляции. Их жадность — это месть миру за пережитое унижение. Они хотят накопить столько, чтобы больше никогда не оказаться внизу.

Экзистенциальный дефицит. Ощущение бессмысленности, пустоты, отсутствия опоры. Эта травма может возникнуть в любом возрасте, часто после потери близкого человека или крушения жизненных планов. Жадность здесь — это попытка заполнить внутреннюю пустоту внешними объектами. Вещи, деньги, статусы становятся суррогатами смысла.

Все эти типы объединяет одно: миндалевидное тело остается в состоянии хронической гиперактивации. Человек живет с постоянным фоновым страхом, который он может не осознавать, но который определяет его поведение. Он хватается, потому что боится. Он копит, потому что не верит в завтрашний день. Он не отдает, потому что отдача для него равносильна смерти.

2.4. Плюшкин: клинический случай или трагедия?

Степан Плюшкин из поэмы Николая Гоголя «Мертвые души» — один из самых известных образов жадности в мировой литературе. Традиционно он воспринимается как комический персонаж, гротескный скряга, вызывающий одновременно смех и отвращение. Гоголь описывает его как «прореху на человечестве» — существо, утратившее человеческий облик, превратившееся в пародию на человека.

Но если отбросить комическую рамку и взглянуть на Плюшкина глазами клинического психолога, мы увидим совершенно другую картину. Мы увидим человека, пережившего тяжелейшую травму и не нашедшего способа с ней справиться. Мы увидим классический случай посттравматического накопительства, в котором каждая вещь — это не просто предмет, а якорь, удерживающий человека в реальности.

Что мы знаем о прошлом Плюшкина? Гоголь дает нам несколько ключевых деталей. Плюшкин был женат, у него были дети. Он был рачительным хозяином, разумным и бережливым. Его дом был полон жизни, гостей, движения. Но затем произошла катастрофа. Умерла жена. И мир Плюшкина рухнул.

Гоголь пишет об этом скупно, но эта скупость красноречива. После смерти жены Плюшкин начал меняться. Он стал подозрительным, замкнутым, скупым. Дети разъехались: дочь сбежала с офицером, сын поступил на военную службу. Плюшкин остался один. И в этом одиночестве его жадность расцвела.

С точки зрения психотравматологии, смерть жены стала для Плюшкина триггером, который активировал латентную травму дефицита. Потеря близкого человека — это всегда столкновение со смертью, с небытием, с беспомощностью. Для человека, чья психика не обладает достаточными ресурсами для переработки горя, такая потеря может стать началом распада. Плюшкин не смог пережить смерть жены. Он не смог отпустить. И его психика нашла единственный доступный способ защиты: превратить мир в склад вещей, которые не умирают.

Каждая тряпка, каждая бумажка, каждая сломанная вещь в доме Плюшкина — это попытка остановить время, зафиксировать реальность, не дать ей ускользнуть. Вещи не умирают. Вещи не предают. Вещи не уходят. Они остаются. И Плюшкин окружает себя вещами, как стеной, защищающей его от невыносимой реальности потери.

Гоголь гениально описывает эту динамику. Дом Плюшкина — это не просто захламленное жилище. Это кладбище вещей, где каждая тряпка — это попытка воскресить прошлое. Плюшкин не выбрасывает ничего, потому что каждая

вещь связана с воспоминанием. Выбросить вещь — значит признать, что прошлое ушло навсегда. А этого Плюшкин не может. Он цепляется за вещи, как цепляются за фотографии умерших близких. Но если фотография — это символ, то вещь — это суррогат. Плюшкин подменяет людей вещами, потому что вещи безопасны. Они не умирают. Они не бросают.

2.5. Нейробиология Плюшкина: что происходит в мозге

Если бы мы могли провести нейровизуализацию мозга Плюшкина, мы бы увидели несколько характерных особенностей.

Во-первых, гиперактивация миндалевидного тела. Плюшкин живет в состоянии постоянной угрозы. Любой незнакомец, любое предложение, любое изменение — все это запускает реакцию страха. Чичиков, приехавший к нему с деловым предложением, воспринимается не как гость, а как потенциальный вор. Плюшкин не верит никому, потому что его миндалевидное тело сигнализирует: «Опасно! Не доверяй! Тебя хотят обмануть!»

Во-вторых, сниженная активность префронтальной коры — области мозга, отвечающей за рациональное мышление, планирование, контроль импульсов. Плюшкин не способен критически оценить свое поведение. Он не видит абсурдности своего накопительства. Его префронтальная кора не может перехватить контроль у миндалевидного тела, потому что хронический стресс истощает ее ресурсы.

В-третьих, нарушение работы системы вознаграждения. О которой мы говорили в первой главе. Плюшкин не получает удовольствия от обладания. Он получает удовольствие

только от процесса накопления, от момента, когда он подбирает очередную ненужную вещь и добавляет ее в свою коллекцию. Его дофаминовая система работает на погоню, а не на результат.

В-четвертых, дисфункция гиппокампа — структуры, отвечающей за контекстуализацию воспоминаний. Гиппокамп помогает отличить прошлое от настоящего, реальную угрозу от воображаемой. При хроническом стрессе гиппокамп уменьшается в размерах, и человек теряет способность адекватно оценивать контекст. Плюшкин не может понять, что голодное прошлое не вернется. Для него прошлое и настоящее сливаются в одно неразличимое целое.

Все эти изменения характерны не только для литературных персонажей. Они характерны для реальных людей, переживших тяжелые травмы. Исследования ветеранов войн, жертв насилия, людей, переживших голод, показывают: хронический стресс перестраивает мозг, делая его более реактивным, менее гибким, менее способным к доверию и отпусканию.

2.6. Российская специфика: бескрайнее пространство и страх небытия

Жадность Плюшкина имеет не только индивидуальное, но и культурное измерение. Гоголь писал «Мертвые души» в середине XIX века, когда Россия переживала период глубоких социальных трансформаций. Но за этими трансформациями стояла более древняя и устойчивая структура: российская ментальность, сформированная бескрайним пространством и суровым климатом.

Русская культура всегда жила с ощущением хрупкости бытия. Огромные расстояния, долгие зимы, неурожайные годы, набеги кочевников, пожары, эпидемии — все это формировало специфическое отношение к ресурсам. В таких условиях накопительство было не пороком, а стратегией выживания. Крестьянская культура выработала целую систему обрядов и правил, связанных с запасом: сундуки с приданным, амбары с зерном, заготовки на зиму. Все это требовало бережливости, граничащей со скупостью.

Но у этой бережливости была и темная сторона. В русской литературе неоднократно описывался феномен «мертвого богатства»: накопленного, но не используемого. Сундуки, ломящиеся от добра, которое никогда не будет надето.

Амбары, полные зерна, которое сгниет. Деньги, закопанные в землю. Это не просто скупость. Это особый тип отношения к материальному миру, при котором вещи перестают быть средствами и становятся самоцелью.

Плюшкин — крайнее проявление этой тенденции. Его дом — это гротескное воплощение «мертвого богатства». Но за гротеском скрывается реальная психологическая драма: человек, который не может отпустить прошлое, превращает свой дом в мавзолей. Он хоронит себя среди вещей, потому что вещи не требуют от него эмоций. Вещи не умирают. Вещи не бросают. Вещи просто есть.

2.7. Восточная мудрость: притча о Насреддине

Если русская литература показывает нам трагедию накопительства, то восточная традиция предлагает модель исцеления. Одна из самых известных притч о Насреддине — суфийском мудреце и трикстере — звучит так:

Однажды хан спросил Насреддина: — Почему ты не копишь золото? Все богатые люди копят золото. А ты раздаешь все, что получаешь. Насреддин указал на верблюда, который стоял рядом. — Посмотри на этого верблюда. Он носит на себе тяжелые тюки. Он работает весь день. Он перевозит грузы. Но спит он на земле. А я ношу в себе знания и сплю на шелке.

Эта притча — не просто остроумный ответ. Это глубокая психологическая модель, предлагающая альтернативу жадности. Насреддин не говорит, что богатство — это плохо. Он говорит, что богатство не должно быть бременем. Верблюд носит тюки, но не присваивает их. Он выполняет свою функцию, но не отождествляет себя с грузом. Он спит на земле, потому что его суть не в грузе, а в том, чтобы нести его.

Насреддин переворачивает логику собственности. Он предлагает модель «временного хранителя». Человек не владеет ресурсами — он лишь временно пользуется ими. Зна-

ния, которые несет Насреддин, не отнимаются и не накапливаются. Они циркулируют. Он отдает их, и они возвращаются к нему в новой форме. Это не накопление, а поток.

С точки зрения психологии травмы дефицита, притча о Насреддине — это модель когнитивной реструктуризации. Она предлагает изменить базовое убеждение «Мир скуп, надо хватать» на «Мир щедр, можно доверять». Верблюд не боится, что ему не хватит еды. Он не прячет тюки. Он просто делает свою работу и спит на земле. Его спокойствие — это не безразличие, а доверие к миру.

Для человека, пережившего травму дефицита, такое доверие кажется невозможным. Его миндалевидное тело кричит: «Не верь! Отберут! Обманут!» Но именно это недоверие и удерживает его в ловушке. Он не может отпустить, потому что боится. Он боится, потому что не может отпустить. Круг замыкается.

2.8. Исцеление от травмы дефицита: пути выхода

Можно ли исцелиться от травмы дефицита? Психотерапия отвечает: да, но это долгий и трудный путь. Он требует не столько усилий, сколько смелости — смелости встретиться с тем страхом, который лежит в основе жадности.

Первый шаг — это осознание. Человек должен понять, что его жадность — это не черта характера, а симптом. Симптом травмы, которая когда-то помогла ему выжить, но теперь мешает жить. Осознание этого факта уже снижает власть травмы. Когда человек понимает, что его поведение управляется страхом, а не разумом, он получает возможность выбора.

Второй шаг — это работа с телом. Миндалевидное тело живет в теле. Хронический страх проявляется в мышечном напряжении, поверхностном дыхании, нарушениях сна. Телесно-ориентированная терапия, йога, медитация, дыхательные практики — все это помогает снизить уровень физиологического возбуждения и дать миндалевидному телу сигнал: «Опасности нет, можно расслабиться».

Третий шаг — это работа с убеждениями. Когнитивно-поведенческая терапия предлагает выявлять и оспаривать дисфункциональные мысли: «Если я отдам, у меня не останется».

ся», «Мир опасен», «Людям нельзя доверять». Эти мысли не являются истиной. Они являются интерпретациями, сформированными травматическим опытом. Их можно изменить.

Четвертый шаг — это поведенческие эксперименты. Чтобы поверить в безопасность мира, нужно проверить это на практике. Отдать небольшую сумму денег. Поделиться едой. Выбросить ненужную вещь. Каждый такой эксперимент — это послание миндалевидному телу: «Смотри, я отдал — и не умер. Мир не рухнул. Я в безопасности». Постепенно, шаг за шагом, мозг переобучается.

Пятый шаг — это работа с горем. Если жадность связана с неотработанной потерей, необходимо пройти через процесс горевания. Плюшкин не смог оплакать жену. Его накопительство — это застывшее горе, которое не нашло выхода. Психотерапия предлагает безопасное пространство, где можно выплакать слезы, которые не были выплаканы, сказать слова, которые не были сказаны, отпустить того, кто ушел.

2.9. Выводы по главе

Травма дефицита — это фундамент, на котором строится жадность. Страх потери, запечатленный в миндалевидном теле, превращает человека в осажденную крепость. Он хватается, копит, прячет — не потому, что испорчен, а потому, что его мозг продолжает жить в прошлом, где ресурсов было мало, а опасностей — много.

Плюшкин — это не комический персонаж, а трагическая фигура. Его жадность — это крик о помощи, который никто не услышал. Его дом — это кладбище вещей, где каждая тряпка — это попытка воскресить прошлое. Его одиночество — это не следствие жадности, а ее причина.

Но травма не приговор. Восточная мудрость в лице Насреддина предлагает альтернативу: модель временного хранителя, который пользуется ресурсами, но не отождествляет себя с ними. Психотерапия предлагает конкретные инструменты для исцеления: осознание, работа с телом, изменение убеждений, поведенческие эксперименты, работа с горем.

Главные тезисы главы:

1. Миндалевидное тело — центр страха в мозге. Оно реагирует на угрозу мгновенно и не различает реальную и воображаемую опасность.

2. Травма дефицита — это запечатленный в миндалевидном теле опыт нехватки, который продолжает управлять по-

ведением даже в условиях изобилия.

3. Плюшкин из «Мертвых душ» — классический случай посттравматического накопительства. Его жадность — это не порок, а симптом неотработанного горя.

4. Российская специфика жадности связана с культурной травмой: бескрайнее пространство, суровый климат, нестабильность формировали отношение к ресурсам как к вопросу выживания.

5. Притча о Насреддине предлагает альтернативную модель: не накопление, а поток. Не собственность, а временное хранение.

6. Исцеление от травмы дефицита возможно через осознание, телесную работу, изменение убеждений и поведенческие эксперименты.

2.10. Переход к следующей главе

Мы рассмотрели, как травма дефицита формирует жадность на уровне страха. Но жадность имеет не только травматическую, но и генетическую основу. Почему одни люди, пережившие дефицит, становятся щедрыми, а другие — жадными? Существует ли врожденная предрасположенность к накопительству? Как гены и среда взаимодействуют в формировании этого феномена?

В следующей главе мы обратимся к генетике поведения. Мы разберем близнецовые исследования, которые показывают, насколько жадность наследуется, а насколько формируется средой. Мы увидим, как литература — европейская и восточная — отражает этот баланс. И мы попытаемся ответить на вопрос: можно ли переписать наследственный сценарий?

Глава 3. Генетика vs Воспитание: Близнецовый метод

3.1. Введение: Врожденное или приобретенное?

Вопрос о том, что определяет человеческое поведение — гены или среда, — стар как сама психология. Он пронизывает философию, религию, искусство. Рождаемся ли мы жадными или становимся такими под влиянием обстоятельств? Передается ли скупость по наследству, как цвет глаз или группа крови? Или она формируется в процессе воспитания, как манера говорить или привычка одеваться?

Этот вопрос имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Если жадность врожденна, то бороться с ней бессмысленно — можно лишь адаптироваться. Если она приобретена, то ее можно изменить, переучив человека. Если же истина посередине, то необходимо понять, где проходит граница между данностью и возможностью.

Современная наука дает на этот вопрос сложный, но вполне определенный ответ: жадность — это результат взаимодействия генов и среды. Ни один ген не делает человека жадным. Но определенные генетические варианты повыша-

ют чувствительность к среде, делая человека более уязвимым к травмам дефицита или, наоборот, более устойчивым к ним. Воспитание может усилить или ослабить врожденные склонности. Опыт может изменить экспрессию генов. Человек — не заложник ни природы, ни обстоятельств. Он — поле их взаимодействия.

В этой главе мы рассмотрим, как генетика поведения изучает жадность и близкие к ней черты: бережливость, склонность к накоплению, страх потери. Мы разберем близнецовый метод — главный инструмент генетики поведения. Мы увидим, какие гены связаны с импульсивностью, тревожностью и накопительством. И мы обратимся к литературным образам — европейским и восточным, — которые иллюстрируют этот сложный баланс.

3.2. Близнецовый метод: как изучают наследуемость

Близнецовый метод — это естественный эксперимент, поставленный самой природой. Существует два типа близнецов: монозиготные (однояйцевые) и дизиготные (разнояйцевые). Монозиготные близнецы имеют практически идентичный геном. Они развиваются из одной оплодотворенной яйцеклетки, которая разделилась на два организма. Дизиготные близнецы генетически похожи не более чем обычные братья и сестры: они развиваются из двух разных яйцеклеток, оплодотворенных двумя разными сперматозоидами.

Логика близнецового метода проста. Если некая черта имеет генетическую основу, монозиготные близнецы должны быть более похожи друг на друга по этой черте, чем дизиготные. Если же черта формируется исключительно средой, разницы между типами близнецов быть не должно. Сравнивая корреляции между монозиготными и дизиготными близнецами, исследователи вычисляют коэффициент наследуемости — долю вариативности черты, объясняемую генетическими различиями.

Важно понимать, что коэффициент наследуемости — это не мера того, насколько черта «генетическая» у конкретного человека. Это статистический показатель, который харак-

теризует популяцию в целом. Он может меняться в зависимости от условий. Например, в обществе, где все имеют равный доступ к ресурсам, наследуемость жадности может быть выше, потому что среда одинакова для всех и различия объясняются в основном генами. В обществе с резким неравенством наследуемость может быть ниже, потому что среда играет большую роль.

Исследования показывают, что наследуемость личностных черт, связанных с жадностью, составляет примерно 40–60 процентов. Это значит, что гены объясняют примерно половину различий между людьми по таким чертам, как бережливость, склонность к риску, тревожность, импульсивность. Вторая половина объясняется средой — но не той средой, которую обычно имеют в виду.

3.3. Общая и индивидуальная среда: парадокс воспитания

Генетика поведения различает два типа средовых влияний: общую (разделенную) среду и индивидуальную (неразделенную) среду. Общая среда — это условия, которые одинаковы для всех детей в семье: социальный статус родителей, район проживания, семейные традиции. Индивидуальная среда — это уникальный опыт каждого ребенка: отношения с конкретным родителем, болезни, друзья, случайные события.

Парадокс близнецовых исследований заключается в том, что общая среда объясняет surprisingly малую долю вариативности личностных черт. Дети, выросшие в одной семье, похожи друг на друга не потому, что их одинаково воспитывали, а потому, что у них общие гены. Воспитание, одинаковое для всех детей, почти не влияет на формирование таких черт, как жадность. Гораздо важнее индивидуальный опыт — то, что происходило с каждым ребенком по отдельности.

Этот вывод кажется противоречащим здравому смыслу. Мы привыкли думать, что воспитание формирует личность. Но исследования показывают, что родители влияют на детей не столько через свои педагогические усилия, сколько через гены, которые они передают, и через ту уникальную среду,

которую они создают для каждого ребенка. Два ребенка в одной семье могут иметь совершенно разный опыт: один был любимчиком, другой — изгоем; один болел, другой был здоров; у одного были хорошие учителя, у другого — плохие. Эти различия формируют личность сильнее, чем общие семейные правила.

В контексте жадности это означает: если вы выросли жадным, это не обязательно вина ваших родителей. Возможно, вы унаследовали определенную генетическую предрасположенность. Но возможно также, что в вашем детстве был уникальный опыт, который сформировал эту черту: пережитый голод, унижение, потеря. Или наоборот: избыток, который притупил чувствительность к чужим потребностям.

3.4. Гены, связанные с жадностью: что говорит молекулярная генетика

Молекулярная генетика идет дальше близнецового метода. Она пытается найти конкретные гены, связанные с интересующими чертами. В случае жадности речь идет не об одном гене, а о сложной сети генетических вариантов, каждый из которых вносит небольшой вклад.

Один из наиболее изученных генов — ген COMT. Он кодирует фермент катехол-О-метилтрансферазу, который расщепляет дофамин в префронтальной коре. Существует два основных варианта этого гена: Val и Met. Вариант Val связан с более быстрым расщеплением дофамина, что приводит к его пониженному уровню в префронтальной коре. Это, в свою очередь, связано с повышенной импульсивностью, склонностью к риску и поиску новых ощущений. Вариант Met, наоборот, связан с более медленным расщеплением и более высоким уровнем дофамина, что ассоциируется с лучшей когнитивной функцией, но также с повышенной тревожностью.

Для жадности это имеет прямое значение. Люди с вариантом Val могут быть более склонны к рискованной жадности — той, которую мы видели у Чжугэ Ляна. Они ищут но-

вые стимулы, им нужно больше возбуждения, их дофаминовая система требует постоянной подпитки. Люди с вариантом Met могут быть более склонны к тревожной жадности — той, которую мы видели у Сыма И. Они боятся потери, они осторожны, они копят, чтобы защититься от неопределенности.

Другой важный ген — MAOA, кодирующий моноаминоксидазу A, фермент, расщепляющий серотонин и норадреналин. Низкая активность этого фермента связана с повышенной агрессивностью и импульсивностью. Это может проявляться в жадности как хищничестве: человек берет, не задумываясь о последствиях, потому что его система торможения ослаблена.

Ген транспортера серотонина 5-HTTLPR также играет роль. Короткий аллель этого гена связан с повышенной чувствительностью к стрессу и негативному опыту. Люди с коротким аллелем более уязвимы к травмам дефицита. Если такой человек переживает голод или потерю, его риск развития патологической жадности выше, чем у человека с длинным аллелем.

Наконец, гены окситоциновой системы — OXTR — связаны с доверием и щедростью. Определенные варианты гена OXTR ассоциируются с более высоким уровнем эмпатии и альтруизма. Люди с другими вариантами могут испытывать трудности с доверием и близостью, что делает их более склонными к накопительству как замене социальных связей.

Важно подчеркнуть: ни один из этих генов не является «геном жадности». Каждый из них вносит небольшой вклад, и их эффект проявляется только во взаимодействии со средой. Генетическая предрасположенность — это не судьба. Это лишь вероятность, которая может реализоваться или не реализоваться в зависимости от жизненного опыта.

3.5. Эпигенетика: как среда включает и выключает гены

Эпигенетика — это наука о том, как среда влияет на экспрессию генов, не изменяя саму последовательность ДНК. Представьте ген как ноты, а эпигенетические механизмы — как дирижера, который решает, какие ноты звучать громче, какие тише, а какие вообще молчать.

Одним из ключевых эпигенетических механизмов является метилирование ДНК. Метильные группы присоединяются к определенным участкам генома и блокируют считывание гена. Чем выше метилирование, тем менее активен ген. И наоборот: снятие метильных групп активирует ген.

Исследования показывают, что травматический опыт изменяет паттерны метилирования. Например, у людей, переживших голод в детстве, обнаруживаются изменения в метилировании генов, связанных с метаболизмом и стрессовым ответом. Эти изменения могут сохраняться на протяжении всей жизни и даже передаваться следующему поколению.

Это имеет прямое отношение к жадности. Травма дефицита — это не просто психологическое воспоминание. Это биологический след, запечатленный в эпигеноме. Миндалевидное тело человека, пережившего голод, не просто гиперактивно — оно запрограммировано на гиперактивность из-

менениями в экспрессии генов. Его мозг на клеточном уровне помнит, что ресурсов было мало и нужно было хватать.

Но эпигенетика также несет надежду. Эпигенетические изменения обратимы. Позитивный опыт, психотерапия, изменение образа жизни могут изменить паттерны метилирования и «перепрограммировать» мозг. Человек не обречен на жадность. Его гены — это не приговор, а лишь набор возможностей.

3.6. Литературная иллюстрация первая: Гобсек — продукт среды и характера

Оноре де Бальзак в повести «Гобсек» создал один из самых глубоких образов жадности в европейской литературе. Гобсек — ростовщик, который к концу жизни умирает среди гор золота, не имея возможности им воспользоваться. Но Гобсек не просто скряга. Он философ, циник, тонкий наблюдатель человеческой природы. Его жадность — это не слепой инстинкт, а осознанная позиция.

Что мы знаем о прошлом Гобсека? Бальзак дает нам несколько ключевых деталей. Гобсек родился в Голландии, в семье еврейского торговца. Он пережил Великую французскую революцию, видел крушение старого порядка, взлет и падение империй. Он познал нищету и богатство, страх и власть. Его жизненный опыт сформировал убеждение: единственная надежная вещь в мире — золото.

С точки зрения генетики поведения, Гобсек — пример взаимодействия наследственности и среды. Его темперамент — холодный, аналитический, склонный к накопительству — имеет генетическую основу. Но его идеология — цинизм, недоверие к людям, культ денег — сформирована средой. Революция, террор, нестабильность — все это научило его,

что ничему нельзя верить, кроме золота.

Бальзак показывает, как среда активизирует генетические предрасположенности. Гобсек не родился жадным. Он стал им. Но стал не случайно: его врожденная склонность к осторожности и недоверию нашла в революционной эпохе идеальную питательную среду. Если бы Гобсек родился в спокойное время в процветающей семье, его жадность могла бы остаться латентной. Но революция разбудила ее.

Особенно показательна сцена смерти Гобсека. Он умирает среди своих сокровищ, но не может ими воспользоваться. Его богатство гниет: деликатесы портятся, картины покрываются плесенью. Гобсек владеет миром, но мир не замечает его. Его жадность, которая должна была обеспечить безопасность, стала причиной его изоляции. Он не жил, а лишь накапливал. Он не был счастлив, а лишь контролировал.

3.7. Литературная иллюстрация вторая: Даосская простота против генетического фатализма

Если европейская литература часто рисует жадность как продукт среды, то восточная традиция предлагает иной взгляд. Даосизм рассматривает жадность не как черту характера, а как загрязнение сознания. Лао Цзы в «Дао Дэ Цзин» пишет:

«Знающий не говорит, говорящий не знает. Заполни свои отверстия, закрой свои двери, притупи свою остроту, распутай свои узлы, смягчи свой блеск, смешайся с пылью. Это называется сокровенным единством».

Этот отрывок часто интерпретируется как призыв к молчанию и созерцанию. Но в нем есть и психологический смысл. Лао Цзы говорит о том, что истинное знание не нуждается в словах. Жадный человек постоянно говорит — це-нами, оценками, сравнениями. Он не может молчать, потому что молчание открывает пустоту, которую он пытается заполнить вещами.

Даосская практика предлагает путь возвращения к «необработанному дереву» — Пу. Это состояние изначальной простоты, в котором человек не разделяет мир на «мое» и «чужое». В этом состоянии жадность невозможна, потому

что нет того, кто хочет, и нет того, что можно хотеть.

Но даосизм не отрицает врожденных различий. Он скорее говорит: какими бы ни были ваши гены, вы можете вернуться к истоку. Генетическая предрасположенность — это лишь одна из «загрязнений», которые затемняют изначальную природу. Практика — медитация, созерцание, не-деяние — очищает сознание и возвращает его к простоте.

Это радикально иной взгляд на проблему. Западная наука склонна рассматривать гены как данность, которую можно лишь компенсировать. Восточная мудрость рассматривает их как иллюзию, которую можно рассеять. Истина, вероятно, посередине: гены реальны, но их влияние не абсолютно.

3.8. Воспитание щедрости: что могут сделать родители

Если жадность имеет генетическую основу, означает ли это, что воспитание бессильно? Нет. Исследования показывают, что родители могут влиять на формирование щедрости, хотя и не так, как обычно думают.

Во-первых, важен пример. Дети учатся через наблюдение. Если родители сами щедры, если они делятся, помогают, отдают, дети перенимают эту модель. Не через слова, а через действия. Моделирование поведения — один из самых мощных механизмов социального научения.

Во-вторых, важно поощрение. Если ребенок делится игрушкой и получает за это похвалу, он связывает щедрость с положительным подкреплением. Если же его наказывают за то, что он не хочет делиться, он может связать отдачу с принуждением и сопротивляться ей в будущем.

В-третьих, важно создание безопасной среды. Травма дефицита — главный источник жадности. Если ребенок растет в атмосфере изобилия и безопасности, его миндалевидное тело не программируется на страх. Он учится доверять миру и не боится отдавать.

В-четвертых, важна работа с эмоциями. Ребенка нужно учить распознавать и выражать свои чувства. Если он пони-

мает, что его жадность — это страх, он может справляться со страхом, а не подчиняться ему.

Наконец, важно принятие. Ребенок не должен чувствовать, что его любят только за то, что он щедрый. Если любовь условна, он будет копить — вещи, достижения, знаки внимания, — чтобы заслужить ее. Безусловная любовь — лучшая прививка от жадности.

3.9. Выводы по главе

Вопрос о врожденности жадности не имеет простого ответа. Жадность — это сложный феномен, в котором гены и среда переплетены неразрывно. Гены задают предрасположенность: к тревожности или импульсивности, к осторожности или риску, к доверию или подозрительности. Среда определяет, реализуется ли эта предрасположенность и в какой форме.

Близнецовые исследования показывают, что наследуемость черт, связанных с жадностью, составляет около 40–60 процентов. Это значит, что гены важны, но не всемогущи. Индивидуальная среда — уникальный опыт каждого человека — играет не меньшую роль.

Молекулярная генетика находит конкретные гены, связанные с дофаминовой, серотониновой и окситоциновой системами, которые влияют на склонность к жадности. Но ни один из этих генов не действует в одиночку. Эффект каждого мал и проявляется только во взаимодействии со средой.

Эпигенетика показывает, что травматический опыт оставляет след в геноме, изменяя экспрессию генов. Но эти изменения обратимы. Психотерапия, позитивный опыт, изменение образа жизни могут перепрограммировать мозг.

Литературные образы Гобсека и даосских мудрецов иллюстрируют два полюса: европейский взгляд, подчеркиваю-

щий роль среды, и восточный взгляд, подчеркивающий возможность освобождения от любых обусловленностей.

Главные тезисы главы:

1. Жадность не является ни чисто врожденной, ни чисто приобретенной. Она — результат взаимодействия генов и среды.

2. Близнецовый метод показывает, что наследуемость черт, связанных с жадностью, составляет 40–60 процентов.

3. Общая семейная среда влияет меньше, чем индивидуальный опыт. Воспитание, одинаковое для всех детей, почти не формирует жадность.

4. Молекулярная генетика выявляет гены, связанные с дофаминовой, серотониновой и окситоциновой системами, которые влияют на склонность к накопительству и страху потери.

5. Эпигенетика показывает, что травма дефицита оставляет биологический след, но этот след обратим.

6. Воспитание щедрости возможно через моделирование, поощрение, создание безопасной среды и безусловную любовь.

3.10. Переход к следующей главе

Мы рассмотрели генетические и средовые факторы жадности. Но есть еще один уровень — нейрохимический. Гены влияют на жадность через нейромедиаторы. Один из главных нейромедиаторов, связанных с щедростью и доверием, — окситоцин. Его дефицит приводит к тому, что человек не способен испытывать радость от социальных связей и заменяет их материальными суррогатами.

В следующей главе мы рассмотрим, как окситоцин и эмпатия связаны с жадностью. Мы увидим, как страх потери подавляет способность к близости. Мы проанализируем Печорина из «Героя нашего времени» как «эмоционального жадина» и Шахрияра из «Тысячи и одной ночи» как человека с крайним дефицитом доверия. И мы поймем, почему щедрость — это не только моральный выбор, но и нейрохимическая возможность.

Глава 4. Окситоцин и эмпатия: Как жадность убивает привязанность

4.1. Введение: Химия человеческой близости

Человек — существо социальное. Эта фраза стала общим местом, но за ней стоит глубокая биологическая истина. Наш мозг буквально настроен на связь с другими людьми. Нам нужны прикосновения, взгляды, голоса. Нам нужно, чтобы нас замечали, понимали, принимали. Без этого мы умираем — не только душевно, но и физически.

Нейробиология последних десятилетий раскрыла химическую основу этой потребности. Главный нейромедиатор социальной связи — окситоцин. Его часто называют «гормоном любви» или «гормоном привязанности». Он выделяется при объятиях, кормлении грудью, сексе, дружеском общении. Он усиливает доверие, снижает тревогу, способствует формированию устойчивых эмоциональных связей.

Но окситоцин — это не только про любовь. Это еще и про щедрость. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем окситоцина более склонны делиться, помогать, жертвовать. Они легче прощают, меньше завидуют, ре-

же конфликтуют. Окситоцин — это химическая основа альтруизма.

И наоборот: дефицит окситоцина связан с подозрительностью, враждебностью, неспособностью к близости. Человек с низким уровнем окситоцина не может доверять. Он воспринимает других как угрозу. Он защищается, а не открывается. Он копит, а не делится.

Жадность в этом контексте — это не просто нежелание отдавать ресурсы. Это неспособность испытывать радость от социальной связи, которая является главным источником щедрости. Жадный человек не может почувствовать, что отдавая, он приобретает больше — доверие, благодарность, близость. Его окситоциновая система подавлена, и он заменяет социальные связи материальными суррогатами.

В этой главе мы рассмотрим, как работает окситоциновая система, как она взаимодействует с системой стресса и как ее дисфункция приводит к жадности. Мы увидим, как страх потери подавляет способность к близости. Мы проанализируем Печорина из «Героя нашего времени» как «эмоционального жадину» и Шахрияра из «Тысячи и одной ночи» как человека с крайним дефицитом доверия. И мы поймем, почему щедрость — это не только моральный выбор, но и нейрохимическая возможность.

4.2. Окситоцин: молекула доверия

Окситоцин был открыт в начале XX века как гормон, стимулирующий сокращения матки при родах и выделение молока при кормлении. Долгое время считалось, что его функции ограничиваются репродуктивной сферой. Но в последние десятилетия выяснилось, что окситоцин играет гораздо более широкую роль. Он участвует в регуляции социального поведения у всех млекопитающих — от полевок до человека.

Окситоцин вырабатывается в гипоталамусе и выделяется в кровь через гипофиз. Но он также выделяется непосредственно в мозг, где действует как нейромедиатор. Рецепторы окситоцина обнаружены в миндалевидном теле, префронтальной коре, прилежащем ядре — областях, связанных со страхом, контролем и вознаграждением.

Главная функция окситоцина в мозге — снижение активности миндалевидного тела. Он уменьшает страх и тревогу, позволяя человеку приближаться к другим. Он усиливает сигналы социального вознаграждения, делая общение приятным. Он способствует формированию доверия — базового условия любых социальных отношений.

Эксперимент Пола Зака с интраназальным введением окситоцина стал классикой нейроэкономики. Участникам давали вдохнуть окситоцин или плацебо, а затем предлагали сыграть в игру на доверие. Те, кто получал окситоцин, бы-

ли более склонны доверять партнерам и делиться деньгами. Они также были более чувствительны к сигналам доверия со стороны других.

Но окситоцин — это не волшебная панацея. Его эффект зависит от контекста. В безопасной среде он усиливает щедрость. Во враждебной среде он может усиливать агрессию по отношению к чужакам. Окситоцин — это не столько «гормон любви», сколько «гормон социальной значимости». Он усиливает внимание к социальным сигналам, но не определяет их интерпретацию.

4.3. Кортизол и окситоцин: конкуренция систем

Окситоцин не действует в вакууме. Он находится в постоянном взаимодействии с другой важной системой — системой стресса, главным гормоном которой является кортизол. Эти две системы во многом противоположны.

Кортизол — это гормон мобилизации. Он выделяется при угрозе, подготавливая организм к борьбе или бегству. Он повышает уровень глюкозы в крови, усиливает сердцебиение, обостряет внимание. Но он также подавляет социальное поведение. Когда кортизол высок, человек сосредоточен на выживании, а не на общении. Ему не до щедрости — ему нужно защищаться.

Окситоцин — это гормон расслабления и связи. Он снижает уровень кортизола, успокаивает миндалевидное тело, способствует восстановлению. Когда окситоцин высок, человек чувствует себя в безопасности и может позволить себе открыться другому.

Между этими системами существует обратная связь. Окситоцин снижает кортизол, а кортизол подавляет окситоцин. В состоянии хронического стресса кортизол остается высоким, а окситоцин — низким. Человек живет в режиме защиты и не может переключиться в режим связи. Его мозг вос-

принимает мир как опасный, а других людей — как угрозу.

Это и есть нейрохимическая основа жадности. Жадный человек — это человек с хронически повышенным кортизолом и пониженным окситоцином. Его миндалевидное тело гиперактивно, его система стресса не выключается, а его система доверия подавлена. Он не может расслабиться, не может доверять, не может получать радость от общения. Единственное, что он может, — это защищаться, хватать и копить.

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.