

НЭН ВАЙЗ

сексолог, психотерапевт

# БОЛЬШЕ ХОРОШЕГО СЕКСА!



как научить мозг  
получать удовольствие  
от секса и не только



БОМБОРА

**Нэн Вайз**  
**Больше хорошего  
секса! Как научить мозг  
получать удовольствие  
от секса и не только**  
Серия «Сексуальный интеллект.  
Книги, которыми стоит заняться»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68623845](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68623845)*

*Больше хорошего секса! Как научить мозг получать удовольствие от  
секса и не только / Нэн Вайз ; перевод с английского А. Карапетьян]:*

*Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-178171-2*

### **Аннотация**

Как сделать так, чтобы в жизни было больше яркого секса? И как этот опыт поможет восстановить нашу способность к радости, веселью, любопытству и к юмору? Психотерапевт и сексолог Нэн Вайз в течение тридцати лет изучала эмоции, которые люди испытывают в постели. И выяснилось, что во многих интимных проблемах «виновата» ангедония – явление, при котором человек перестает испытывать удовольствие не только от секса, но и от

любого занятия, которое ему раньше нравилось. Нэн Вайз нашла ответ на вопрос, как новое понимание и ощущение секса может сделать вашу жизнь более продуктивной и гедонистической.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	7
Часть первая	23
1. Кража удовольствия	23
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Нэн Вайз**

**Больше хорошего  
секса! Как научить мозг  
получать удовольствие  
от секса и не только**

*Моим родителям Рут и Норберту Джейкобсон.  
Без вас не было бы нас.*

Dr. Nan Wise

WHY GOOD SEX MATTERS:

Understanding the Neuroscience of Pleasure for a Smarter,  
Happier, and More Purpose-Filled Life

Copyright © 2020 by Nan Wise

All rights reserved



© Карапетян А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Введение

«Почему вы изучаете секс?»

Зима 2012 года. За последние три года, проведенные за рабочим столом с бесчисленными материалами и снимками головного мозга женщин, жертвующих свои оргазмы науке, и у аппарата МРТ, я не раз слышала этот вопрос. Мои экспериментальные данные были представлены Обществу нейробиологии <sup>1</sup> на ежегодном собрании, где присутствовали более 20 000 специалистов и выдающиеся ученые выступили с уникальными докладами по самым актуальным вопросам неврологии. Хотя уже проводились исследования реакции мозга на сексуальное возбуждение, только две лаборатории в мире самоотверженно пошли на риск, желая пройти весь путь от и до и изучить этот вопрос полностью. Средства массовой информации отметили результаты исследования моей команды, показывающие, что оргазм связан с увеличением кровотока и, следовательно, количества кислорода более чем в 80 областях мозга. «Испытай оргазм вместо разгадывания кроссворда, – говорилось в заголовке одной из публикаций. – Это полезнее для вашего мозга, – заявляют ученые». Каза-

---

<sup>1</sup> Общество нейробиологии – (англ. Society of Neuroscience) общество ученых и врачей по всему миру, чьи исследования направлены на изучение нервной системы, основано в 1969 г. Ральфом Джерардом со штаб-квартирой в Вашингтоне, США. – *Здесь и далее прим. пер.*

лось, к этому моменту люди будут знать больше о влиянии на мозг секса в целом и оргазма в частности, но это не так.

Видео мозговой активности девушки-добровольца: «Женский мозг во время оргазма»<sup>2</sup>, выложенное в Сеть, сразу стало вирусным (вы можете найти его в Google). Несомненно, именно оно привлекло внимание продюсеров *Nightline*<sup>3</sup>, и поэтому Джуджу Чанг<sup>4</sup> ждала меня возле лаборатории с камерой наготове.

Меня слегка беспокоила перспектива прервать работу и позволить съемочной команде увидеть процесс изнутри, но, конечно же, я хотела этого, потому что считала, что мы обязаны признать важность сексуальности, кроме того, это давало возможность представить нашу работу широкой общенациональной аудитории.

Итак, прежде чем запустить аппарат МРТ, я думала о том, как ответить на вопрос Джуджу: «Почему вы изучаете секс?»

Этот вопрос мне задавали с тех пор, как я начала проводить исследования в области секса. Я слышала его от коллег с кафедры психологии, которые, кажется, были не очень довольны нашей работой и, должно быть, считали нас эксги-

---

<sup>2</sup> Англ. название видео Female brain orgasm video – показывает активность мозга женщины во время достижения оргазма.

<sup>3</sup> Nightline (или ABC News Nightline) – вечерняя телевизионная программа ABC News, транслируемая на канале ABC в США с франчайзингом для других сетей по всему миру.

<sup>4</sup> Джуджу Чан – южнокорейско-американская журналистка, ведущая программы ABC News Nightline.

биционистами. Порой, сталкиваясь со мной в коридоре, они позволяли себе колкости вроде: «Эй, секс-маньячка». Это вопрос, на который я отвечала, чтобы обосновать нашу работу. Но в некотором роде вопрос был и моим собственным – это то, что терзало мое любопытство последние 30 лет, с тех пор, как я начала работать психотерапевтом, затем врачом-сексологом, а теперь и нейробиологом. Я рассматривала различные аспекты этого вопроса, поскольку он затрагивал многие моменты, касающиеся счастья, здоровья, благополучия и удовольствия и, естественно, самого секса. Именно поэтому я решила написать книгу, которую сейчас вы держите в руках.

Сканирование, к счастью, прошло хорошо, несмотря на все отвлекающие факторы, добавив данные по еще одному оргазму к уже имеющимся. В конце видео я в своем рабочем халате подвела черту: «Мы живем в стране, где люди действительно одержимы сексом, а также очень зациклены на нем. Думаю, нам нужно с этим покончить!»

Джуджу, кажется, согласилась со мной, ведь ее голос сразу же зазвучал за кадром: «Наше сексуальное удовлетворение, похоже, зависит от этого». Так почему же я изучаю секс?

Секс важен для нашего физического и эмоционального благополучия. Однако мы знаем о сексуальности и мозге меньше, чем о возможной жизни в космосе. На самом деле, до тех пор пока мы не узнаем, как секс связан с мозгом, не сможем в полной мере понять, как функционируют половые

органы, особенно женские, как помочь людям с сексуальными расстройствами, как и почему зависимости и аффективные расстройства укореняются.

Интересно, что этот вопрос никогда не поднимался, когда я была сексологом и помогала женщинам и мужчинам разобраться с трудностями и проблемами в спальне. Конечно, у меня брали интервью для журналов и газет, и некоторые из наиболее интересных случаев, а также мой подход к сексотерапии были представлены в книгах. Но никто никогда не спрашивал меня, почему выбрала карьеру, сосредоточив свое внимание на сексе. Все изменилось, когда я решила поступить в аспирантуру и получить докторскую степень по когнитивной нейробиологии. Почему захотела понять, как связаны мозг и секс? На самом деле все началось с догадок, появившихся во время моей клинической практики в качестве психотерапевта (это было до того, как я стала специализироваться на сексотерапии). Чем больше наблюдала и пыталась понять причины недовольства, неудовлетворенности и беспокойства в жизни моих пациентов, тем больше замечала общую нить, лежащую в основе главной жалобы, приведшей их к терапии. Все эти люди в той или иной степени оказывались неспособны получать удовольствие от жизни: у них отсутствовал энтузиазм, был низкий уровень благополучия, им не приносили радость даже самые простые вещи. *Как будто они утратили жажду жизни.* С клинической точки зрения они находились в состоянии *ангедонии* – неспособности ис-

пытывать удовольствие.

Год за годом, на протяжении всей моей практики сотни пациентов приходили в мой офис, пытаюсь понять, почему они чувствуют себя такими унылыми, злыми, раздраженными, беспокоящими и подавленными. В последние годы в СМИ акцентируется внимание на стремительном росте тревожности, депрессии, самоубийств и актов насилия. Мы видим и слышим об этом в новостях, и многие из нас задаются вопросом, не является ли это реакцией на текущие драматические события в мире. Как врач я знаю, что рост тревоги и психологической боли прогрессирует. Хотя большинство из нас не признают это как ангедонию, такое отсутствие интереса и эмоциональное выгорание являются неотъемлемой частью снижения уровня удовлетворения, которое лежит в основе и приводит к исходному результату. Другими словами, мы не можем во всем винить только происходящие в мире события. Существует вероятность, что, по сути, эта эпидемия психологических страданий и связанные с ней чрезмерные негативные эмоции внесли значительный вклад в нынешний политический климат. Находясь в состоянии эмоционально-психологической защиты, мы принимаем не лучшие решения. Чувствуем отчаяние, нами движет страх, гнев и инстинкты. Мы становимся эмоционально подавленными. И даже можем не считаться с собственными интересами. Да, состояние, когда находимся в плену череды изменчивых эмоций, редко предвещает обоснованные, продуктив-

ные решения, и мы попадаем в замкнутый круг.

Как и пресловутая лягушка <sup>5</sup>, не замечающая, что теплая вода постепенно приближается к точке кипения, мы так привыкли к ангедонии, что не можем распознать ее наличие. Дальше становится только хуже: исчезает способность радоваться, как и получать чувственное наслаждение. Все, что прежде доставляло удовольствие, уже не выводит нас из безразличного состояния, называемого эмоциональной подавленностью, когда биохимические процессы становятся несбалансированными. Результат? Беспокорство, дискомфорт, замыкание в себе и гипертрофированная реакция – это только некоторые из последствий. На биологическом уровне наша нервная система становится настолько дисрегулируемой, что мы буквально не чувствуем удовольствия и в некоторых случаях даже перестаем искать его.

Когда я поднимала тему сексуальности на сеансах психотерапии, большинство из моих клиентов замыкались в себе. Я всегда начинала сессию с новыми клиентами со следующих вопросов: «Как ваше здоровье? Ваша работа? Ваши отношения? Ваша сексуальная жизнь?» Последний вопрос обычно вызывал сильное смущение, чувство стыда и страха у моих клиентов. И все же, я заметила, что, когда они начинали говорить о своей сексуальности во время сеансов, мы

---

<sup>5</sup> Лягушка в кипятке – проводившийся в XIX веке эксперимент, описывающий медленное сваривание в кипятке живой лягушки. История часто используется как метафорическое отображение неспособности людей реагировать на значительные изменения, происходящие постепенно.

быстрее добирались до сути других проблем и полнее понимали ситуацию. Как только эта дверь открывалась, пациенты хотели знать, почему они не получают удовлетворения от секса, почему даже не хотят секса и что, если есть такая возможность, можно сделать с этим. Если они открыто говорили со мной о сексе, у них появлялась возможность глубже раскрыть свою подлинную личность в ходе терапии. И как только эта дверь оказывалась открыта, они охотнее открывали другие.

Хотя некоторые сексуальные проблемы имеют реальные физические причины, обычно их корни можно проследить до ангедонии. Как и многое из нашего опыта, секс – биологическое, психологическое и социальное явление, и понимание взаимодействия этих трех факторов в нашей сексуальной жизни проливает свет на роль, которую удовольствие играет в благополучии в целом. На самом деле интуиция подсказывала мне, существует связь между тем, что наблюдалось у моих клиентов, и тем, что я также начала замечать как в литературе по неврологии, так и в собственных исследованиях. Но сначала мне нужно было взломать код ангедонии.

Ангедония может принимать различные формы. Никогда прежде мы не употребляли столько медикаментов (как рецептурных, так и общедоступных средств), пытаясь справиться с тем, что нас беспокоит. В настоящее время отмечается беспрецедентное число летальных исходов, вызванных самолечением. Мы также полны агрессии, о чем свидетель-

ствуует недавний рост недопустимого поведения на дорогах, насилия с применением огнестрельного оружия, насилия в семьях, сексуального насилия и других внешних признаков «сбившегося с пути» общества. Действительно, в течение последних нескольких лет массовые перестрелки шли одна за другой, в результате чего погибли десятки невинных людей.

Но большинство из нас, испытывая ангедонию, не проявляют гнева и отчаяния. В действительности многие проживают ее в тишине, проводят дни, наполненные негативными эмоциями, и не знают освобождающего удовольствия. Хотя жизнь этого молчаливого большинства зачастую бывает продуктивной и успешной, она также наполнена болью, грустью, беспокойством, страхом и стыдом. И этот эмоциональный зыбучий песок, кажется, затягивает все *сильнее*.

Как однажды сказал Боб Дилан: не нужно быть синоптиком, чтобы знать, в какую сторону дует ветер. Просто оглянитесь вокруг. Боль повсюду: депрессия, тревога, зависимость, физические недомогания, психическое напряжение, социальная изоляция, финансовый стресс, душевные страдания – негативные эмоции, кажется, берут над нами верх.

И как это связано с сексом?

Я начала замечать, что, даже когда клиенты ищут решение проблем, не связанных с сексуальностью, если копнуть глубже, в их сексуальной жизни найдутся свои нюансы. И когда люди приходили специально для решения сексуальных проблем, будь то отсутствие секса вообще, снижение желания

или трудности с эрекцией или достижением оргазма, что-то шло в разрез с их эмоциями. Все последовательно: когда в эмоциональной жизни что-то не так, то же происходит и в сексуальной. Нет стабильности в одной – страдает и другая. Из года в год я замечала, что независимо от того, насколько успешен человек (например, в карьере), если эмоциональная проблема привела его в мой офис, в его сексуальной жизни тоже что-то не так, и наоборот. Я знала, что эта связь между эмоциями и сексом не была совпадением.

Более того, обнаружила, что половая жизнь моих клиентов является чрезвычайно полезным критерием (не важно, обращаются они за помощью в этом вопросе или нет), потому что секс, независимо от того, есть он или нет, прекрасно отображает состояние людей. Пациент может и не осознавать, что испытывает эмоциональный дисбаланс, но он знает, что не может испытать оргазм. Наша сексуальная жизнь часто является причиной наших эмоциональных проблем.

Я всегда подсознательно знала, что хороший секс связан со счастьем и благополучием, а плохой или его отсутствие, вероятно, вызывают недовольство, и эта связь между хорошим сексом и счастьем нашла подтверждение в моей практике. Люди, признающие, что у них удовлетворительная сексуальная жизнь, чувствуют себя лучше, меньше подвержены депрессии и беспокойству и в целом испытывают наиболее полное ощущение счастья.

Именно эта связь между благополучием и сексом оказа-

лась одним из главных вопросов, которые я хотела изучить, когда пришла в аспирантуру в возрасте 50 лет. У меня было предчувствие, что мозг играет важную роль в том, почему секс заставляет нас чувствовать себя лучше или, наоборот, его отсутствие заставляет нас чувствовать себя плохо. Я подозревала, что ключ к изучению этого вопроса связан с тем, как мозг представляет и обрабатывает удовольствие. Углубившись в вопрос, я обнаружила, что удивительно мало известно о том, как мозг реагирует на сексуальное удовольствие. Этот пробел в научных исследованиях подогрел мое любопытство. И пусть секс кажется не такой важной темой, как, например, рак, СПИД или деменция, я верила, что мое исследование может улучшить повседневность очень многих людей и показать способы, направляющие жизнь в позитивное русло.

Следуя интуиции, я с головой окунулась в семилетнюю программу докторантуры, проводя много часов за лабораторными исследованиями и в свободное время продолжая вести прием пациентов. Одной из первых задач было установить, как секс (хороший или плохой) связан с активностью мозга. По мере того как я продвигалась в этом направлении, возникли две отдельные, но неразрывно связанные идеи. Во-первых, сексуальные проблемы, столь очевидные и распространенные в моей клинической практике, приводят к дисбалансу в структурах мозга, ответственных за эмоции, во-вторых, изучая активность мозга во время секса, я получила

более полную картину того, как дисбаланс, в свою очередь, влияет на сексуальный опыт.

Далее вы узнаете, как удовольствие и секс отпечатываются в нашем мозге. Вы увидите (точно так же, как я в своей лаборатории), насколько прочно наш путь получения удовольствия связан с эмоциями. Вы познакомитесь с тем, как функционирует мозг: начиная от низших отделов (работающих быстро и почти автоматически), продвигаясь к среднему, где размещаются наши самые ранние знания, проявляющиеся в поведении, отношении к удовольствию и сексу, и заканчивая высшим, нашей префронтальной корой (ПФК), работающей целенаправленно и медленно и склонной к размышлениям, переосмыслению и переутомлению. В действительности одна из самых поразительных вещей, которую вы узнаете, это то, как сильно мы все еще подвластны нашему первобытному эмоциональному мозгу. И это имеет много общего с тем, почему мы застряли в состоянии ангедонии.

Глядя на мозг через призму удовольствия, мы научимся восстанавливать нашу врожденную, биологически запрограммированную потребность в радости, веселье, изобилии, любопытстве и юморе во всех аспектах жизни. Восстановление способности получать удовольствие является ключом к укреплению общего эмоционального и физического благополучия. Важны ли вам приятные впечатления? Стоят ли они во главе ваших приоритетов? Дорожите ли вы ими, когда они появляются? Или нет? Действительно, изучение на-

шей собственной сексуальности может дать полное понимание того, что мы думаем об удовольствии, почему избегаем его, хотим или сопротивляемся его получению. Поскольку секс воплощает в себе удовольствие, он дает нам отличную возможность для более глубокого понимания природы этого переживания. Он фиксирует сложную взаимосвязь между эмоциями, нервной системой и личным опытом. В действительности все эти факторы приводят к возможности получить и ценить истинное удовольствие. И тогда, как итог, вы получаете хороший секс – замечательный и восхитительный результат!

Осознав все, что связано с половой системой, сможете вернуться к удовольствию. Этот путь также разоблачает устаревшие мифы о том, как мы определяем сексуальность: для продолжения рода или снятия сексуального напряжения. Сексуальность (как и многое другое) тесно связана с нашими эмоциями, опытом, полученным на раннем этапе, с нынешними и прошлыми отношениями. Потому что секс – это биологическое, психологическое и социальное явление, он отражает, какие мы есть, и как поступаем в тот или иной момент времени.

Внимательное отношение к собственной сексуальности дает нам возможность определить свои способности к получению удовольствия и при этом оценить функционирование эмоционального мозга. Основная задача – увидеть сексуальные проблемы (как пресловутая канарейка в угольной

шахте <sup>6</sup>), ранний предупреждающий признак эмоционального расстройства. Как обучение, запоминание и принятие решений – наши когнитивные функции, – так и сексуальный опыт (стремление к сексу, желание или отказ от него) связан с основными эмоциональными состояниями. Раскрытие этих связей не только подскажет, как выйти из всепоглощающего состояния ангедонии, но и объяснит, почему сексуальное удовольствие обладает силой и способностью дать нам более полное ощущение счастья.

Хотите понять, как получить полноценное удовлетворение от повседневной жизни и самого секса, как мы устроены, чтобы получать удовольствие и чтобы все функционировало в лучшем виде?

В этой книге не только поднимается фундаментальная проблема нашего отношения к сексу и удовольствию в целом, но также раскрываются секреты, почему женщины и мужчины, независимо от возраста, ориентации или предпочтений, оказались не способны получать удовлетворение. Мы начнем с того, как появляется ангедония и как некоторые из вариантов образа жизни еще больше подрывают способность испытывать удовольствие. Вы увидите, как мысли и ощущения во время секса влияют на тональность и баланс

---

<sup>6</sup> Канарейка в шахте – вплоть до 1986 г. многие угольные компании США и Великобритании использовали чувствительных к газу (в том числе метану и угарному) канареек во время работы в шахтах. Эти птицы постоянно поют, и они исполняли роль своеобразной сигнализации: если прекращалось пение, рабочим необходимо было срочно покинуть выработку.

основных эмоций, таких как страх и гнев, забота и скорбь, похоть и раскрепощенность, за которые ответственны структуры мозга, задействованные при получении удовлетворения. Вы также получите более точное представление о внутренних процессах, приводящих к возникновению сексуального желания, эмоций и способности к удовольствию. Мною включено много практических заданий: «Методика хорошего секса» позволит вам решить эмоциональные проблемы, связанные с удовольствием и сексом, поможет разобраться в себе и сблизиться с партнером, научиться подвергать сомнению границы, которые удерживают вас от полного раскрытия сексуального потенциала. Некоторые из этих упражнений можно делать самостоятельно, другие – вместе с партнером. Все они предназначены для того, чтобы вывести вас из состояния ангедонии и приблизить к удовлетворенности.

Процесс достижения удовлетворенности может показаться сложным, но это не так. У нас есть прямой путь к ней через осознание внутренних эмоций. Мозг можно переобучить, реконструировав его нейронные сети, чтобы достичь душевного состояния, когда мы действительно будем любить то, что нам хочется, и хотеть то, что нам нравится. Начав свой собственный путь, вы узнаете ответы на такие вопросы, как:

- Что такое удовольствие?
- Какова цель получения удовольствия, в частности сексуального?

- Что происходит в мозге, когда мы испытываем удовольствие, боль и другие эмоции?
- Какая связь между болью и удовольствием?
- Как мировоззрение (личное и общественное) влияет на опыт и способность получать сексуальное удовольствие?
- Как гены, окружающая среда и опыт (природа/воспитание) влияют на нашу способность к сексуальному удовлетворению?
- Как различия между мужчинами и женщинами усиливают половое недопонимание?
- Как доступ к нашему сексуальному потенциалу может сделать нас умнее, счастливее и продуктивнее?
- Как новое понимание секса может привести к увеличению удовольствия от жизни в целом?

Изучая эти вопросы, вы не только откроете целительную силу здоровых удовольствий, но и восстановите жажду жизни. Научитесь раскрывать собственный сексуальный потенциал и испытывать более глубокое и постоянно растущее наслаждение от ощущения своей природной сексуальности. Хотя может показаться, что мы находимся в кризисе неудовлетворенности, последовав за своим желанием получать наслаждение (принимая во внимание все, что пробуждается в нашем теле и мозге), мы, без сомнения, откроем новый рубеж, который я бы назвала здоровым гедонизмом. Это будет место, где удовольствие окажется в самом центре нашей

ЖИЗНИ.

# **Часть первая**

## **Кризис удовольствия и путь к здоровому гедонизму**

### **1. Кража удовольствия**

Посмотрите вокруг! Полистайте журналы и газеты или взгляните на улицы любого крупного города, или пригорода, или даже деревушки – кажется, что мы полностью сосредоточены на получении удовольствия. Афиши приглашают нас насладиться сексом, едой, спортом, спа-процедурами, экзотическими каникулами, романтическими отдыхом для двоих и азартными развлечениями – все они обещают расслабление, заряд новых эмоций, физическую или эмоциональную передышку в ответ на нашу мучительную необходимость снять стресс. Эта среда поощряет поиск удовольствия, побуждая нас покупать новую одежду, технику, автомобили или дома. Заставляет тянуться к алкоголю, наркотикам, пище или же, напротив, к новому виду спорта, тренировкам, диете.

Изображения как визуальные, так и текстовые предназначены для того, чтобы разжечь у нас желание и заставить раскрыть кошельки. Удовольствие видится в приобретении.

Рассмотрим более яркий пример интернет-контента: товары для взрослых и порнография – они создают впечатление легкого пути к удовольствию. Бесконечная реклама сексуальных средств, обещающая, что мы можем получать удовольствие, когда и где захотим, независимо от возраста или ограничений. Другое проявление мышления, направленного на получение быстрого результата, это появление, казалось бы, бесконечного парада новых приложений для знакомств, предлагающих романтику и даже счастье в браке, стоит лишь провести кончиком пальца по экрану смартфона.

Со стороны может показаться, что наша планета – это общество жаждущих удовольствий и сексуально ненасытных людей. Моя клиническая практика свидетельствует об обратном. Несмотря на все это стремление к удовольствию и *желание* получить его, кажется, что очень немногие из нас способны в *полной мере испытать* те ощущения, которые мы так ищем.

Почему же так происходит?

## ***Ограничение удовольствия***

Учитывая все внешние стимулы, находящиеся вокруг нас, *кажется*, что мы должны ощущать тонны удовольствия. Но так ли это? Ответ, к сожалению, нет. На самом деле мы пресыщены бомбардировкой легкодоступных, казалось бы, бесконечных средств, обещающих быстрое удовольствие. Все

эти обещания напрямую контрастируют с реальностью нашей ангедонии.

Вместе с ними появляется весьма последовательное послание: почти непрерывное размещение рекламы антидепрессантов и успокоительных препаратов. По сути, не столь деликатное напоминание о том, что мы действительно плохо себя чувствуем и нуждаемся во внешней помощи, потому что несчастны, тревожимся, испытываем стресс и боль (эмоциональную, физическую и психологическую).

Безусловно, я не одинока в борьбе с этой масштабной болевой эпидемией. Об этом непосредственно свидетельствует колоссальный рост использования рецептурных препаратов, включая антидепрессанты (на 400 % больше, чем в 1998 году) и опиоидные обезболивающие средства. Также резко возросло потребление героина и других запрещенных препаратов для получения удовольствия: удвоилось в период с 2007-го по 2012 год. В предварительном докладе Центра по контролю и профилактике заболеваний за 2017 год говорится, что в США зарегистрировано 70 237 случаев смерти от передозировки, в том числе из-за запрещенных наркотических веществ: героина, фентанила, кокаина, метамфетамина (на 22 % больше, чем в предыдущем году) и опиоидов (число которых возросло в четыре раза с 1999 года). Это подтверждает, что передозировка является основной причиной смерти среди американцев в возрасте до 50 лет.

Эта эпидемия коснулась и меня: мой 39-летний племян-

ник умер от передозировки фентанила. Мы ждали больше пяти месяцев официального отчета о вскрытии, потому что в офисе судмедэксперта было много подобных дел. В статье 2017 года газеты *New York Times* сообщалось, что главный судебный патологоанатом из Нью-Гэмпшира, штата, в котором было больше смертей на душу населения от синтетических опиоидов, таких как фентанил, решил оставить свой пост и стать священнослужителем, чтобы справиться с отчаянием, которое ежедневно ощущал на работе.

Употребление наркотических веществ (как рецептурных, так и запрещенных) свидетельствует об общей главной проблеме, хотя и с различными биологическими предпосылками. Многочисленные недавние исследования указывают на тревожный рост числа случаев психологических проблем. Действительно, у каждого пятого американца диагностируют психическое заболевание, в то же время основные показатели депрессии и тревожных расстройств постепенно возрастают. И клинические данные в поддержку этого роста были получены при исследовании участников различных возрастных, гендерных, этнических и расовых групп и социально-экономических слоев. Эти цифры и растущая зависимость от лекарств, позволяющих нам чувствовать себя лучше, указывают в одном направлении: на рост *ангедонии*.

Как же так получилось, что удовольствие пропало из нашей жизни?

В том числе в этом виновата и наша технологически

управляемая социальная культура. Марафоны по просмотру телевизионных программ, бесконечные сообщения, многочисленные приложения, проверка Instagram и другие повторяющиеся действия, которые в нашей жизни происходят почти автоматически, отвлекают и сводят нас с ума, укрепляя наши нейронные связи. На самом деле «специалистам по привлечению внимания» платят большие деньги, чтобы мы продолжали потреблять продукты, предлагаемые инженерно-технической культурой, чтобы переходили от сайта к сайту, от приложения к приложению, от одной цепляющей звуковой дорожки к другой. Поддавшись соблазну постоянно искать больше и оказываясь не способными переварить то, что получаем, мы попадаем в состояние «ограничения удовольствий», утрачивая возможность чувствовать удовлетворение в полном объеме, наслаждаться ощущениями – и отмечать для себя, действительно ли это способствует нашему благополучию. Мы остаемся оторванными от наших реальных потребностей и фокусируемся на получении быстрого удовольствия, которое только разжигает аппетит, подталкивая искать еще больше. Например, нам неведомо чувство сильного голода. Мы не знаем, как это – почувствовать запах вкусной еды, но не найти ее рядом. Мы также лишены возможности чувствовать себя плохо, некомфортно или по-настоящему нуждаться. Эта жизненно важная информация на самом деле имеет свою цель: боль или дискомфорт – реальные данные, необходимые мозгу для принятия, обработки и

последующего их исправления.

Ангедония наряду с сопутствующим ей беспокойством и депрессией нарушает способность мозга посылать и читать сигналы боли и удовольствия, тем самым разрушая нейронные сети, необходимые для нормального функционирования.

Как психотерапевт и ученый я каждый день становлюсь свидетелем таких нарушений. Сближаясь с людьми и наблюдая за их *реальным* поведением и эмоциональным опытом, замечаю, что мои пациенты не только не могут испытывать удовольствие, но и часто застревают в цикле боли: физической, психической, духовной.

Другими словами, простейшие удовольствия становятся недоступными для миллионов людей. Как будто одна из наших самых естественных, необходимых движущих сил замедлилась, высохла, испарилась. Да, секс и другие средства для получения удовольствия доступнее, чем когда-либо раньше, но мало кто пожинает эти плоды. Вместо этого мы видим общество, которое всегда ищет что-то недоступное. Как, например, с едой, вы можете есть что-то, пока не почувствуете насыщение, но вы никогда не чувствуете: по-настоящему получили удовольствие. Во время занятия сексом можете испытать оргазм, но не ощутить его настолько ярко и интенсивно, как это было в пору первой влюбленности. Настоящее наслаждение – сексуальное или иное – стало трудно найти, и в результате мы оказались отрезанными от важней-

шего аспекта жизни – нашей способности быть счастливыми.

## *Моя паническая атака*

Отчасти многие из нас унаследовали уязвимость к ангедонии, особенно когда она проявляется как тревога. Известный американский психолог доктор Мартин Селигман сказал, что предрасположенность к беспокойству была эволюционным преимуществом наших предков, которые много «волновались» и с большей вероятностью прожили достаточно долго, чтобы данный ген появился в нашем генофонде. Беспокойство о достаточном количестве продовольствия и надежном укрытии от хищников поддерживало их жизнь. Но у некоторых из нас, кто «чересчур привязан» к беспокойству, это может вылиться в крайность – я не исключение, поскольку происхожу из рода беспокойных и угрюмых предков. В нашей семье приступы паники бывают у сестры и у матери – уже с давних пор. Похоже, что у нас обряд вступления во взрослую жизнь связан, по крайней мере, с одним серьезным приступом тревоги. Моя первая паническая атака случилась осенью 1979 года, через несколько месяцев после окончания колледжа.

В ретроспективе моя первая паническая атака была результатом идеального стечения обстоятельств. Для этого были собраны все необходимые ингредиенты, включая мои проблемы со здоровьем – дисбаланс гормонального фо-

на (биологическая составляющая) в сочетании со стрессом (окончание колледжа – один из самых трудных периодов для молодежи) и огромным количеством травм и потерь. Накануне один из моих лучших друзей по колледжу, пару лет назад чудом выживший после ранения в голову, погиб в результате несчастного случая на шоссе Нью-Джерси, помогая водителю сменить колесо. Моя нервная система была готова к настоящему взрыву.

В то время я посещала курсы по психологии в аспирантуре, пока выбирала траекторию своей карьеры. На лето я устроилась работать психиатром в престижную частную клинику. Мне было поручено создать «здоровую среду» во время групповых занятий и найти подход к пациентам с высоким риском на индивидуальных сессиях. За несколько недель до моей панической атаки один из пациентов, молодой человек всего на несколько лет старше меня, сбежал сразу после моей смены и спрыгнул с моста. Я была опустошена. После встречи с его родителями, которых требовалось успокоить и убедить, что их сын был в надежных руках, стала размышлять о трагедии. Я думала, что в порядке, но это было не так.

Тем не менее я нашла в себе силы двигаться дальше. Однажды вечером, выпив несколько чашек кофе, чтобы взбодриться, отправилась в студенческий городок, чтобы сдать экзамен по нейропсихологии. Когда заглянула в закусочную, чтобы перекусить, меня охватила внезапная паника. Надви-

гающее чувство обреченности сжало мне грудь. От страха перехватило горло. Я не могла дышать, вымолвить ни слова. Не могла позвать на помощь. Неподвижно сидела с бургером и содовой, уставившись в пустоту. Все вокруг выглядело ужасающим и странным, как будто я в кошмаре. Худший момент, который помню до сих пор, – это ощущение нереальности. Я будто была не в своем теле, наблюдала за собой издалека, сквозь туман. Когда смотрела на свои руки, они выглядели чужими, как будто не принадлежащими мне.

Позже я поняла, что эти переживания, известные как деперсонализация и дереализация (ощущение нереальности себя или окружающего мира), являются общими симптомами сильной тревоги. Но тогда думала, что схожу с ума. Помню, как хотела вернуться в клинику и попросить госпитализировать меня. Не знаю, как мне удалось дойти до машины и доехать до студенческого городка (я была словно на автопилоте) и прийти на экзамен (каким-то образом сдала его успешно).

Отправившись домой той ночью, я шла, постоянно спотыкаясь, и чувствовала себя опустошенной. Мой мир неумолимо менялся, а представление о том, кто я сама, было разрушено и казалось неверным. На работу не выходила несколько дней, сославшись на плохое самочувствие. Я не была уверена, что смогу вернуться туда, хотя до панической атаки была полна энтузиазма и взволнована тем, что мне представилась такая возможность.

Спустя время, вернувшись на работу, я рассказала о своей панической атаке Эллен, медсестре из приемного отделения, которая с тех пор стала моим верным другом. Когда пожаловалась, что боюсь и схожу с ума, она сказала: «Мне жаль, но этот путь труден. Ты застряла здесь вместе со всеми нами. Добро пожаловать в клуб». Клуб, о котором говорила Эллен, был для тех, кто испытывает беспокойство. До тех пор я понятия не имела, как много людей чувствуют то же самое.

Впоследствии использовала эту тактику тысячи раз, когда общалась с клиентами. Панические атаки, которые иногда перерастают в состояние устойчивой тревоги, называемое «генерализованное тревожное расстройство» (сокращенно ГТР), преследуют многих здоровых людей. Хотя в некоторых случаях ГТР действительно может вывести нас из строя, я научилась не допускать того, чтобы оно останавливало меня на моем пути, подрывало уверенность и мотивацию.

Первая паническая атака привела меня в кабинет психиатра. К тому времени я убедила себя, что мои симптомы были предвестником чего-то ужасного вроде шизофрении. Во время первой встречи психиатр объяснил:

– У вас была паническая атака. Не более того. А еще у вас синдром первого года обучения на медицинском факультете.

Я внимательно посмотрела на него:

– Но я не студент медицинского университета.

Он улыбнулся:

– Но вы работаете с тяжелобольными пациентами, и но-

вичок в этом. Вы проходите через то, с чем сталкиваются студенты медицинской школы: они находят у себя симптомы заболеваний, которые изучают. Не знаю, как убедить вас, что вы не сумасшедшая, но я готов поставить на кон свою медицинскую лицензию.

В ходе сессии мы обнаружили некоторые из причин, которые привели меня к панической атаке, включая недавнюю смерть друга и самоубийство пациента клиники. Поскольку я не страдала чем-то более серьезным и не нуждалась в лекарствах, он направил меня к психотерапевту.

Мое путешествие в психотерапию длиной в 30 лет было как личным, так и профессиональным: глубокое погружение в познание разума и мозга и моего собственного беспокойства, корни и поведенческие последствия которого привели меня сюда, в то место, где нашлось объяснение моей сверхчувствительной интуиции, а также бездне ангедонии в мире вокруг меня. Все стало поразительно ясным. Это возвращает меня к тому, почему удовольствие так важно – оно необходимый буфер от беспокойства и стресса и противоядие от ангедонии.

## ***Беспокойство, удовольствие и ангедония – мозг и тело***

В действительности, когда дело доходит до беспокойства, главное – не впадать в крайности. Постоянная, непрекраща-

ощущаяся тревога будет истощать ваши ресурсы, как физические, так и эмоциональные, пока депрессия не пустит корни и не спровоцирует еще большую ангедонию. Это замкнутый круг эмоциональной дисрегуляции: неспособность получать удовольствие снижает наш жизненный энтузиазм, тревога и депрессия лишают нас аппетита и стремления к получению удовольствия, и эти негативные факторы продолжают подпитывать друг друга.

С медицинской точки зрения *ангедония* – это неспособность чувствовать удовлетворение во многих (если не в большинстве) достаточно приятных жизненных ситуациях, оставляющая туманное чувство: что-то просто не так. Другими словами, ни наш мозг, ни тело не могут испытывать удовольствие от приятных ощущений. Иногда приятные ощущения появляются, но их недостаточно, чтобы обеспечить удовлетворение. Независимо от проявлений ангедония указывает на дисфункцию нервной системы, что влияет как на мозг, так и на тело. На самом деле я считаю, что эту жизненно важную, неотделимую связь лучше передать как сочетание мозг-тело, потому что они так тесно связаны.

Устраняя проблему, в чем бы она ни заключалась – в нейронных сетях, блоках или триггерах, вызывающих дисфункциональные реакции, мы получаем представление о том, как нарушение системы удовольствия влияет на жизнь в целом: от наслаждения едой, тренировками, профессиональной деятельностью и другими интеллектуальными или творчески-

ми занятиями до ощущения целостности, возникающего по-настоящему в близких отношениях. Представьте, что ангедония – это гигантское грозное облако, которое давит на вас, душит вашу систему мозг-тело так, что она не может собрать достаточно психической энергии, чтобы реагировать на чувственные раздражители. Вы остаетесь в эмоциональной и физической изоляции, и вам недоступно ощущение радости, дружелюбие, энтузиазм, любопытство и жажда приключений.

На нейробиологическом уровне у людей, испытывающих ангедонию и тревогу, утеряна способность к регуляции. Организм больше не реагирует на естественные модуляторы, такие как физическая или сексуальная активность, социальные взаимодействия, отдых, медитация, стимулирующие выработку эндорфина. Так что, когда естественные средства не работают, все больше и больше людей, желающих почувствовать себя лучше, быть менее тревожными и более мотивированными в повседневной жизни, обращаются к антидепрессантам и/или успокоительным препаратам, которые не в силах решить связанные с этим психологические и социальные проблемы. Хотя использование антидепрессантов помогает смягчить симптомы, но, безусловно, не решает проблемы в целом.

Несомненно, некоторые лекарства необходимы и спасают жизнь, они могут мобилизовать мозг и помочь выбраться из состояния подавленности. Но одно лишь принятие лекар-

ства не позволит справиться с устойчивой тревожностью или ангедонией. Необходимо помнить, что, как и удовольствие, ангедония – это не просто эмоциональная или умственная защитная реакция, в ее основе биологическое воздействие. На самом деле у людей, страдающих ангедонией, нарушена регуляция химических веществ в организме, включая дофамин, серотонин и кортизол (если они также испытывают тревогу).

Во многих отношениях мозг и тело находятся в постоянной борьбе за поддержание равновесия, опираясь на опыт, получаемый через проживание стрессовых ситуаций. С одной стороны, краткосрочные стрессовые факторы благотворны, потому что заставляют нас адаптироваться и призывают справиться, расти и становиться стойкими. Для этого даже существует термин «эустресс», который в буквальном смысле означает «хороший стресс». Краткосрочный стресс может быть вызван дедлайном на работе, какими-то трудностями у ребенка, разводом или переездом. Когда мы учимся переносить такой стресс, наша устойчивость повышается. Однако когда тандем мозг-тело начинает воспринимать все напряженные ситуации одинаково угрожающими, это может привести к хроническому стрессовому расстройству. Тогда в организме отмечается устойчивый высокий уровень кортизола (гормона стресса, выделяемого надпочечниками), что еще больше ограничивает нашу способность расслабляться и получать удовольствие. Достаточно сказать, что многие из

нас испытывают трудности с получением удовольствия из-за неконтролируемых стрессовых реакций, с которыми постоянно вынужден справляться организм.

# 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.