

Серия «Высшая лига гормонов»



ВЫСШАЯ ЛИГА ГОРМОНОВ

Книга 1



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Владимир Малецкий

Высшая лига гормонов

«Автор»

2026

Малецкий В. В.

Высшая лига гормонов / В. В. Малецкий — «Автор», 2026

Почему в конце парка продают мороженое? Почему после хорошего спектакля иногда остаётся пустота? И почему мы снова и снова наступаем на одни и те же грабли в отношениях, работе и зависимостях? Ответ — в гормонах. Автор предлагает авторскую концепцию «гормональной карты» и «ведомственного гормона». Вы узнаете, как четыре гормона радости — серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин — выстраиваются в цепочку счастья, и что происходит, когда эта цепочка нарушается. Эта книга — не сухая эндокринология. Это навигатор по вашим состояниям: от утреннего пробуждения до ночных снов, от первой встречи до расставания, от маркетинговых ловушек до истинной любви. Вы научитесь распознавать свой ведомственный гормон, увидите, где теряете энергетический ресурс, поймёте, как вернуть себя на «эскалатор радости» и что такое "счастье" как гормональная симфония. Гормоны — это язык нашей души. Пора научиться его понимать и на нём говорить.

© Малецкий В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Титульный лист	5
Предисловие	6
Глава 1. О чём молчат эндокринологи?	7
Глава 2. Карта гормонов: навигатор гормонов радости.	9
Глава 3. Серотонин: ваш личный утренний свет.	10
Глава 4. Дофамин: погоня за наградой. О мотивации и вознаграждении.	11
Глава 5. Эндорфин: природное обезболивание и эйфория.	13
Глава 6. Окситоцин: гормон, который объединяет мир.	15
Глава 7. По движению к счастью: как работает гормональный эскалатор	17
Глава 8. Почему в конце парка продают мороженое?	18
Глава 9. Гормональный квест в супермаркете	20
Глава 10. Чек-поинт: как гормоны торгуются за наш кошелёк и как проявляются симптомы некупленного товара	22
Глава 11. О ловушках гормонов	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Владимир Малецкий

Высшая лига гормонов

Титульный лист

Серия «Высшая лига гормонов»

Высшая лига гормонов

Книга 1

Автор

Владимир Малецкий

2026

Предисловие

ЧАСТЬ I ВХОД В ВЫСШУЮ ЛИГУ

Добрый день, дорогой читатель!

Меня зовут доктор Владимир Малецкий. Я врач-учёный, преподаватель, международный эксперт в сфере здравоохранения. Работаю по контракту с международными медицинскими организациями в Украине, странах СНГ, Средней Азии, Индии и Африке.

Я не ставил перед собой цель написать научную монографию. В этой книге — мои наблюдения, соединённые в авторскую концепцию, которая опирается на научные данные. Мы будем разбирать, как гормоны влияют на нашу жизнь. Я расскажу об этом так, как рассказываю на своих лекциях, — доступно, с примерами из практики и жизни, без тяжёлых терминов и лишней наукообразности. Надеюсь, эта книга найдёт отклик в вашей душе, поможет лучше понять себя и окружающих, а возможно, даже станет вашим надёжным спутником на пути к гармонии и внутреннему равновесию. Я старался писать её так, чтобы каждый читатель осознал: гормоны — это не загадочная территория со своевольными сигналами, а наши надёжные навигаторы, которые всегда готовы подсказать верный путь.

Эта книга представляет собой авторскую научно-популярную концепцию и предлагает образную модель для осмысления роли гормональных процессов в жизни человека. Используемые в книге понятия «гормональная карта», «гормональный алгоритм», «гормональный сигнал» и «ведомственный гормон» являются авторскими терминами и образными обозначениями. Описанные наблюдения не следует рассматривать как самостоятельный метод диагностики или лечения. Книга не заменяет консультацию врача, медицинское обследование и назначенную терапию.

Приятного и полезного чтения!

Глава 1. О чём молчат эндокринологи?

Человек во многом живёт по сценарию гормонов. Гормоны управляют нами ровно настолько же, насколько мы управляем ими. Где же проходит та черта, на которой рождается взаимная договорённость? То состояние, когда человек пребывает в гармонии, вдохновении и настоящем счастье? Ответ можно будет найти на страницах этой книги.

В зависимости от активности того или иного гормона человек ощущает определённое состояние, переживает ту или иную эмоцию. И это не случайность — каждый гормон имеет свой отпечаток, который перекликается с нашими реакциями, привычками, решениями, выбором эмоционального сценария. Именно эта связь лежит в основе нашего поведения. А значит, понимая её, мы можем влиять на свои состояния. Если грамотно выстроить гормональную цепочку, можно получить нужное настроение, сильнее проявить свои качества, достичь желаемого.

У каждого человека есть своя карта гормонов со своими индивидуальными алгоритмами движения гормональных сигналов. Другими словами, каждый из нас в определённых ситуациях или, например, с определёнными людьми часто запускает одни и те же гормональные алгоритмы. Вот почему мы зачастую повторяем в жизни одни и те же ошибки: мы не меняем свои стереотипы мышления и реакции на внешние вызовы, поэтому и поведенческий алгоритм наших гормонов остаётся прежним. По этому алгоритму можно многое понять о человеке: не только его привычки и слабости, но даже обозначить ряд диагнозов или рисков по здоровью, которые, возможно, ещё не случились, но уже заложены в его гормональной карте. А значит, их можно вовремя заметить и предупредить.

Гормоны — это прежде всего наши ощущения. Наши желания. Наше вдохновение. Наше спокойствие. Наша способность радоваться. И наконец — наше счастье!

Каждое состояние, которое способен ощутить человек, — это алгоритм определённых гормонов, собранных в ту или иную формулу. И эта формула способна написать даже сценарий всей нашей жизни.

Цикл моих лекций, посвящённых объяснению гормональных сигналов, называется «ВЫСШАЯ ЛИГА ГОРМОНОВ». Он состоит из нескольких блоков, каждый из которых объединён в отдельную книгу. Движение гормональных сигналов в этом цикле лекций мы символически рассмотрим как шахматные этюды, где есть несколько возможных ходов, и важно выбрать наиболее рациональный, просчитывая последствия каждого решения, чтобы избежать невыгодных позиций. Именно поэтому на обложке цикла изображена шахматная доска — как символ философского подхода, где каждый ход, каждая комбинация гормонов может изменить ход всей партии, а значит, и всю нашу жизнь. В нашей эндокринной системе координат важно не просто знать названия гормонов, но и понимать логику их взаимодействия — как на шахматной доске, где у каждой фигуры своя роль, и только тот, кто чувствует ритм игры, способен вовремя перейти от защиты к наступлению или вовремя сделать паузу. Гормоны, как фигуры, могут стоять на месте или двигаться, атаковать или выжидать — и каждый их ход влияет на общий баланс, на наше состояние, настроение и здоровье. Поэтому так важно научиться видеть не отдельные клетки, а всё поле целиком: эту способность мы и будем развивать на страницах этой книги, постигая высшую суть гормональных сигналов, их тонкое взаимодействие и влияние на нашу жизнь. Именно поэтому цикл лекций получил название «Высшая лига гормонов» — ведь мы поднимаемся над поверхностным пониманием, заглядывая в те глубины, где гормоны перестают быть просто химическими веществами и становятся языком нашей души, наших желаний, нашего жизненного сценария. Это не просто знания — это ключ к управлению собственной жизнью через понимание того, что происходит внутри нас. Это и есть та самая Высшая лига гормонов, где мы постигаем суть их влияния на нас, учимся

видеть за каждым гормональным сигналом глубокий смысл и обретаем способность выбирать своё состояние осознанно.

В первой части курса лекций мы разберём гормоны радости и их взаимодействие. Поняв их, мы научимся договариваться со своим организмом, управлять эмоциями, добиваться желаемого и, конечно, поймём главное: что же такое "быть счастливым" на языке гормонов. И, что ещё важнее, — научимся получать это счастье так, как оно прописано в нашем генетическом коде.

В следующих книгах цикла мы продолжим знакомство с гормонами — разберём их поведение, исследуем, какие эмоции они формируют, и увидим, как их влияние пронизывает все сферы нашей жизни. Каждая новая книга будет раскрывать новый уровень этой удивительной системы, позволяя читателю шаг за шагом осваивать язык собственного организма. А в завершение нас ждёт знакомство с гормонами-регуляторами, которые управляют нашим состоянием в самых разных ситуациях, и только тогда мы сможем собрать всю картину воедино, чтобы наконец понять, как же работает этот сложный, но невероятно точный механизм. Но сейчас, в этой книге, мы сосредоточимся на базовых гормонах — на гормонах радости. Именно из них мы и будем составлять формулу счастья.

Поверьте, после знакомства с циклом этих лекций вы не будете смотреть на себя и окружающих прежним взглядом — за каждым поступком, словом и состоянием вы начнёте видеть гормональный сценарий, который когда-то был скрыт от вашего внимания. Мир вокруг зазвучит по-новому, потому что вы научитесь слышать его на языке собственного тела. И эти знания способны изменить ваш взгляд на жизнь, делая её более осознанной и наполненной.

Итак, добро пожаловать в Высшую лигу гормонов!

Глава 2. Карта гормонов: навигатор гормонов радости.

Какие мы знаем гормоны радости?

Давайте перечислять. Не заглядывая в следующий абзац, постарайтесь вспомнить их самостоятельно и назвать вслух хотя бы несколько.

Итак, гормонов радости четыре: серотонин, дофамин (который относится к нейромедиаторам — веществам, передающим сигналы между нервными клетками, но при этом выполняет и гормональные функции), эндорфин и окситоцин.

Задумались ли вы, почему гормонов радости целый ряд? Ответ прост: потому что радость бывает разной. Мы радуемся по-разному, когда просыпаемся в выходной с предвкушением отдыха, когда добились цели, когда расслабились после тяжёлого дня или когда обнимаем близкого человека. Каждый из этих моментов — своя радость. И у каждой такой эмоции — свой ведомственный гормон.

А вместе они определяют то состояние, которое люди называют счастьем. К этому термину можно подобрать много синонимов: наслаждение, комфорт, умиротворение, безмятежность, гармония, спокойствие, благодать, просветлённость... Всё это — результат слаженной работы связки наших гормонов радости.

Именно понимая и научившись дирижировать этими гормонами радости, активируя их в определённом алгоритме, мы получаем своеобразную карту гормонов, которую можем применить для достижения состояния экзальтации. Это и есть конструктор человеческого счастья: вы знаете, в какой последовательности необходимо запустить гормоны радости, чтобы наступило то самое состояние, — когда надо проснуться, когда собраться с силами, когда успокоиться, а когда почувствовать тепло и близость.

Понимание алгоритмов гормональной карты помогает не только чувствовать себя лучше и научиться быть в ресурсе. Если уметь её настраивать, становятся понятны риски по здоровью, можно глубже понять другого человека, спрогнозировать его действия и вовремя предупредить его жизненные ошибки. С пониманием поведенческого алгоритма гормонов можно быстрее разобраться в психосоматике, вовремя заметить гормональные ловушки и, соответственно, предвидеть их и обойти.

Начнём с самого первого гормона.

С утра. С серотонина.

Глава 3. Серотонин: ваш личный утренний свет.

Часть II БОЛЬШАЯ ЧЕТВЕРКА СЧАСТЬЯ

Серотонин. Его ещё часто называют гормоном первого впечатления.

Легко запомнить: серотонин может даваться нам бесплатно — как подарок, как утренний свет, как хорошая погода. При этом его, как и эндорфин, можно купить или приобрести. Главное: серотонин нам не обязательно заслуживать, как того требует дофамин.

Например, утром в выходной день мы открыли глаза и увидели красивую картинку: солнышко за окном, впереди свободный день. Мы испытали серотониновую радость, которая является первой составляющей счастья. И наоборот: если мы проснулись от звонка будильника в будний день и уже опаздываем на нелюбимую работу, происходит подавление серотонина. А это уже препятствие в гормональной конструкции счастья.

Серотонин включается в тот момент, когда перед нами возникает что-то приятное, красивое или доброе. Это может быть улыбка прохожего, неожиданный комплимент, любимая музыка, уютный интерьер. Иногда достаточно просто перевести взгляд на другую картинку, чтобы серотонин сработал. Поэтому, кстати, так важно менять обстановку, а не сидеть часами в одном помещении с одним и тем же видом.

Серотонин не требует от нас усилий. Это база. Это фундамент. Поэтому если у вас с утра нет серотонина — вы уже проиграли стартовую позицию. Но его всегда можно настроить или даже "купить": сделать себе приятный завтрак, включить любимую музыку, открыть шторы и впустить свет. Это и есть тот самый бесплатный или почти бесплатный ресурс, который всегда у нас под рукой.

Именно в погоне за серотонином некоторых людей тянет в большие города. Город — это бесконечная смена картинок: вывески, витрины, лица, огни. Каждая новая картинка включает серотонин. Это как зажигалка счастья: ещё не знаешь, наступит оно или нет, но первое звено цепочки уже запущено. Ты идёшь по улице, и серотонин щёлкает снова и снова, давая надежду, что счастье где-то рядом, что оно вот-вот случится.

А есть те, кто сбегает из городов и устраивается жить в сёлах или небольших населённых пунктах. Представители такой категории людей уже увидели счастье. Или встретили его. Или пережили. И теперь им не важна постоянная смена картинок. Им достаточно одной — той, что уже однажды включила все четыре гормона радости.

Но бывает и так: человек стремится уехать куда-то вдаль от городского шума и людей, хотя не познал настоящего счастья, а наоборот — оказался глубоко несчастным. Он ищет тишину не потому, что уже нашёл своё счастье, а потому что в городе его серотонин слишком часто включается без продолжения. Мелькают картинки, вспыхивает надежда, но цепочка обрывается, не доходя до окситоцина, конечного гормона цепочки радости. И это утомляет. Он видел, как выглядит счастье у других, знает его составляющие, но по каким-то причинам не смог пройти по этой цепочке гормонов радости до конца. И это восприятие — уже первый шаг к тому, чтобы сознательно отказаться от навязчивого серотонина.

Человек, у которого стабильно низкий серотонин, склонен тревожиться о будущем. Он рисует в голове ситуации, которые ещё не случились, и переживает их так, будто они уже произошли. Именно поэтому дефицит серотонина — это тревога о том, чего ещё не видел, но что уже успел себе представить. К примеру, завтра состоится совещание у начальства. Вы ещё не знаете, как оно пройдёт, но уже переживаете и представили весь негатив, который может приключиться с вами на этом совещании. Это — проявление подавленного серотонина.

И наоборот: если вы утром открыли глаза и чувствуете внутренний покой, если мир не кажется враждебным, а будущее — пугающим, значит, серотонин на месте. Он включился сам, без ваших усилий. И это лучший старт для любого дня.

Глава 4. Дофамин: погоня за наградой. О мотивации и вознаграждении.

А теперь представьте то состояние радости, которое вы испытываете в конце рабочего дня. Вы закрыли ноутбук, сдали отчёт, завершили проект. Усталость есть, но внутри — удовлетворение. Это тоже радость, но она совсем другая, не серотониновая. Это дофаминовая радость. Радость от того, что вы дошли, сделали, завершили.

Дофамин — это нейрогормон* мотивации и вознаграждения. Он стимулирует нас к действию, вызывает чувство радости от успеха, от результата. Он включается, когда мы достигаем цели или преодолеваем препятствие. Без дофамина мы не двигались бы вперёд. Это наш внутренний двигатель.

*Приставка «нейро-» здесь важна, поскольку дофамин выполняет двойную функцию, одновременно являясь и нейромедиатором (веществом, передающим сигналы между нервными клетками), и нейрогормоном. В зависимости от места действия он либо передаёт сигналы между нервными клетками, либо, попадая в кровоток, влияет на эндокринные процессы, подавляя, например, секрецию пролактина. Именно эта двойственность делает его уникальной молекулой, связывающей нервную и гормональную системы в единое целое. Таким образом, дофамин относится к нейромедиаторам, но при этом выполняет и гормональные функции.

В отличие от серотонина, который может даваться нам бесплатно, дофамин нужно заслужить. Он не приходит сам — он приходит как награда за действие.

Подавление дофамина происходит, когда дело движется не так, как нам хотелось бы. Когда мы не можем довести что-то до конца, не ухватываем финиш, не получаем завершения. Это состояние, когда цель уже была близка, но по каким-то причинам от нас ускользнула.

Например, то же совещание у начальства. Если вам объявляют выговор за то, что вы не сдали отчёт вовремя или не довели проект до логического завершения, вы испытываете подавление дофамина. Потому что вы не достигли финиша. Потому что результат не состоялся.

В психосоматике и Новой Германской медицине такое состояние связывается с развитием болезни Паркинсона и описывается как последствие нереализованного действия, застывшего порыва, которое проявляется тремором конечностей. Тремор — как результат страха от застывшего движения, которое так и не было завершено. Образно говоря, человек не смог в жизни дотянуться до заветной цели, которая уже была у него в руках, и этот застывший порыв остался в теле. С точки зрения эндокринологии, такое состояние развивается на фоне так называемой дофаминовой помпы, когда дофаминовая система работает с перенапряжением, но не получает полноценной разрядки.

Именно поэтому важно разбираться в гормонологии, ведь даже принципы психосоматики и Новой Германской медицины напрямую соприкасаются с гормональной сферой, и понимание таких принципов становится глубже, когда мы рассматриваем их через призму гормональных алгоритмов.

Теперь давайте проведём сравнительную характеристику эмоций, которые мы испытываем при снижении серотонина и дофамина. Подавление серотонина, как мы уже говорили, — это тревога на ситуацию, которую мы ещё не видели, но уже нарисовали в голове. А подавление дофамина проявляется иначе: это тревога на ситуацию, которая происходит прямо сейчас, на наших глазах, но мы не можем на неё повлиять. К примеру, мы присутствуем на совещании, где нас критикуют и мы реагируем на слова, которые нас задевают. Мы не можем остановить это, не можем перемотать. Мы внутри процесса, но мы не управляем им. Вот это и есть подавленный дофамин.

В гормонологии есть такая фраза «серотонин необходим, чтобы легко проснуться, а дофамин — чтобы легко заснуть». В прямом и переносном смысле. Потому что когда у вас нет завершённости за день, когда вы не поставили точку — заснуть сложно. Голова продолжает прокручивать незавершённые дела. Это дофамин не даёт покоя. А когда всё сделано — вы ложитесь и отключаетесь. Дофамин выполнил свою дневную миссию.

Глава 5. Эндорфин: природное обезболивание и эйфория.

Эндорфин — это наше природное обезболивающее. Он снижает уровень стресса и боли, вызывая чувство эйфории и лёгкости. Вырабатывается эндорфин в самых разных ситуациях: во время смеха, физической активности, а также при боли. Да, при боли тоже включается эндорфиновая активность, ведь природа позаботилась о нас: когда нам больно, организм включает собственную аптечку.

Если серотонин — это состояние начала выходного дня, а дофамин — окончания рабочего дня, то эндорфин — это момент, когда вы приходите домой, снимаете обувь и надеваете домашний халат. Что мы тем самым делаем? «Обезболиваемся»: снимаем напряжение, которое накопилось за день. Даём телу и душе отдых.

Эндорфин связан с комфортом и удовольствием. Еда, деньги, наслаждения — всё это так или иначе связано с запуском эндорфиновой системы. Но здесь кроется и своеобразная ловушка.

Вспомним наше совещание. Если у вас продолжается стресс, который в итоге подавляет эндорфин, что вы чувствуете? Что-то ноет под ребром, начинает болеть голова, сердце выпрыгивает, хочется пойти в туалет. Организм сигнализирует: ему не хватает обезболивания. Он не справляется с напряжением.

А теперь разберём цепочку из этих трёх гормонов. Представьте, что кто-то подавил ваш серотонин — например, произошёл неприятный разговор или возникла неожиданная проблема. И вы, вместо того чтобы сделать шаг к решению проблемы (на языке гормонов — запустить дофамин), попытались сразу получить удовольствие и снять дискомфорт через эндорфин. На практике это часто выглядит как «заедание стресса» — например, заглянуть в холодильник или перекусить чем-то, что быстро успокаивает. Это лишь один из множества примеров, но суть одна: вы включили эндорфин, минуя дофамин. Увидели проблему — и сразу к холодильнику. Или выбрали что-то покрепче. Вроде бы стало легче, но проблема никуда не делась, а дофамин не получил своей награды. Цепочка оборвана, и вы остались без настоящего удовлетворения. К слову, такой обрыв цепочки — одна из частых причин набора веса. И один из маркеров этого процесса — появление так называемого «спасательного круга» в области талии. Организм словно сигнализирует: вы сами себе бросили спасательный круг, но вместо того чтобы плыть к берегу и решать проблему, вы просто держитесь за него и надеетесь, что всё разрешится само. В итоге, зачастую такой «круг» так и остаётся.

Вывод: в конструкции модели счастья эндорфин должен идти после дофамина. Именно в таком порядке организм воспринимает его как радость в виде обезболивания на пути к состоянию счастья.

Правильная логика движения гормонов даёт нам не только радость, но и полноценный отдых. Серотонин — чтобы легко проснуться, дофамин — чтобы легко заснуть, эндорфин — чтобы спать в одной позе и не просыпаться по ночам. Когда у вас всё в порядке с эндорфиновой активностью, вы спите спокойно, тело расслаблено, боли не тревожат. Если же эндорфин подавлен, организм не может расслабиться до конца — отсюда бессонница или частые пробуждения, дискомфорт, желание сменить позу или сходить в туалет. Это всё сигналы, что в вашей жизни не хватает своеобразного «обезболивания».

Эндорфин — это тот гормон, который позволяет нам не только пережить стресс, но и восстановиться после него. Он закрывает гештальт дня. Без него даже самый успешный день оставляет внутри напряжение, которое никуда не уходит. Поэтому так важно замечать этот

гормон, давать себе возможность обезболиться, расслабиться и завершить день с чувством лёгкости.

Глава 6. Окситоцин: гормон, который объединяет мир.

Окситоцин — это гормон любви и привязанности. Он укрепляет социальные связи, способствует доверию и эмпатии. В больших количествах окситоцин вырабатывается во время объятий, поцелуев, родов и грудного вскармливания.

Ключевой аспект этого гормона — он контактный. Чтобы окситоцин включился, нам необходимо ощутить прикосновение, близость, физическое присутствие кого-то рядом. Частое проявление окситоцина чаще всего связывают с женщинами — именно им свойственны объятия, тактильная нежность, забота. Однако это не означает, что у мужчин окситоцин проявляется реже. Просто у мужчин окситоцин включается иначе: через рукопожатие, похлопывание по плечу, чувство командного духа, совместное действие.

Всё тот же пример из жизни. Мы уже пришли с работы, сняли обувь, надели тапочки и халат. Эндорфин сработал, напряжение ушло. А дальше что хочется? Контактных действий: затискать ребёнка, погладить домашнего любимца, прижаться к близкому человеку. Это проявление окситоцина. Он включается, когда мы соприкасаемся с теми, кто нам дорог.

Наблюдая за людьми в момент запуска окситоцина, можно даже проверять их чувства, привязанность, симпатию или те предпочтения, которые дороги конкретному человеку. Например, после сытного обеда, когда эндорфин уже переполнен, у человека включается проявление окситоцина: кто-то за столом заговорит о любимой жене, кто-то захочет потискать кота, а кто-то заведёт разговоры о рыбалке. В этот момент становится понятно: что для человека по-настоящему ценно, с чем у него связан контакт, тепло и привязанность. Окситоцин — особый маркер души и тонкий навигатор чувств. Он всегда показывает, что для человека действительно имеет значение.

К слову, особенно ярко окситоцин срабатывает в унисон у людей, которые состоят в интимных отношениях или когда-то были особенно близки друг с другом. Именно по сигнальной активности этого гормона можно определить: была ли между людьми интимная близость или в их связи нет интимной составляющей. Окситоцин бессловесно фиксирует реальность интимной связи между двумя людьми — ту, что была или продолжает быть. Как тонкий прибор, он запоминает даже то, что уже ушло из памяти или было вытеснено сознанием. А о том, как именно диагностировать такие состояния по активности гормонов, мы подробно поговорим в следующих изданиях книги.

Давайте теперь представим подавление окситоцина. Вернёмся к нашему совещанию. Вы уже перебороли свой страх, вам надоело слушать обвинения, терпение на исходе. И вдруг вы решаете проявить свой характер — начинаете отвечать, перебивать, бросать контраргументы. Ваш внутренний голос звучит примерно так: "А я тут что, одна виновата в этой ситуации? Сейчас скажу всё, что о них думаю!" Это и есть подавленный окситоцин. Вам не хватило контакта, поддержки, тепла — и вы перешли в оборону.

Продолжая наши примеры, серотонин включается, если мы проснулись в хорошем настроении, дофамин — если мы успешно завершили дела этого дня, эндорфин — для обезболивания и спокойного отдыха. А окситоцин говорит нам: "Ночь ведь создана не только для сна". Это гормон, который напоминает о всевозможной близости в любом формате. Поэтому в вечернее время нас тянет к контактными действиям: обнять, поцеловать, поговорить по душам. Но если по каким-то причинам этого нет, мы часто заменяем окситоцин другими вещами: телевизор, телефон, соцсети, а иногда и холодильник. Это всё попытки получить тот контакт, которого порой нам не хватает.

Разберём простой бытовой пример из жизни и ответим сами себе на вопрос: как получить счастье от чашки чая или кофе, которую мы собираемся приготовить и выпить с удовольствием. Итак, сначала мы любим красивые упаковки кофе или чая в нашем кухонном шкафу и

выбираем из них наиболее привлекательную для данного момента — это проявление серотонина. Затем мы завариваем напиток, то есть совершаем действие — это дофамин. Потом мы наслаждаемся вкусом и ароматом нашего напитка — конечно же, это эндорфин. И наконец, мы держим чашку в руках, чувствуем её тепло и думаем о приятном — это окситоцин. Вот так простая вещь может собрать все четыре гормона радости и принести нам ощущение счастья, если подойти к ней осознанно.

Окситоцин — это тот гормон, который соединяет мир. Без него мы становимся раздражительными, одинокими, холодными. С ним мы чувствуем себя нужными, любимыми, защищёнными. Именно он превращает простое присутствие другой души в нечто большее. В тепло. В доверие. В семью.



Рис. 1. Горизонтальный гормональный эскалатор: четыре ступени счастья

Глава 7. По движению к счастью: как работает гормональный эскалатор

А сейчас на примерах из жизни мы поговорим о том, в каких случаях срабатывает так называемый «горизонтальный гормональный эскалатор», формирующий состояние счастья. Рассмотрим несколько жизненных ситуаций, в которых гормоны радости включаются последовательно, перетекая один в другой и постепенно формируя то самое состояние, которое мы называем счастьем. Именно такие моменты, как правило, остаются в нашей памяти надолго.

Важное уточнение. С точки зрения биохимии, гормоны не превращаются один в другой в том смысле, в каком мы говорим о превращении веществ. Серотонин не становится дофамином, а дофамин — эндорфином. У каждого гормона свои пути синтеза и своя биохимическая природа. Однако в поведенческом и эмоциональном плане эти гормоны связаны иначе. Когда серотонин достигает своего пика, он создаёт условия для того, чтобы запустился дофамин. Когда дофамин наполняется — он открывает дорогу эндорфину. И так далее. Это не химический переход, а физиологическая последовательность, при которой один гормон, достигая определённого уровня, побуждает организм активировать следующий. Как эстафетная палочка: она не превращается в бегуна, но передаёт импульс для следующего этапа.

В этой книге, когда идёт речь о том, что гормоны «переходят» один в другой или «включаются» по очереди, я имею в виду именно этот алгоритм — последовательное наполнение и активация, а не биохимическое превращение. Научно корректно это называется нейрогуморальной регуляцией: сигнал от одного гормона влияет на выработку или высвобождение другого.

Биохимически гормоны действительно могут превращаться друг в друга, но по другим правилам. Например, серотонин превращается в мелатонин, дофамин — в адреналин. Связь эндорфина и кортизола, как и окситоцина с пролактином, носит иной характер — это скорее тесная функциональная взаимосвязь, когда один гормон влияет на высвобождение другого в рамках единых нейроэндокринных процессов. И об этих и других механизмах мы подробно поговорим на страницах этой книги позже. Пока же мы разбираем поведенческий алгоритм, в котором гормоны включаются последовательно, шаг за шагом формируя состояние счастья.

Глава 8. Почему в конце парка продают мороженое?

Мы впервые входим в красивый парк. Взгляд скользит по зелени, по ухоженным аллеям, по игре света и тени. И внутри возникает то самое первое ощущение: удивление, восхищение, лёгкое волнение от предвкушения. Что это включилось внутри нас? Конечно же, серотонин. Картинка захватывает нас, мы уже не можем пройти мимо, мы уже представляем себя внутри этого парка и направляемся ко входу в него.

В этот момент серотонин наполняется, запуская какой гормон? Правильно, нейрогормон дофамин. Нам теперь хочется покорить этот парк: «Да я тут все тропинки исходить хочу!» И после этих слов мы начинаем экскурсию. Какие эмоции сопровождают нас при активности дофамина? Конечно же, энергичные и активные, свойственные дофамину. Появляется бодрость, желание исследовать, предвкушение открытий. Каждый новый поворот аллеи добавляет энергии и желания покорять пространство.

Но вот уже и дофамин выполнил свою задачу. Мы прошли изрядное расстояние, появилась приятная усталость, темп движения замедлился. Теперь на сцену выходит следующий гормон — эндорфин. Мы ещё продолжаем свою экскурсию, но уже глазами ищем лавочку, чтобы присесть, начинаем всё больше размышлять о здоровье, о крепости духа, о том, как это полезно — гулять на свежем воздухе. Кстати, запомните этот момент: если во время прогулки по парку у вас возникла мысль, например, что тем, кто живёт рядом, повезло, ведь они могут гулять каждый день и укреплять здоровье, значит, в вашем организме включился эндорфин. Это верный признак.

А какой маркетинговый ход в таких местах отдыха обычно используется, чтобы объединить эндорфин и окситоцин у посетителей? В конце парковой зоны нас встречает палатка с различными вкусностями или сувенирами. К слову, важно добавить, что в маркетинговых школах проводилось множество исследований, которые показали: лучшие продажи всегда будут у тех торговых точек, которые расположены в конце парка, — именно тогда, когда у посетителей эндорфин уже готов встретиться с окситоцином. Выручка поменьше будет у торговых точек, расположенных у входа в парк, и совсем низкая у тех, кто расположился на парковых аллеях в середине прогулочного маршрута.

Вы наверняка уже поняли: почему так? Ведь если поставить палатку в начале парка, посетитель ещё не прожил всю историю прогулки, его дофамин ещё даже не включился. Посетитель не готов расставаться с деньгами, потому что не получил ещё полного удовольствия от променада. И если на этом этапе, сразу после запуска серотонина, предложить ему эндорфин в виде сладостей, сработает тот самый принцип «заедания», который мы разбирали выше. Человек перескочит через дофамин и попытается сразу получить удовольствие, минуя стадию достижения. Но это ловушка. Получив эндорфин у входа, ему будет сложнее вернуться к дофамину и продолжить гулять на «дофаминовом генераторе» — желание двигаться, исследовать, покорять уже снизится. К тому же серотонин, который мы принудительно заставили перейти в эндорфин, не несёт пользы здоровью. Как уже было сказано, эта формула — одна из причин появления лишнего веса. Ведь мы едим не потому, что голодны, а потому что пытаемся компенсировать отсутствие движения и достижения. А самое главное: в этой цепочке мы не получим настоящего удовлетворения, потому что окситоцин, который должен был закрыть круг, остался недостижим.

Если же поставить торговую палатку в середине паркового маршрута, то покупатель получит часть удовольствия, но его прогулка ещё не завершена. Дофамин ещё не наполнился настолько, чтобы запросить эндорфин и в дальнейшем уступить место окситоцину. Покупка в этом месте обрывает гормональную цепочку. Человек ещё не завершил прогулку, а окситоцин (приобретение товара) уже опередил эндорфин (желание отпраздновать покорение парка).

В результате остаётся лишь ощущение незавершённости и лёгкая неловкость от того, что он потратился, так и не получив полноценной радости от пройденного пути.

А вот торговая точка, расположенная в конце парка, — идеальное место для продаж. Посетитель уже получил серотонин от красоты, дофамин от движения и преодоления, эндорфин от свежего воздуха и процесса оздоровления. Посетитель находится на пике хорошего самочувствия. И теперь он готов максимально усилить свой эндорфин и наконец встретиться с окситоцином. Мороженое, сувенир или чашка горячего чая в этот момент становятся не просто покупкой, а завершающим аккордом прогулки, замыкающим гормональный круг. Именно так и рождается ощущение счастья от, казалось бы, обычного похода в парк.

Этот пример наглядно демонстрирует главный закон горизонтального гормонального эскалатора: почему не нужно перескакивать через гормоны и не следует обрывать цепочку гормонов радости. Только последовательное прохождение всех четырёх ступеней даёт тот самый результат, который мы называем счастьем.

Глава 9. Гормональный квест в супермаркете

А теперь давайте разберём случаи, где происходит нарушение движения горизонтальных гормонов. Мы уже знаем, как должна выглядеть идеальная цепочка: серотонин, дофамин, эндорфин, окситоцин. Но в жизни она не всегда складывается так гладко. Бывает, что один из гормонов не наполняется до конца, или мы пытаемся перескочить через этап, или внешние обстоятельства сбивают естественный ход сигнала. Именно в такие моменты рождаются гормональные ловушки, в которые мы попадаем снова и снова, порой даже не замечая этого. И сейчас мы разберём самые частые сценарии таких нарушений — чтобы вы могли вовремя их распознавать и возвращать себя на правильный путь.

Следующий пример — магазин, где за наши же деньги с нами проводят самый настоящий гормональный квест. Итак, представьте: по соседству с магазином, где вы привыкли покупать продукты, открылся новый супермаркет. Чем стараются заманить в новый магазин вас и новых покупателей? Верно: шарики, ленточки, яркие вывески, музыка. Задача простая — вызвать у потенциальных клиентов насыщение серотонином, чтобы этот гормон радости начал побуждать активировать дофамин, который, в свою очередь, подтолкнёт вас войти внутрь и пройтись по магазину, как мы уже когда-то захотели прогуляться по парку.

Зайдя в супермаркет, вы наверняка замечали, что для вас заранее проложили определённый маршрут. Полки расставлены так, чтобы вы двигались в нужном направлении, с альтернативными соседними проходами, которые всё равно возвращают вас в основное русло. Это не случайность — это первый шаг гормонального квеста.

В психологии продаж и маркетинга существует множество правил, которые заставляют все четыре гормона радости покупателя вступать между собой в борьбу. В маркетинговых исследованиях это описывается не языком гормонов, а психологическими ориентирами и поведенческими триггерами потенциального покупателя. Но мы с вами, уважаемый читатель, смотрим глубже и можем разглядеть в этом тонкое дирижирование гормонами — своего рода психологическое программирование, когда нас ведут к решению, которое мы считаем своим собственным. Похожие техники, кстати, применяются и в гипнотерапии. В магазинах же это просто грамотное управление вниманием и эмоциями, построенное на знании наших гормональных алгоритмов.

Задача маркетологов — провести нас по этой цепочке так, чтобы вы вышли из магазина счастливыми, то есть чтобы у нас сработали все четыре гормона радости в нужном порядке. При этом после совершения покупок мы не должны почувствовать себя обманутыми. В этом и заключается искусство продаж.

В данном примере важно понять один нюанс. Деньги — это одновременно и эндорфин, и окситоцин, но в них чаще доминирует эндорфин. То есть деньги для нас — это ресурс, который даёт чувство безопасности, комфорта, возможности. Они обезболивают, создают уверенность. Товар, который мы покупаем, — это тоже и окситоцин, и эндорфин, но в нём чаще доминирует окситоцин. Мы привязываемся к вещи, она становится нашей, мы чувствуем контакт с ней, тепло, владение.

Что значит «гормон доминирует»? Это означает, что в одном объекте (деньгах или товаре) соединяются два гормона, но один из них выражен сильнее. Мы расстаёмся с деньгами (отдаём эндорфин) и получаем товар (приобретаем окситоцин). Задача магазина — уравнять эти две силы так, чтобы мы обменяли деньги на товар и при этом наши гормоны радости прошли весь путь к эмоции счастья, а не остановились на полпути с чувством, что нас обманули.

Алгоритм маркетинга должен победить в этой борьбе, но победить так, чтобы мы, покупатели, тоже оказались в выигрыше. Чтобы мы вышли не просто с покупкой, а с ощущением, что сделали правильный выбор, что нам приятно было быть покупателем и что мы получили

удовольствие от процесса. Именно тогда срабатывает вся цепочка гормонов радости, и мы возвращаемся в этот магазин снова и снова.

В маркетинговой сфере существует так называемый «принцип третьей встречи». Суть его проста. Так, когда клиент приходит впервые, то срабатывает связка серотонина и дофамина: он увидел, заинтересовался, зашёл. Второй раз он возвращается уже с другим запросом: либо чтобы закрепить успех, если во время первой встречи он дошёл до окситоцина (совершил покупку и остался доволен), либо чтобы закрыть гештальт первой встречи, если цепочка гормонов радости оборвалась и он не получил завершения. Третья встреча — это уже, как правило, самостоятельное решение клиента. Он принимает решение прийти не одним гормоном, а целой цепочкой, которая уже выстроилась в его подсознании. Именно поэтому клиент, который пришёл к вам в третий раз, с высокой вероятностью становится постоянным: он уже прошёл все этапы гормонального построения счастья, доверился, и теперь его привязанность закреплена на уровне окситоцина.

Глава 10. Чек-поинт: как гормоны торгуются за наш кошелёк и как проявляются симптомы некупленного товара

Итак, мы всё ещё находимся в магазине и у нас, как у покупателей, включился дофамин. Нам захотелось не просто смотреть на витрину, а пройти по супермаркету, изучить товары, сравнить, выбрать. Мы уже не просто любуемся супермаркетом, а вовлечены в процесс. И мы начинаем трогать товар. Берём в руки упаковку, вертим, рассматриваем со всех сторон. Это уже окситоцин? Нет. Почему? Потому что при активном дофамине так просто мы не можем перепрыгнуть через эндорфин, чтобы добраться до окситоцина.

Гормоны радости идут строго по порядку: серотонин дофамин эндорфин окситоцин. Перескакивать через гормоны радости не стоит. Поэтому, когда мы просто трогаем товар, мы ещё не получаем окситоцин — мы лишь разгоняем дофамин, примеряемся к покупке. А эндорфины (деньги) пока остаются с нами.

И здесь на сцену выходят ценники. Цифры на ценниках — это мощнейший инструмент работы с эндорфинами. Они могут как повысить эндорфин («какая выгодная цена!»), так и подавить его («дорого, не возьму»). Поэтому ценники нужны, чтобы у покупателя раньше времени не выработался окситоцин. Как только мы видим цену, наш эндорфин начинает колебаться: готовы ли мы расстаться с деньгами ради этого товара?

Интересный факт из маркетинговых исследований: в некоторых магазинах проводили эксперимент — вместо цифровых ценников размещали QR-коды, которые нужно было сканировать, чтобы узнать цену. Продажи в таких магазинах снижались. Покупатели не хотели тратить лишнее действие, чтобы узнать цену, и теряли импульс к покупке. Цифры работают мгновенно: мы видим сумму, наш эндорфин реагирует за доли секунды, и мы принимаем решение — брать или не брать. QR-код же тормозил этот процесс, и покупатель выходил из «гормонального потока».

Но если мы нашли нужный нам товар, если он нас полностью устраивает, что происходит? Мы стараемся направиться ближе к выходу, к кассе. Почему? Потому что мы уже «притронулись» к окситоцину — мы мысленно представили, как этот товар становится нашим. Окситоцин начинает перевешивать и вынуждает нас быстрее расстаться с эндорфинами, чтобы наконец дотянуться до окситоцина, взять покупку в руки и сделать её своей.

Идём дальше по супермаркету. Что мы начинаем встречать ближе к кассе? Конечно же, товары-эндорфины. Это то, что радует людей быстро и недорого: мороженое, сладости, шоколадки, алкоголь, сигареты, жвачки, презервативы... Они расположены у кассы специально, чтобы на финише подстегнуть наш эндорфин, заставить нас совершить импульсивную покупку. Мы уже устали от выбора, мы настроились на окситоцин, и тут нам предлагают «быстрый эндорфин» — зачастую мы срываемся и берём что-либо из предложенного товара.

Кстати, о деньгах. Деньги, как мы уже обозначали, — это эндорфин. И с ними мы расстаёмся тем легче, чем менее осязаемыми они становятся. Замечали ли вы, что когда мы оплачиваем товары банковской картой, деньги тратятся легче, чем ежели мы оплачиваем наличными? Это не просто психология. Это гормональный механизм: мы не видим, как пачка купюр редет, не чувствуем физической потери, не пересчитываем сдачу. Эндорфин снижается не так резко, и нам кажется, что мы потратили меньше. Поэтому безналичная оплата — удобный инструмент для торговли: она снижает психологический барьер расставания с деньгами и позволяет окситоцину быстрее одержать верх над эндорфином. Клиент меньше ощущает потерю, а значит, легче принимает решение о покупке. И это не хорошо и не плохо — это просто один из рычагов, который маркетинг использует для управления нашим вниманием и эмоциями.

А что происходит, когда мы дотронулись до товара, подержали его в руках и поставили обратно на полку? Это тот бушующий момент, когда в человеке спорят эндорфин и окситоцин: кто кого перевесит. Мы уже почувствовали прикосновение к покупке (окситоцин), но эндорфин говорит: «Ты не готов расстаться с деньгами». И мы возвращаем товар на место. Это своеобразное раздражение эндорфина и окситоцина. Мы как бы проверяем: а что будет, если я откажу себе в этой покупке? И если человек часто отказывает себе в подобных маленьких радостях, если он систематически подавляет эндорфин, то последствия уже могут быть ощутимыми. Как мы помним, эндорфин — это природное обезболивающее. Когда мы отказываем себе в том, чего действительно хотим, мы подавляем его выработку. И тогда обезболивание не происходит.

Как практикующий врач, я порой сталкиваюсь с клиническими случаями, когда у пациента появляется ноющая боль под ребром, в области солнечного сплетения или в других местах, и ни одно обследование не находит органической причины. Анатомически всё в порядке, а боль есть. И в таких случаях данное проявление болевого синдрома может быть связано именно с подавлением эндорфина. Человек слишком часто отказывал себе в удовольствиях, и его природная система обезболивания дала сбой.

Ещё один интересный феномен: порой мы не находим себе места, когда что-то купили, например, в режиме онлайн, а покупка ещё не доехала. Мы заходим в приложение, проверяем статус заказа, перечитываем описание товара, смотрим фото. Что это? Это тоже происки эндорфина. Мы уже расстались с деньгами (эндорфин сработал), но окситоцин ещё не наступил — товар не в руках. И мы находимся в подвешенном состоянии: эндорфины ушли, а окситоцина ещё нет. И тогда может возникнуть чувство беспокойства, иногда зуда, как будто чего-то не хватает.

А бывают и такие состояния, когда мы срываемся с места, чтобы срочно что-то купить. Серотонин уже нарисовал в нашей голове образ товара: «Вот он! Я его хочу! Я его вижу!» Дофамин заставляет нас сорваться с места, рвануть в магазин. Эндорфин готовится к расставанию с деньгами. Окситоцин подготавливается к тому моменту, когда товар окажется у нас в руках, и ждёт финала: взять, ощутить, забрать.



Рис. 2. Горизонтальный эскалатор и вертикальные лифты гормональных превращений

Понимая и прогнозируя направление движения гормонов — куда они пойдут в той или иной ситуации, можно с высокой долей вероятности предположить даже действия человека, которые он совершит. Например, серотонин, наполнившись и достигнув пика, может направиться в сторону эмоции счастья, и тогда включится дофамин. А также серотонин может перейти (это уже биохимическая реакция) в мелатонин — об этом мы подробно поговорим позже, когда будем разбирать вертикальные лифты, — и тогда гормональный сигнал пойдёт по другому пути, соответственно меняя эмоции и состояние человека.

Глава 11. О ловушках гормонов

Рассмотрим ещё один пример нарушения связки гормонов радости. На этот раз разберём случай, когда гормоны теряют курс на пути к счастью и уходят в биохимическое превращение, формируя иные эмоции и перестраиваясь на работу с другими системами организма.

Следующий пример. Театр.

Давайте теперь мысленно посетим театр, чтобы на практике проследить: как гормоны ведут себя в этом, казалось бы, привычном для нас месте.

Из предыдущих глав мы уже знаем, что встреча с прекрасным в виде театрального здания, его архитектуры, атмосферы пробуждают серотонин. Затем мы присутствуем на спектакле, погружаемся в сюжет, следим за развитием событий — этот процесс в гормональной модели контролируется дофамином. Мы проживаем историю вместе с героями, и внутри нас нарастает чувство сопричастности и завершённости происходящего на сцене — это дофамин даёт нам ощущение, что мы движемся к финалу вместе с действием.

И вот теперь настало время запуска эндорфина. Где же обычно ищут эндорфин в театре? Правильно. В буфете. Бутерброд, чашка кофе, пирожное, алкоголь — всё это даёт удовольствие и обезболивание, пусть даже кратковременное. Однако эндорфин можно получить иначе: от красивого окончания спектакля, когда действие достигает кульминации и разрешается, от оваций, которыми мы благодарим актёров, от ощущения единения с искусством.

А где в этой цепочке мы можем получить окситоцин? Кто-то пытается найти его в единении с едой: например, насытиться в буфете и на этом успокоиться. Но это не более чем иллюзия. Еда дарит нам эндорфин, но не окситоцин. А значит, «гормональная цепочка счастья» остаётся незавершённой.

Возможно, с вами или с вашими знакомыми случалось такое: после посещения театра осталось ощущение, что чего-то не хватило. Вроде бы спектакль удался на славу, актёры играли прекрасно, но внутри — некая пустота. Нет той полноты, которая называется счастьем. А всё почему? Потому что не произошёл выброс окситоцина. Цепочка оборвалась раньше.

Некоторые ищут окситоцин после театра в кафе, ресторане или на прогулке — как продолжение вечера, как способ продлить приятные впечатления. Да, таким способом действительно можно получить окситоцин, но это будет уже окончание совершенно другой гормональной цепочки, не связанной с посещением театра. А нам нужно завершить именно эту.

«Как же правильно получить окситоцин в театре?» — спросите вы. И я отвечаю: дарите артистам цветы. Это простой, но очень важный ритуал. Вручение букета в конце спектакля — это контакт, благодарность, признание. Именно в этот момент происходит выброс окситоцина, который завершает цепочку гормонов счастья. Кстати, получение автографа — это тоже своеобразный активатор окситоцина. Контакт, пусть даже краткий, оставляет приятный след в душе и запускает активность окситоцина, который замыкает цепочку гормонов радости, формируя эффект счастья.

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.