

Элвин Бродерик

СЕКС, ИГРА И ШОКО- ЛАД

УДОВОЛЬСТВИЯ И ПРИСТРАСТΙΑ



Annotation

Научно-популярная книга английского специалиста по поведенческой биологии посвящена исследованию удовольствий. Автор рассказывает о появлении удовольствий в процессе эволюции человека, объясняет, как они вместе с их alter ego – болью – помогли выжить нашим предкам; исследует биологические механизмы желания, счастья, скуки.

Книга об удовольствиях не может умолчать о сексе – ему посвящена целая глава, повествующая о половом поведении. В этой книге читатели найдут информацию о знаменитых людях, кумирах миллионов, страдавших от алкоголизма или предававшихся излишествам. Отдельная глава рассказывает о шоколаде – удовольствии, у которого нет темной стороны, как у алкоголя, еды и игры.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

- [Элвин Бродерик](#)
 -
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Немного истории](#)
 - [Зачем нам нужны удовольствия?](#)
 - [Удовольствие и желание](#)
 - [Механизм удовольствия и желания](#)
 - [Скука](#)
 - [Счастье](#)
 - [Неудовольствие](#)
 - [Боль](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [Удовольствие от секса](#)
 - [Игрушки для взрослых](#)
 - [Оргазм](#)
 - [Все хорошо в меру](#)
 - [Мастурбация](#)
 - [Гаремы и многоженство](#)
 -
 - [Испания](#)

- [Китай](#)
- [Бухара](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Великие алкоголики](#)
 - [Неодобрение и запреты](#)
 - [Борьба с алкоголем в России](#)
 - [Что делать?](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [Обжорство в древности](#)
 - [Лечение ожирения](#)
 - [Механизм обжорства](#)
 - [Другие расстройства приема пищи](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Немного истории](#)
 - [Лудомания](#)
 - [Компьютерная зависимость](#)
 - [Геймеры](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Немного истории](#)
 - [Виды шоколада](#)
 - [Почему мы так любим шоколад?](#)
 - [Медицинские свойства шоколада](#)
- [Глава 7](#)
 -
 - [Римские императоры](#)
 - [Граф Рочестер](#)
 - [Джакомо Казанова](#)
 - [Джон Миттон](#)
 - [Герберт Уэллс](#)
 - [Эрнест Хемингуэй](#)
 - [Эррол Флинн](#)
 - [Элвис Пресли](#)
 - [Питер Кук](#)
- [Заключение](#)
- [Иллюстрации](#)

- [notes](#)

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)



Элвин Бродерик

Секс, игра и шоколад

Удовольствия и пристрастия

Лучшая доля не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь.

Аристипп Киренский

* * *

Elvin Broderick
Pleasure and Addiction

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещена в интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

Правовую поддержку издательству оказывает юридическая компания «Усков и партнеры».

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

© Broderick E., 2015, текст
© Жукова М., 2015, перевод
© ООО «Страта», 2016

Глава 1

Природа удовольствий

Удовольствий много не бывает. Вы наверняка слышали эту фразу – или сами так думали и продолжаете думать до сих пор. Еще как бывает! Чтобы действительно получать удовольствие от чего-то, это «что-то» не должно присутствовать в вашей жизни постоянно, а также быть ожидаемым. Вы любите понежиться в ванне, погружаясь в ароматную пену, да еще с бокалом хорошего вина и вкусной шоколадкой? Или после работы посидеть в кресле перед окном, глядя на закат с чашкой горячего шоколада перед тем, как браться за домашние дела? Но вы же не будете лежать в ванне целый день! Не будете целый день пить вино и есть шоколад. Невозможно целый день сидеть и смотреть в окно!

А сколько времени вы можете пролежать на белом песке тропического острова, на берегу лазурного моря, под голубым небом без единого облачка, потягивая легкий коктейль с ромом? Пусть вы прилетели на отдых после года изматывающей работы, наслаждаетесь в отпуске теплым морем и солнцем. Но вы же не захотите так лежать годами? Вам станет скучно. Море и солнце перестанут быть удовольствием. Вы получаете удовольствие от вашего любимого торта, когда покупаете его в пятницу вечером после окончания рабочей недели, но вы же не станете есть один и тот же торт на завтрак, обед и ужин семь дней в неделю! Ведь тогда он перестанет быть любимым. Удовольствие – это удовольствие, если вы получаете его нечасто и в умеренных дозах.

Ирландский католический священник отец Антоний задавал своим прихожанам и многим другим людям, с которыми встречался, задачку. Он предлагал представить гипотетическую ситуацию: обещал идеальное счастье (представьте, что можно его обеспечить). Вы примете это предложение? Но это будет означать, что вам придется отказаться от всего – работы, дома, автомобиля, всего имущества, спортивных занятий, хобби. Вы будете жить на улице, но будете блаженно счастливы и удовлетворены жизнью. Знаете, как ему отвечали? «Отказаться от всего? Даже от моего дома?» «От посиделок в пабе с друзьями? Футбола? Рыбалки?» Отец Антоний говорил, что люди будут невероятно счастливы, это будет особая форма счастья, их, дескать, не будет волновать, принадлежит им что-нибудь или нет. Священник свидетельствовал, что все, с кем он разговаривал,

чувствовали себя немного некомфортно, а потом признавались, что предпочтут оставить все как есть.

И при этом каждый вспомнил свое любимое дело, занятие, времяпрепровождение, самую любимую вещь – то, что приносит удовольствие именно ему. Это были очень разные занятия и вещи, но все говорило о том, что человек не может жить без удовольствий. И эти удовольствия – земные.

При этом людям свойственно хотеть больше, чем они имеют. Мы получили удовольствие – и хотим еще. Но слишком большое количество удовольствий может перерасти в патологические пристрастия и привести к серьезным проблемам, причем как с собственным здоровьем, так и с законом. Вы любите вкусно поесть, но излишки могут привести к ожирению; одно дело – гурманство, совсем другое – обжорство. Бокал хорошего вина дает наслаждение, может быть полезен – поднимет настроение, повысит в организме концентрацию гормона удовольствия, поможет снять напряжение и расслабиться после тяжелого рабочего дня. Но вы если превысите свою норму, наступят неприятные последствия, о которых вы будете жалеть на следующий день. Головная боль, тошнота, рвота, разбитая посуда, испорченные отношения в семье... Регулярное излишнее употребление алкоголя может привести к алкоголизму. В состоянии алкогольного опьянения совершается много преступлений. Вы расслабляетесь, играя в компьютерные игры после работы, но если начинаете делать ставки в онлайн-казино, то можете влезть в долги и лишиться очень многого.

Удовольствие и естественно, и загадочно. Это чувство радости, «довольства» от приятных ощущений и эмоций, а также от достижения поставленной цели, выполнения планов, от сбывшейся мечты. Это совершенно определенно положительно окрашенная эмоция. Интересно происхождение слова в русском языке. Оно буквально означает «воля уда», а «уд» по-старорусски – мужской половой орган. Хотя в современном языке слово охватывает самые разные виды удовольствия, а не только от секса и не только у мужчин.

К сожалению, почти каждое удовольствие имеет свое alter ego – патологическое пристрастие. В этой книге я рассмотрю и те, и другие, и постараюсь предостеречь вас от перехода опасной грани между ними. Мы поговорим о биологических механизмах удовольствия и патологического пристрастия, а также о некоторых известных любителях удовольствий, или гедонистах. В основе всего, что мы делаем, лежит желание получать то или иное удовольствие, ощущения, эмоции, которые опять же дают нам

удовольствие или удовлетворение. Иногда мы просто хотим есть, и тогда наше главное желание – удовлетворить чувство голода, а иногда связываем с едой получение наслаждения, мы предвкушаем удовольствие от любимого блюда и получаем его, когда едим, но если переедаем – даже самое любимое кушанье – это создает проблемы. Каждый человек хочет секса, но редко кто занимается им с утра до вечера, ну если только молодые влюбленные, которые никак не могут насладиться друг другом, или профессионалки. Но профессионалки, как правило, не получают удовольствия от секса, а молодые влюбленные через некоторое время «сбавляют обороты». И секс с утра до вечера может отрицательно сказаться на здоровье среднего человека. Да и будет ли удовольствие таким сильным, если заниматься сексом с утра до вечера? С другой стороны, с силой сексуального удовольствия мало что может сравниться. Однако для его получения нужен партнер или партнерша, с которыми вас связывают не только отношения в постели, обстановка, свою роль играет общее состояние здоровья. И удовольствие от долгожданной встречи с любимым гораздо сильнее, чем от скучного выполнения супружеского долга с тем, с кем вас связывают только имущественные отношения. Если там вообще можно говорить об удовольствии...

Удовольствия бывают сильными и слабыми, и разные люди получают удовольствия от разных вещей. Наверное, у каждого есть любимая еда, подавляющее большинство людей получает удовольствие от секса, но в одной семье муж может быть страстным поклонником футбола и рыбалки, а жена считать их скучными и неинтересными – и получать удовольствие от выращивания цветов и вязания. Известный английский поэт-романтик Джон Китс (1795–1891), автор гедонистических стихов, воспевавший культ красоты и гармонии в природе, говорил, что удовольствие для него – это книги, фрукты, французское вино, прекрасная погода и легкая музыка за окном, исполняемая человеком, имени которого он не знает. Французский писатель и философ-экзистенциалист Альбер Камю (1913–1960) считал верхом удовольствия купание в океане. Французский философ-гуманист Мишель де Монтень (1533–1592) писал, что самую большую радость в жизни он испытал, когда его перестали беспокоить камни в почках. Но мы в этой книге будем говорить о более универсальных удовольствиях, которые доступны всем.

Зигмунд Фрейд (1856–1939) считал удовольствия регулятивным принципом функционирования психики. Принцип удовольствия по Фрейду – это господствующий принцип регуляции психической деятельности, основная движущая сила, которая заставляет человека действовать. По его

мнению, целью любой психической активности является поиск удовольствий и избегание неудовольствий.

Немного истории

Изучением удовольствий занимались с древних времен. Пожалуй, первым, кто серьезно увлекся этим вопросом, был Аристипп Киренский, которого также иногда называют Аристиппом Старшим из Кирены (около 435–355 гг. до н. э.). Это греческий философ, ученик Сократа и основатель киренской школы гедонистов. Он известен благодаря немецкому поэту и писателю Кристофу Мартину Виланду (1733–1813), который оставил после себя много ироничных романов, основанных на исторических сюжетах. Аристипп является главным героем его историко-философского романа «Аристипп и некоторые из его современников» (1800). В романе Аристипп путешествует и встречается со многими известными людьми, в том числе с Платоном, описана его связь с прекрасной гетерой Лаис. Иносказательно именем Аристипп именуют эгоистов и приверженцев приятного времяпрепровождения.

Аристипп утверждал, что удовольствие («гедоне» по-гречески) может быть приравнено к добру, и каждый человек должен жить так, чтобы получить максимальное количество удовольствий. Отметим, что в древнегреческом языке было несколько слов для выражения различного понимания удовольствия и счастья. «Гедоне» переводится как удовольствие или радость от ощущений. Другие слова можно перевести только описательно, в современном языке нет эквивалентов, потому что мы обычно не задумываемся об этих тонкостях, как древнегреческие гедонисты. Аристипп практиковал то, что проповедовал, и приобрел репутацию человека, который действительно знал, как хорошо провести время. Удовольствие, можно сказать, было целью его жизни.

Примерно то же и примерно в то же время проповедовал и китайский философ Ян Чжу (около 395–355 гг. до н. э.). Отрывки о нем сохранились в ряде книг – «Мэн-цзы», «Чжуан-цзы», «Сюнь-цзы» и нескольких других. Главный тезис школы Ян Чжу – «для себя, цени себя, цени жизнь». Ян Чжу говорил, что жизнь у нас одна и мы должны ею наслаждаться. Можно сказать, что он проповедовал простую или упрощенную философию гедонизма. «Жизнь коротка, – говорил он, – а единственное хорошее в ней – это чувственные удовольствия, которые человек получает от музыки, секса, красивой одежды и вкусной еды». В дальнейшем часть его идей впитал в себя даосизм.

Ян Чжу говорил, что если даже нам повезет прожить столетие,

половину этого времени можно считать потерянной, поскольку часть его занимают младенчество, детство и старость. Из оставшихся лет также можно вычеркнуть половину: мы ее тратим на сон. Боль, болезни, печаль и страх забирают по меньшей мере половину из предыдущей упомянутой половины. Таким образом у нас остается примерно десять лет на наслаждения. Но даже и в эти годы каждый час нам отравляет беспокойство, потому что на нас давят общество, окружение, нравственные и этические нормы, то есть власти, религия и закон. Мы должны соответствовать определенным нормам и стремиться чего-то достигать, то есть жить так, как принято в обществе. Это беспокойство мешает нам наслаждаться жизнью, и жизнь получается ничем не лучше, чем у преступников, закованных в цепи. Вместо того, чтобы стремиться соответствовать, мы должны проводить наше время в поисках удовольствий. Ян Чжу говорил просто: хватайте удовольствие, пока можете, ешьте, пейте, веселитесь, наслаждайтесь каждым днем и собирайте розовые бутоны, пока можете.

Если брать более поздние времена, то в Англии в XVIII веке люди, можно сказать, следовали наставлениям Аристиппа и Ян Чжу, хотя в подавляющей массе не слышали ни о том, ни о другом. В обществе господствовало мнение, что люди созданы для радости, и если они будут получать удовольствия, это пойдет на пользу всему обществу. Расцвела и процветала индустрия наслаждений, причем не только для богатых и знатных, но и для народных масс. В Англии появились города, предназначенные только для развлечений. Принц-регент построил дворец в Брайтоне, где предавался удовольствиям, и миллионы жаждущих всех сословий последовали за ним туда. Города Бат и Челтнем обогатились от искателей удовольствий.

Бат издавна являлся бальнеологическим курортом, термальные радоновые воды использовались римлянами, которые основали на этом месте поселение еще в I веке (Акве-Сулис). Челтнем – еще один курортный город, куда до XVIII века ездили только лечиться. Но озабоченность здоровьем уступила желанию удовольствий, и ездить в эти города стали с другими целями, а сами города превратились в центры индустрии развлечений. Проповедник из методистов (методисты отделились от англиканской церкви, требуя последовательного, методичного соблюдения религиозных предписаний) Чарльз Весли назвал город Бат «адам на земле».

Во время георгианского периода истории Англии, то есть правления Георга I (1714–1727), Георга II (1727–1760), Георга III (1760–1820) и Георга IV (1820–1830), в Лондоне было около двухсот так называемых «садов

удовольствий». Мужчины и женщины всех сословий могли гулять, танцевать, выпивать, закусывать и просто наслаждаться жизнью под звуки музыки. Существовала небольшая плата за вход, внеся ее можно было рассчитывать на романтическую встречу. Самые красивые женщины того времени (не проститутки) предпочитали сад в Челси.

В то время на секс смотрели скорее как на источник удовольствий, а не грех. Секс также можно было купить. Считается, что в тот период в Лондоне работало порядка 30000 проституток. Для их поиска совсем не обязательно было выходить на улицу – существовало несколько специализированных изданий, в которых перечислялись местные проститутки и описывались удовольствия, которые они могут обеспечить. Например, отдельный справочник по проституткам, работающим в районе Ковент-Гардена. Это был главный лондонский оптовый рынок фруктов, овощей и цветов с 1661 по 1974 год, который располагался на одноименной улице. Сейчас же название Ковент-Гарден в первую очередь ассоциируется у нас с Королевским оперным театром, который получил название благодаря рынку, ведь его построили рядом.

Считается, что больше всего проституток работало в Сент-Джеймском парке (или Парке святого Иакова), который находится в центральной части Лондона. По всей его длине тянется озеро с редкими водоплавающими птицами. Первые пеликаны были завезены из России в 1664 году. Мужчины приходили туда и насладиться красивым зрелищем, и купить плотские удовольствия.



Пеликанов в Сент-Джеймском парке разводят уже несколько веков. Первых птиц привез из Астрахани русский посол

А если говорить об улицах, то больше всего проституток было на Странд, одной из главных улиц в центральной части Лондона, которая соединяет Вест-Энд (западная фешенебельная часть Лондона) с Сити (исторический центр Лондона, один из крупнейших финансовых центров мира, в котором находятся главные банки). В старые времена улица шла непосредственно вдоль берега реки Темзы и, можно сказать, что удовольствия на ней предлагаются с незапамятных времен! Сейчас там тоже можно насладиться жизнью – на ней расположены театры, фешенебельные магазины и гостиницы.



История возникновения Сохо типична для крупных мегаполисов. Сначала там селилась городская беднота и иммигранты, в XIX веке оттуда расплодилось публичные дома (после чего зажиточные горожане покинули квартал) и дешевые театры. С тех пор Сохо стал излюбленным районом лондонской богемы

Одной из самых известных женщин георгианского периода истории Англии была Тереза Корнелис, получившая прозвище «императрица удовольствий». Она создала первый в Лондоне эксклюзивный ночной клуб

в принадлежавшем ей особняке в районе Сохо, в центральной части Лондона. Сохо до сих пор является средоточием ночных клубов, казино, ресторанов и других увеселительных заведений. Первый ночной клуб Терезы Корнелис открылся в далеком 1760 году. Это был настоящий дворец для богатых, и именно благодаря ему название Сохо стало ассоциироваться с гедонизмом – и ассоциируется до сих пор. В первом же ночном клубе вечер обычно начинался с выступления лучших музыкантов. Затем гости ели, пели, танцевали и играли в азартные игры до рассвета. Также там имелись комнаты для получения удовольствий интимного характера, куда могли удалиться желающие. Этот эксклюзивный ночной клуб вскоре стал известен всем слоям общества, и неподалеку собирались толпы зевак, чтобы хотя бы одним глазком взглянуть на богатых и знаменитых современников, включая молодых членов королевской семьи.

Этот ночной клуб и слухи о том, что там происходило, раздражали Церковь. Например, в 1770 году лондонский епископ просил короля запретить бал-маскарад, который организовывала Тереза Корнелис, но король и не подумал этого сделать. В дальнейшем выяснилось, что на том балу присутствовала жена епископа и трое высокопоставленных лиц Церкви. Религиозные и светские власти на протяжении истории и в разных странах пытались запретить, ограничить и сдержать поиск удовольствий гражданами и прихожанами, но у них это плохо получалось.

Тереза Корнелис была прекрасным организатором и знала толк в удовольствиях. Успеху клуба в Лондоне помогло ее прошлое. Она родилась в Венеции, городе, где поиск удовольствий стал, можно сказать, одним из видов искусства. В Лондон она приехала с ребенком, отцом которого был сам Джакомо Казанова. Тереза родилась недалеко от дома, где Казанова жил в Венеции, и они познакомились еще в подростковом возрасте – родственные души благодаря своей огромной любви к удовольствиям.

В георгианский период истории Англии любителей удовольствий приветствовали известные мыслители. Пожалуй, наибольшую поддержку они получили от философа Иеремии Бентама (1748–1832), родоначальника утилитаризма – позитивистского направления в этике, которое считает пользу основой нравственности и критерием человеческих поступков. Оно получило широкое распространение в Великобритании в XIX веке. Своими взглядами Бентам во многом напоминал упоминавшегося выше Аристиппа – они оба считали удовольствие высшей жизненной целью. Бентам утверждал, что о поведении, нравственности и законах следует судить по тому, сколько счастья они приносят наибольшему количеству людей. По мнению Бентама и других сторонников утилитаризма людям по своей

природе предназначено искать удовольствие и избегать боли. В 1785 году он написал эссе «Педерастия», в котором утверждал, что неодобрение обществом анального секса объясняется нерациональной антипатией к удовольствиям, в особенности сексуальным. Бентам даже пытался придумать метод расчета того количества счастья и радости, которое дает то или иное действие, но это оказалось слишком сложно. И до сегодняшнего дня еще не решен вопрос о количественной оценке счастья и удовольствия, хотя им занималось много людей в разных странах.



Иеремия Бентам, помимо всего, был сторонником женского равноправия, отмены рабства, отмены наказания за гомосексуализм, а также выступал за права животных. Философ завещал собрать его скелет и посадить в такой позе, в которой он сидел при жизни, погруженный в раздумья. Воля была исполнена. Мумифицированное тело одели и оставили в стеклянном шкафу на радость потомкам в университетском колледже. Сейчас это восковая фигура

Философия Бентама не утратила актуальности и популярности в наши дни. Это проявляется в высказываниях о том, что правительства должны думать о приумножении счастья граждан, или «национального счастья», а не только национального богатства, проводить соответствующую политику и принимать соответствующие законы. Хотя не всегда ясно, что имеют в виду под «счастьем» те, кто предъявляет такие требования к правительству.

Или они приравнивают счастье к удовольствию? Или счастье – это попросту когда вам хорошо? Но ведь удовольствие и счастье – это не одно и то же, о чем я подробно расскажу ниже.

Как выглядит гедонизм в XXI веке? Похоже, что во многом как в Древнем Риме и в Лондоне в георгианский период истории. Точно так же популярны секс, алкоголь, вкусная еда и азартные игры. Хотя появилось больше наркотических средств, изменяющих сознание. По данным статистики, 4 % расходов каждого домохозяйства в Великобритании составляют расходы на алкоголь и табак. Психологические исследования и социальные опросы по всему миру показывают, что люди продолжают получать больше всего удовольствия от секса, еды, алкоголя, а также отдыха и общения с семьей и друзьями. Эти данные не меняются на протяжении многих лет.

Зачем нам нужны удовольствия?

Вы когда-нибудь задавались этим вопросом? Он уже давно интересует биологов. То есть вопрос в том, как удовольствия помогали нашим предкам выживать и размножаться – и вообще стать нашими предками? У природы все неспроста. Значит, удовольствия были нам зачем-то нужны. Почему у нас есть эта способность испытывать удовольствие и есть желание получать удовольствие такими разнообразными способами? Почему есть столько различных удовольствий (и, не исключено, еще не открытых)? И почему их вообще так много в природе?

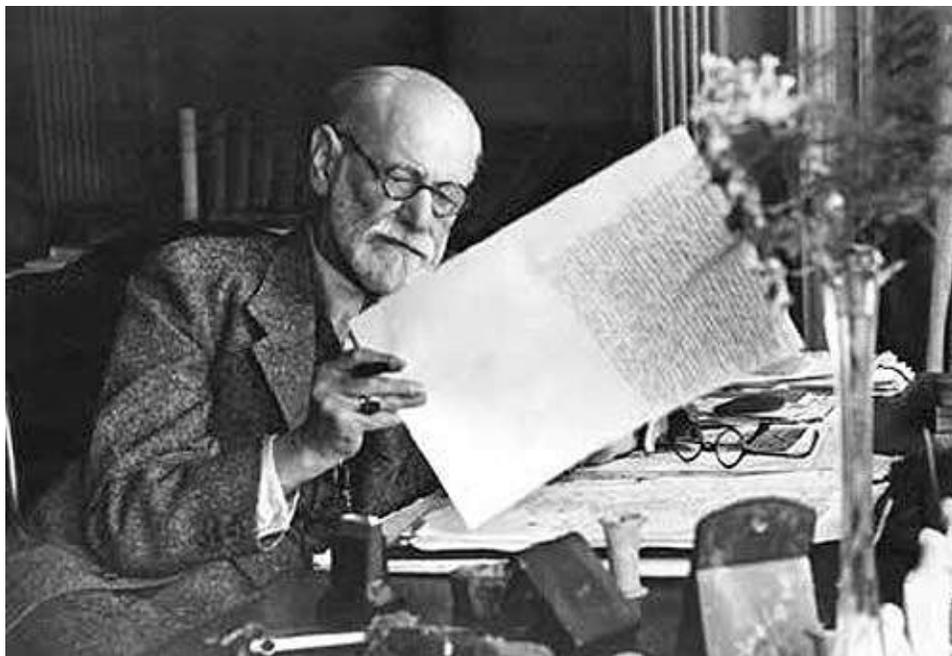
Самый простой ответ состоит в том, что удовольствие и его темное alter ego – боль – существуют для того, чтобы заставить нас действовать правильно, делать то, что пойдет нам на пользу. Удовольствие побуждает нас действовать так, как будет благоприятно с точки зрения биологии, а боль, наоборот, не дает нам приносить самим себе вред. Идея о том, что удовольствие и боль направляют наше поведение, не нова, она в той или иной мере существует уже тысячи лет и восходит, по крайней мере, к древнегреческому философу Эпикуру (341–270 гг. до н. э.). Цель жизни по Эпикуру – отсутствие страданий, здоровье тела и состояние безмятежности духа. Эпикур отождествлял удовольствие со счастьем. Такого же мнения придерживались и многие другие философы Древней Эллады. Психология в XIX веке строилась именно на идее о том, что нашей жизнью управляют удовольствие и боль, то есть желание получить удовольствие и избежать боли.

Большое внимание этому вопросу уделял английский философ и социолог, один из основоположников эволюционной теории Герберт Спенсер (1820–1903). Спенсер – автор термина «выживание наиболее приспособленных», который часто ошибочно приписывают Чарльзу Дарвину. Таким образом он описывал биологическую эволюцию через естественный отбор.



Герберт Спенсер защищал «право каждого человека заниматься своими делами как ему угодно, каковы бы ни были его занятия, лишь бы они не нарушали свободы других»

Большое внимание изучению принципа удовольствия уделял Зигмунд Фрейд, о чем я уже упоминал выше. Фрейд утверждал, что вся психическая деятельность «автоматически регулируется» принципом удовольствия. Он имел в виду, что деятельность человека направлена на получение удовольствия и на то, чтобы избежать обратного.



Зигмунд Фрейд. Принцип удовольствия, по Фрейду, определяет смысл жизни и является ее основной движущей силой

Одним из основных выводов, к которым пришли ученые, состоит в том, что поведение людей и животных определяется стимулами, которые связаны с удовольствиями. Эти стимулы являются мотиваторами нашего поведения. Награды-удовольствия увеличивают частоту того поведения, которое приводит к их получению, в то время как неприятные последствия того или иного поведения дают обратный эффект. Примером может служить поведение голубей, которых использовали в экспериментах. Когда голубь понимал, что еда появится при ударе клювом на определенную клавишу, он начинал энергично долбить по ней, но быстро прекращал, получив вместо еды слабый удар электрическим током.

Второй, не менее важный вывод, состоит в том, что все виды деятельности, которые мы находим приятными (приносящими удовольствие), могут рассматриваться как полезные с биологической точки зрения. Они помогли нашим предкам выжить и размножиться в своем природном окружении. Как я уже говорил, люди во всех странах, где проводились опросы и исследования, говорят, что основными источниками их удовольствия являются общение, секс и еда. Эти виды деятельности также полезны с биологической точки зрения. Даже самые простые

удовольствия, например, тепло от костра, перед которым вы сидите прохладным вечером, или уход за садом имеют смысл и с биологической точки зрения, если подумать о том, что это значило для наших предков. Они согревались именно у костров и постепенно сами начали выращивать овощи и фрукты, а не только заниматься собирательством.

Способность реагировать на стимулы, дающие в результате удовольствие, возникла на очень раннем этапе эволюции, и ее можно обнаружить в той или иной форме у различных представителей животного мира, начиная от мух и ракообразных до собак и обезьян. Удовольствие играет гораздо большую роль в жизни разных видов, чем мы обычно предполагаем. Например, Яак Панксепп сделал интересные выводы после наблюдений и экспериментов с крысами. Этот американский психолог, психобиолог и невролог родился в эстонском Тарту, в настоящее время работает в университете Огайо на кафедре ветеринарии и сравнительной анатомии. Он утверждает, что крысы способны испытывать радость и выражают ее специфическими высокими звуками, которые ученый называет «смехом». В основном это проявляется во время игры. Панксепп утверждает, что эти звуки имеют биологическую связь со смехом играющих детей. Это также говорит о том, что жизнь других видов, проживающих на нашей планете, состоит не только из борьбы за существование, и они, как человек, могут получать удовольствие.

Если удовольствие появилось для того, чтобы управлять нашим поведением, то каким образом оно осуществляет эту биологическую функцию? Ведь мы можем заниматься различными вещами, которые взаимно исключают друг друга, в одно и то же время, и каждое из этих занятий приносит удовольствие и полезно с биологической точки зрения. Например, мы можем спать, есть или заниматься сексом. Все три вида деятельности приносят удовольствие, пусть и разное, но мы не можем заниматься всем этим одновременно. Как мы решаем, что нам делать сейчас? Спать, есть или заняться сексом? Людям и животным приходится постоянно делать подобный выбор. Поэтому требуется какой-то механизм для взвешивания вступающих в конфликт друг с другом мотивов и выбора самого лучшего или самого подходящего варианта поведения для конкретного времени. Чтобы нам было легче сделать выбор, нужен какой-то измерительный прибор или какая-то особая денежная единица, «валюта выбора». Психолог из университета Лавалья в канадском Квебеке, Мишель Кабанак, работающий на кафедре физиологии медицинского факультета, утверждает, что такой валютой является удовольствие.

Свою теорию Кабанак представляет в книге «Диалектика

удовольствий». Он говорит, что удовольствие позволяет головному мозгу сравнить силу имеющихся в данный момент мотиваций для выполнения различных действий. Если нам, например, нужно сделать выбор между утолением голода и уходом от опасности (как часто приходилось нашим предкам), нам довольно легко сознательно и рационально оценить приоритеты. Но даже на очевидно сознательное решение влияет бессознательное взвешивание вариантов выбора в том плане, сколько удовольствия или неудовольствия даст тот или иной вариант. Мы склоняемся к тому варианту, который даст больше удовольствия или меньше неудовольствия. Эта самая простая форма гедонизма побуждает нас вести себя таким образом, который наиболее благоприятен с точки зрения биологии.

Удовольствие направляет наш выбор даже когда мы думаем, что делаем его сознательно и рационально принимаем решения. Мы бессознательно, но поразительно точно взвешиваем количество неудовольствия, которое готовы испытать, и количество удовольствия, которое ожидаем получить в награду. И есть доказательства, свидетельствующие, что нечто подобное удовольствию руководит и действиями других видов, заставляя их делать тот или иной выбор. Происходит подсознательный поиск компромисса, например, между физическим дискомфортом и привлекательностью еды.

Если эволюция снабдила нас механизмом, который помогает управлять поведением, то нам следует ожидать, что ощущение удовольствия будет быстро проходящим и самоограничительным. Если мы делаем выбор, мы выбираем наименее неприятный для нас образец поведения. Но чтобы выжить и процветать, мы должны прекратить этот выбранный наименее неприятный (или наиболее приятный) вид деятельности и переключиться на что-то другое, как только будут удовлетворены наши текущие потребности, а на переднем плане окажутся другие приоритеты. Если бы приятная деятельность продолжала быть приятной слишком долго, то мы могли бы оказаться в ловушке, занимаясь ею бесконечно и игнорируя или пренебрегая другими потребностями. Наши предки не выжили бы и не стали нашими предками, если бы каждый раз надолго погружались в состояние блаженства и эйфории. Поэтому для выполнения своей биологической работы как всеобщей мотивационной валюты удовольствие должно быть краткосрочным, и оно таким является.

Наш жизненный опыт и многочисленные экспериментальные данные подтверждают краткосрочность удовольствий. Мы быстро привыкаем к приятным ощущениям. Удовольствие может быть просто огромным в

какой-то момент, но оно все равно кончится, а сила удовольствия пойдет на спад. Эфемерная природа удовольствия имеет важные практические последствия. Кроме всего прочего, это означает, что человеку, который пытается полагаться исключительно на удовольствия для того, чтобы стать счастливым, вероятно, придется вступить в борьбу за них. Неизбежно, что удовольствия утратят свою силу, и человеку придется «увеличивать дозу» или искать иные источники удовольствий, потому что старые приелись. Сократ сравнивал искателей удовольствий с теми, кого прокляли боги, обрекая на веки вечные пытаться заполнить текущие сосуды.

Для выполнения своей биологической работы удовольствие должно длиться только определенный короткий период времени. Но ситуация обстоит несколько по-другому в случае неудовольствия и боли. Неудовольствие и боль должны длиться столько, сколько времени существует порождающая их проблема. Биологическая функция неудовольствия и боли – это защита нас от потенциального вреда, поэтому они и не дают нам покоя, пока не уйдет угроза нашему благополучию. Эта теория также рождена из реальности. Неприятные чувства и ощущения вроде беспокойства, страха и боли обычно не являются такими эфемерными, как удовольствие. Но в конце концов мы приспособляемся к неудовольствию или боли, но гораздо медленнее и не в полной мере, как происходит в случае удовольствия. Болью никогда не пресытятся.

Простая идея о том, что удовольствие рождено природой, чтобы заставить нас вести себя благоприятно в биологическом смысле, также подразумевает, что должно быть четкое взаимоотношение между нашими биологическими потребностями и текущим ощущением удовольствия. По мере изменения этих потребностей также изменяется и наша реакция на стимулы, ведущие к удовольствиям. И в данном случае теория опять соответствует и нашей реальной жизни, тому, что каждый день происходит с нами, и экспериментальным данным. Наша реакция на стимулы, которые потенциально могут дать удовольствие, в действительности варьируется в зависимости от нашего внутреннего состояния в данный момент и потребностей в данный момент. Вы с удовольствием выпьете тепловатую мутную воду из битой кружки, если вас обнаружили спасатели в пустыне или если просто умираете от жажды по какой-то причине, но разве вы станете ее пить при обычных условиях? Если вы промокли под дождем и замерзли, горячая ванна будет для вас во много раз привлекательнее, чем после тропического пляжа. Исследования подтвердили, что изменения в нашем внутреннем состоянии влияют на силу испытываемого удовольствия или неудовольствия в ответ на стимулы.

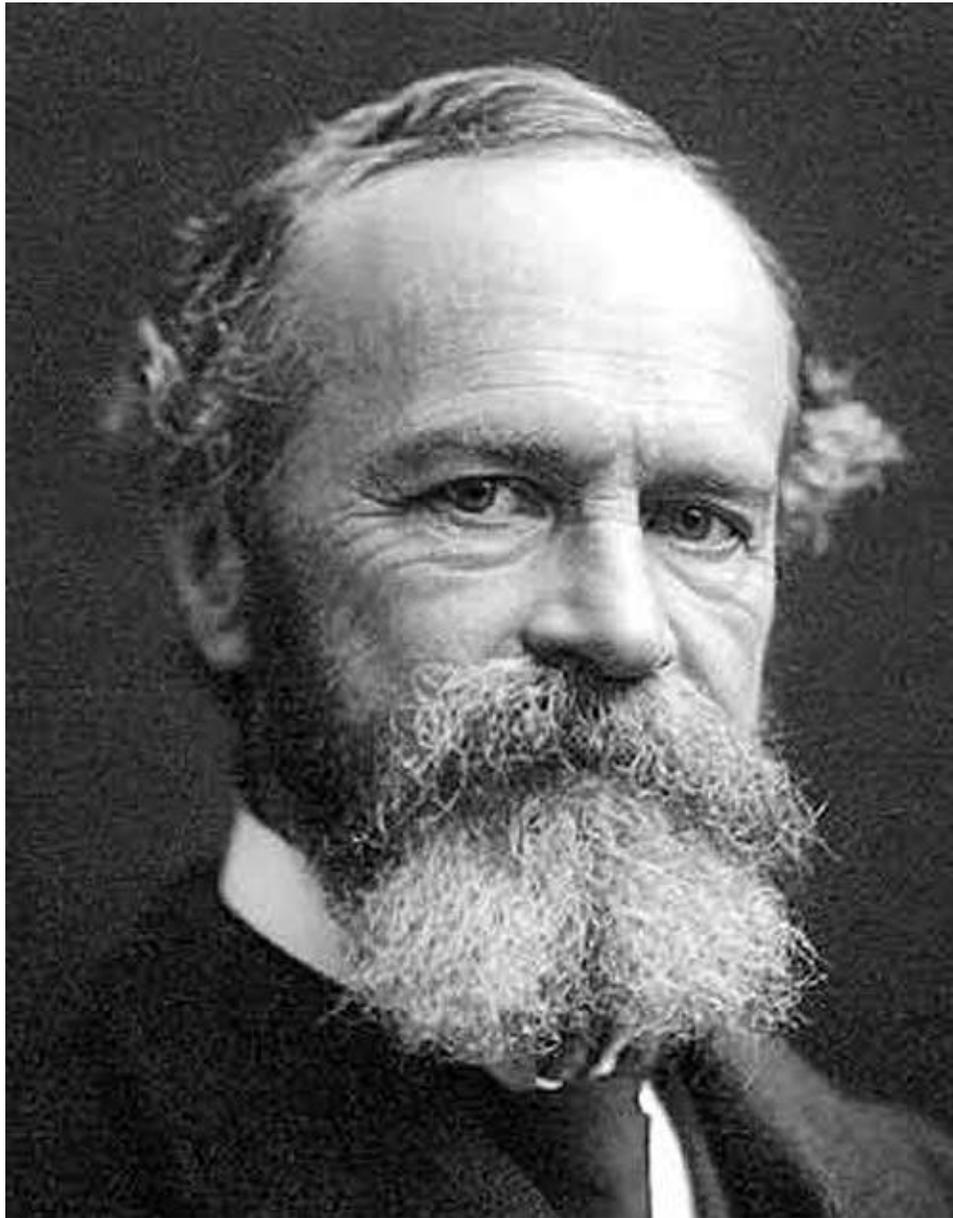
Во время одного эксперимента голодным людям давали сладкую воду, которую нужно было выплюнуть, не глотая, – они говорили, что находят сладкий вкус приятным. Но если они глотали такую воду, сладкий вкус каждый раз становился все более неприятным. То есть удовольствие постепенно превращалось в неудовольствие по мере заполнения желудка сладкой жидкостью. Это говорит о том, что один и тот же физический стимул может вызывать удовольствие и неудовольствие в зависимости от внутреннего состояния.

Американский философ и психолог Уильям Джеймс (1842–1910), брат известного писателя Генри Джеймса и один из основателей прагматизма, утверждал, что удовольствие и другие эмоции являются отражением физического состояния нашего тела. По Джеймсу, эмоции возникают, по крайней мере частично, из нашего осознания физической реакции на стимулы. Например, мы чувствуем страх, потому что осознаем, что у нас участилось сердцебиение и дрожат руки, а не наоборот. Хотя некоторые неврологи и психологи разделяют эмоции и чувства. Эмоции рассматриваются как психологические процессы, которые управляют поведением, а чувства возникают только когда эти процессы отражаются в головном мозге. Считается, что первыми в процессе эволюции появились эмоции, а чувства возникли позднее.

Джеймс понял, что если эмоции связаны с внутренним состоянием, мы можем изменять наши эмоции, манипулируя сигналами, которые идут к головному мозгу от других частей тела. Он проверил эту гипотезу с помощью очень простого эксперимента: просто улыбнулся. То есть заставил мышцы лица изобразить улыбку, хотя у него не было хорошего настроения. Физического действия – насильственной улыбки – было достаточно, чтобы вызвать соответствующее эмоциональное состояние, словно конфигурация его лицевых мышц каким-то образом воздействовала на головной мозг и заставила его поверить, что «хозяин» пребывает в хорошем настроении.

Двусторонняя связь между выражением лица и эмоцией была доказана многочисленными экспериментами. Во время одного исследования психологи предложили людям держать карандаш зубами, но не касаясь губами. Таким образом получилась улыбка, но они этого не осознавали и, естественно, не улыбались сознательно. Как и говорил Уильям Джеймс, физическое действие, пусть и полученная таким образом улыбка, приподняло им настроение, хотя участники эксперимента не знали, что улыбаются. Но когда им предложили пососать карандаш, обхватив его губами, настроение ни у кого не улучшилось. Во время другого

эксперимента участникам четко указывали, какие мышцы на лице нужно задействовать – и они улыбались, хотя изначально у них не было такого намерения. Но и в этом случае наступало улучшение настроения. Наибольший эффект наблюдался, если для улыбки были задействованы и уголки глаз, и рот.



Уильям Джеймс. Известно, что Джеймс страдал от депрессии. Возможно, поэтому он и выбрал улыбку для проверки своей теории. И чем больше он улыбался, тем ему становилось веселее

То есть, если вы преднамеренно заставите себя улыбнуться, это может улучшить вам настроение. Попробуйте, когда будете в плохом настроении. Если нужно, воспользуйтесь карандашом. Такого же эффекта можно достичь, если высоко поднять голову и начать насвистывать любимую мелодию. В каждом случае физическое действие должно вызвать соответствующее эмоциональное состояние (хотя постоянно улыбающиеся люди вызывают раздражение у тех, кто пребывает в подавленном состоянии или просто чем-то недоволен, в особенности если улыбка фальшивая). Например, знаменитости вынуждены постоянно улыбаться, и эта улыбка может быть самой разной. Как правило, она фальшивая, но может быть самодовольной, глупой. Но даже фальшивая улыбка может заставить нас почувствовать себя лучше, потому что существует связь между лицевыми мышцами и головным мозгом. В случае улыбки – любой – лицевые мышцы все равно отправляют сигнал в мозг о том, что вроде бы происходит что-то хорошее. Эмоция усиливается, если в ответ на вашу улыбку вы получаете дружелюбную реакцию других людей – то есть они улыбаются вам в ответ.

Современная аппаратура позволила исследовать реакцию различных частей головного мозга на удовольствие и другие эмоции. Для этого использовалась, например, позитронно-эмиссионная томография, или ПЭТ – активно развивающийся диагностический и исследовательский метод ядерной медицины для изучения не только головного мозга, но и внутренних органов людей и животных. В его основе лежит возможность при помощи специального распознающего оборудования (ПЭТ-сканера) отслеживать распределение в организме биологически активных соединений, меченных излучающими позитроны радиоизотопами. Техника основана на положении, что когда какая-то область головного мозга становится более активной, кровоток к этой области усиливается.

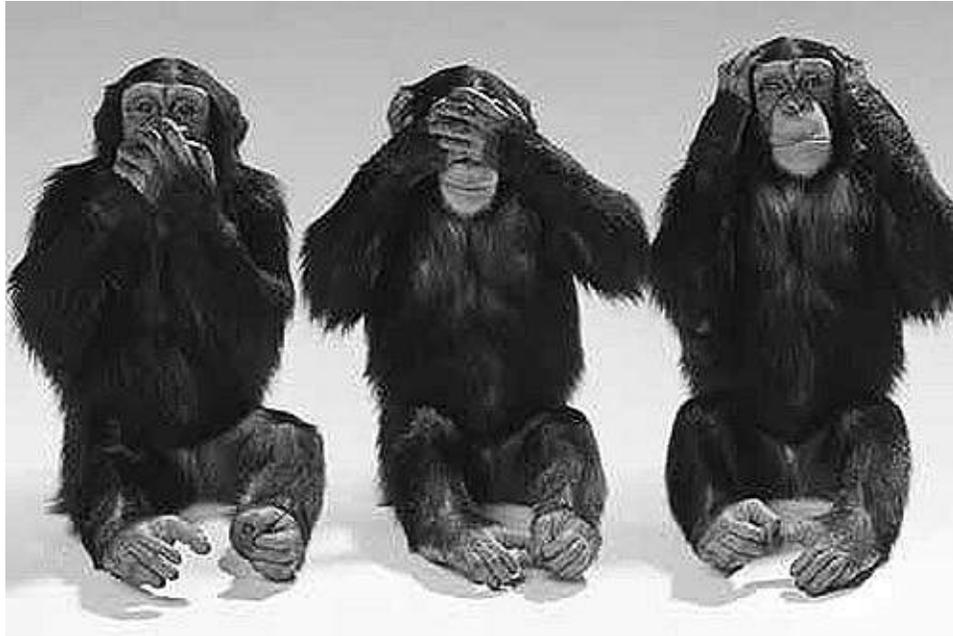
В соответствии с самой простой теорией удовольствий, которую я только что описал, получается, что деятельность, которая благоприятна для нас, приносит удовольствие, поэтому мы ее продолжаем. Удовольствие – это универсальная валюта головного мозга, которую он использует для сравнения различных вариантов поведения. Мы выбираем деятельность, которая, вероятно, даст наибольшее удовольствие или наименьшее неудовольствие, причем бессознательно учитывая наши текущие биологические потребности. Это пояснение может казаться слишком простым, но оно и правда простое!

Если задуматься, то в этой грубой модели удовольствия можно найти

пробелы и недостатки. Например, мы не ждем мгновенной награды. И мы, и животные по большей части действуем, ожидая награду в будущем, а не как мгновенное следствие какого-то действия. Мы часто выбираем неприятные вещи или действия, а то даже и болезненные в краткосрочном плане, чтобы добиться важных целей в более далекой перспективе. Самым простым примером может служить пробуждение утром и отправление на работу. У подавляющего большинства людей при этом не возникает положительных эмоций! Другим примером может служить рождение детей. Это больно, но сколько радости дает вам ваш ребенок в дальнейшем! Еще один пример – пластическая хирургия. При прочих равных условиях мы предпочитаем приятные действия неприятным. Однако в реальности очень редко «прочие условия» бывают равными. Наше поведение формируется обстоятельствами, ожиданиями и множеством других факторов.

На отказ от немедленного получения удовольствия ради большей награды в будущем способны даже маленькие дети. Эта способность связана с развитием разума. Во время одного длительного исследования поведение детей начинали изучать с четырех лет. Те из них, кто демонстрировал наилучшую способность отказываться от немедленного получения удовольствия ради большей награды в будущем, в дальнейшем показывали гораздо лучшие результаты в учебе и лучше справлялись со стрессом.

Еще одно исследование проводилось с обезьянами. Перед шимпанзе последовательно выкладывали двадцать шоколадных конфет, одну за другой. Но как только обезьяна съедала одну конфету, выдавать прекращали. Если же обезьяна могла сдержаться, то в конце эксперимента получала все.



Шимпанзе обожают шоколад, сдержаться им очень сложно. Тем не менее эти животные показали свою способность отказаться от награды немедленно, чтобы получить больше лакомства потом

Часто то, что мы воспринимаем как удовольствие, на деле является ожиданием удовольствия или желанием чего, что, как мы считаем, принесет нам удовольствие. О выражении эмоций человеком и животными писал еще Чарльз Дарвин в 1872 году. Он утверждал, что и люди, и животные часто выражают удовольствие какими-то движениями или звуками. Например, дети от радости смеются, хлопают в ладоши и подпрыгивают. Собаки виляют хвостом и могут весело лаять при виде вернувшегося с работы хозяина, и этот лай очень сильно отличается от злобного рычания. С другой стороны, ожидание удовольствия может принести гораздо больше радости, чем когда человек или животное получают то, что ждали. Собака выражает свою радость при виде миски с едой, но во время еды уже не виляет хвостом и не издает радостных звуков. И дети проявляют больше эмоций в ожидании праздника или подарка – например, самая бурная радость может быть выражена, когда вы скажете, что купили билеты в цирк, а не непосредственно во время представления.

Еще один недостаток простой теории удовольствий – это поразительно малое время, которое мы тратим на вещи или действия, которые дают нам наибольшее удовольствие. Именно поэтому большинство людей чувствует

себя значительно лучше, если преднамеренно заставляет себя посвятить больше времени приятным вещам. Во время нескольких исследований людям предлагалось посвящать больше времени тому, что доставляет им удовольствие. В результате у всех повысилось настроение, даже если они не были в депрессии перед началом эксперимента. Но в таком случае невольно возникает вопрос: а почему большинство из нас так не делает? Правда, если бы все мы руководствовались простым принципом удовольствий и делали то, от чего нам становится хорошо сейчас, то вся наша жизнь стала бы полна действий, которые дают нам удовольствие. Этих удовольствий стало бы слишком много – и они перестали бы быть удовольствиями.

Простого принципа удовольствий недостаточно для объяснения сложного поведения человека и животных. И руководствуемся мы не только удовольствиями, но и желаниями, и страстями. Что дает нам удовольствие? Что при этом вызывает желание? Конечно, в первую очередь это секс.

Удовольствие и желание

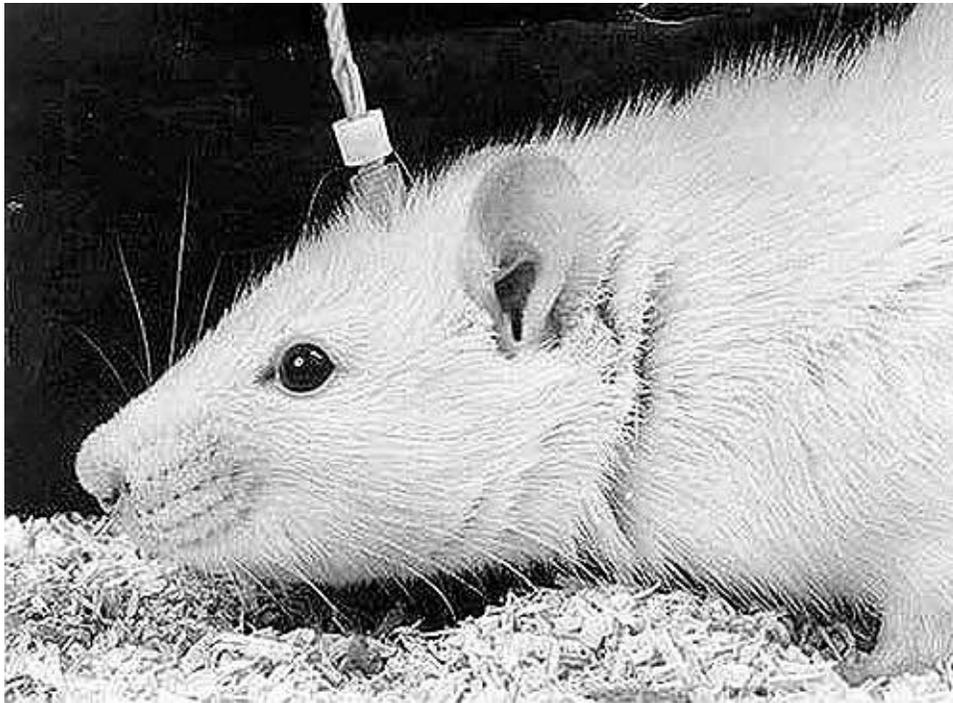
А теперь давайте заглянем в головной мозг и посмотрим, что за механизм позволяет нам испытывать удовольствие. Мы испытываем удовольствие, потому что нам что-то нравится, а желание, в особенности сильное и страстное, – это совсем другое дело.

Какая часть головного мозга связана с удовольствиями? Она называется центром удовольствия. Это не одна какая-то точка, как можно было бы подумать, судя по названию. Это общий термин для ряда структур головного мозга, стимуляция которых приводит к чувству наслаждения. Центр удовольствия был открыт в 1954 году двумя учеными из Университета Макгилла в Монреале (Канада) – Джеймсом Олдсом, который считается одним из основателей современной нейробиологии, и Питером Милнером. Они проводили эксперименты с белыми крысами. Их интересовало, может ли крысам стать некомфортно при электрическом стимулировании определенных участков мозга. Во время эксперимента электрический ток включался, когда крысы заходили в определенный угол клетки. Теоретически они должны были бы сторониться этого угла, если бы эффектом был дискомфорт. Но вместо этого они очень быстро возвращались обратно после первой стимуляции, и еще быстрее после второй.

Описанные эксперименты, можно сказать, были вторым этапом после случайного открытия, сделанного ранее, во время совершенно другого эксперимента: Джеймс Олдс допустил ошибку. Он занимался изучением функций мозга крыс с помощью вживленных в различные зоны электродов. Целью самого первого эксперимента было выяснить, может ли раздражение центра бодрствования привести к тому, что подопытная крыса станет избегать того участка в клетке, где на нее воздействовали током. Все крысы дали ожидаемую реакцию, кроме одной, которая по непонятной причине снова и снова возвращалась в опасную зону, словно стремясь получить новый разряд тока. После вскрытия мозга этой крысы Олдс обнаружил, что электрод оказался вживлен с небольшим отклонением и в результате затронул совсем другой центр. И тогда уже вместе с Милнером они целенаправленно имплантировали электроды в тот участок мозга, в который электрод попал у крысы, проявившей странное поведение.

В более поздних экспериментах Олдс и Милнер позволили крысам нажимать на рычаг стимуляции самостоятельно, в результате животные

начали стимулировать себя до семисот раз в час. Они были готовы нажимать на рычаг по тысяче раз только ради одного импульса. Если крысе предлагался выбор – еда или стимуляция участка мозга, которая дает удовольствие, она выбирала стимуляцию и добровольную голодовку. Но в отличие от обычной еды стимуляция головного мозга никогда не бывала достаточной. «Насыщения» не происходило. Крысы жали и жали на рычаг, словно это занятие дает наивысшее наслаждение. Они забывали про детенышей, еду, сон, секс, они были готовы нажимать на рычаг до полного изнеможения! Во время этих экспериментов крысы вели себя так, как ведут голодные животные, которым предложили их любимую еду, или наркоманы, получившие дозу.



Участок мозга, на который воздействовали во время экспериментов Олдса и Милнера, вскоре получил название «центр удовольствия»

Подобные эксперименты с людьми, правда, больными шизофренией, проводились задолго до экспериментов Олдса и Милнера с крысами. Но психиатры не поняли тогда значения стимуляции центра удовольствия. Целенаправленные эксперименты с людьми начались в 1960-е годы с целью выяснения, содержит ли человеческий головной мозг центры удовольствия,

подобные крысиным. Оказалось, что такой центр есть и у человека, и участники экспериментов испытали очень приятные ощущения. Они описывали их по-разному. Для кого-то это было расслабление, другие испытали нечто подобное оргазму, у третьих просто поднялось настроение и появилось чувство оптимизма. Но нашлись и те, кто испытал такое сильное удовольствие, что был готов снова и снова участвовать в экспериментах. Если бы их посадили в клетку или просто разрешили нажимать на кнопку или рычаг, они вели бы себя как крысы и настойчиво жали бы на кнопку. Только бы повторить удовольствие!

Центр удовольствия состоит из пучка нейронов, а его стимуляция сопровождается выбросом дофамина – нейромедиатора, который вызывает чувство удовольствия и удовлетворения.

Нейромедиатор – биологически активное химическое вещество, посредством которого осуществляется передача электрического импульса. Дофамин выделяется как в предвкушении чего-либо, так и сразу после достижения цели, определяет способность наслаждаться жизнью. Он вырабатывается естественным образом во время всех процессов, которые приносят удовольствие и удовлетворение, будь то вкусная еда, которой вы наслаждаетесь, секс, любые приятные телесные ощущения, а также успехи в любом деле, которые важны для конкретного человека. Если выработка дофамина блокировалась во время экспериментов искусственным образом, то стимуляция головного мозга как крыс, так и людей больше не приносила удовольствия, и они теряли интерес к нажиманию рычага или кнопки. Длительный дефицит дофамина приводит к противоположным ощущениям – печали, инертности, даже развитию неврологических патологий. Серьезный недостаток дофамина приводит к болезни Паркинсона и дрожанию рук с похмелья. Дофамин считается основным нейромедиатором в работе системы вознаграждения центральной нервной системы.

Такой же эффект, как электрическая стимуляция центра удовольствия в головном мозге, дают в частности алкоголь и наркотики, которые действуют непосредственно на структуры центра удовольствия. Алкоголь и наркотики так «избаловывают» центр удовольствия, что обычные жизненные радости уже не вызывают никаких эмоций у алкоголика и наркомана. Им нужно снова и снова «нажимать на рычаг». Так что жизнь у

завязавшего алкоголика долгое время получается очень тоскливая, и срывы наступают, в основном, из-за того, что она становится совсем уж безрадостной. Поэтому для тех, кто всерьез решил бросить пить, очень важно найти какую-то замену – занятие, увлечение, которое будет способствовать выбросу дофамина.

У некоторых людей, чаще всего это дети алкоголиков, центр удовольствия плохо функционирует с самого рождения. Такие люди слабее других способны чувствовать естественные удовольствия. С другой стороны, они чувствительны к сильным раздражителям, таким как алкоголь и наркотики. Вот поэтому дети алкоголиков чаще чем другие дети страдают от этого пагубного пристрастия. То же самое можно сказать и наркоманах. Отметим, что все вещества, вызывающие наркотическую зависимость, изменяют содержание дофамина в головном мозге, причем вначале употребление наркотиков увеличивает выделение дофамина, но со временем происходит обратный эффект – объем сокращается. Люди, имеющие наркотическую зависимость, испытывают трудности с получением удовольствия, потому что их дофаминовая система нарушена. Они пытаются поднять уровень дофамина, снова и снова употребляя препарат и увеличивая дозы. Наркотики уничтожают клетки или нарушают функции головного мозга. Хотя способность производить дофамин с течением времени восстанавливается, неизвестно, происходит ли при этом полный возврат к нормальному состоянию.

Кроме алкоголя и наркотиков на центр удовольствия действует и никотин, который активизирует дофаминовую систему мозга. Поэтому даже давно бросившие курить люди иногда испытывают потребность в затяжке и часто снова начинают курить.

Ученые также пытались выяснить связь центра удовольствия с ожирением. Специалисты из Национальной лаборатории в Брукхейвене (США) изучали активность различных участков мозга у мышей с генетически обусловленным ожирением и установили, что у мышей, страдающих от ожирения, наблюдается сниженное количество дофаминовых рецепторов. У нормальных мышей такого недостатка обнаружено не было. Также было доказано, что ограничение в приеме пищи может привести к увеличению дофаминовых рецепторов. На сегодняшний день неизвестно, является ли недостаток дофамина причиной или следствием ожирения. Переедание может привести к хроническому уменьшению дофаминовых рецепторов, что в итоге приведет к ожирению. Однако в то же время генетический недостаток дофамина может привести к тому, что человек начнет потреблять чрезмерное количество пищи.

Открытия Олдса и Милнера вдохновили группу психиатров на исследование стимуляции центра удовольствия в головном мозге у пациентов с сильной депрессией или хроническими болями. Может ли такая стимуляция помочь им или хотя бы ослабить симптомы? Ученые считали, что электрическая стимуляция наполнит мозг таких пациентов удовольствием, и это ощущение «утопит» депрессию или боль. Во время экспериментов пациенты находились в сознании. Им были имплантированы электроды, они получали стимуляцию подобно крысам в экспериментах Олдса и Милнера. Но результаты разочаровали. Приятные ощущения исчезали практически сразу же после прекращения поступления электрического тока, никакого серьезного улучшения в состоянии пациентов, участвовавших в этих экспериментах, не наблюдалось. Похоже, что удовольствие, получаемое в результате стимуляции головного мозга, оказалось недостаточно сильным, чтобы победить депрессию или боль.

Однако другие исследования показали, что работа с центром удовольствия способствует снижению наркозависимости. Во время экспериментов с крысами блокировались дофаминовые рецепторы головного мозга, в результате у подопытных грызунов снижался уровень наркотической зависимости.

В Национальной лаборатории в Брукхейвене пошли по другому пути. У подопытных крыс искусственно увеличивали количество дофаминовых рецепторов. Сначала было доказано, что этот метод в большинстве случаев помогает крысам «алкоголикам». Позже ученые установили, что у крыс «кокаиновых наркоманов» также снижается зависимость от наркотика. Однако благотворное действие продолжалось всего 6 суток.

В разных странах уже проводились операции на людях для излечения от наркотической зависимости, во время которых центр удовольствия просто «замораживается». Нейрохирурги с помощью медицинского коловорота сверлят в черепе небольшое отверстие, через которое по трубочке вводят азот, воздействующий на клетки центра удовольствия, – и наркоманы становятся равнодушными к смертельному зелью. Однако такая дырочка спасает не всех. Ведь часто решение одной проблемы влечет за собой другую. Выяснилось, что после замораживания центра удовольствия бывшим наркоманам с утроенным желанием хочется заниматься любовью – это организм всеми силами старается получить свою долю положительных эмоций. Вероятно, здесь кроется и разгадка появления сексуальных маньяков: у них может быть недоразвит или поврежден центр удовольствия.

В США был проведен эксперимент по излечению от гомосексуализма

с помощью воздействия на центр удовольствия. Пациент сам хотел избавиться от влечения к мужчинам и начать любить женщин, и согласился участвовать в эксперименте, который проводился в Тулейнском университете (Луизиана, США). В центр удовольствия мозга пациента были вживлены электроды, а затем в течение нескольких недель эта зона стимулировалась. Вскоре молодой человек сообщил, что желает женщину. Затем пациенту было предложено устройство, которое позволяло стимулировать себя самому. Пациент быстро пристрастился к «кнопке удовольствия». Однажды всего за три часа он нажал на кнопку 1500 раз. На этой стадии эксперимента либидо пациента достигло такого уровня, что ему решили предоставить 21-летнюю проститутку. Состоялся нормальный половой акт. Но впоследствии этот пациент вконец измучился: его тянуло то к мужчинам, то к женщинам. Он не мог разобраться в себе и в итоге покончил жизнь самоубийством.

Еще одна серия экспериментов, которую проводил профессор психологии и неврологии из Мичиганского университета Кент Берридж, показала, что выброс дофамина связан скорее с желанием, а не с удовольствием. Описания своих ощущений, которые давали пациенты после стимуляции головного мозга, как раз говорили о возникновении желаний – мастурбировать или выпивать. Ощущения были сильными, но не всегда приятными.

После этого Берридж решил снова провести эксперименты с крысами, и при наблюдении за их питанием удалось открыть интересное различие между удовольствием и желанием. Крысы получают удовольствие, когда едят сахар и сладости. К счастью, крысы показывают, что им нравится: они облизывают лапы или жадно лакают вкусную жидкость. И наоборот: если не нравится, они трут лапами мордочку и трясут головой. И выражение «лица» у них меняется! Эти свойства крыс были использованы для доказательства того, что выброс дофамина в центре удовольствия головного мозга в большей степени связан с желанием, а не удовольствием.

Если стимулировать центр удовольствия, крысу можно заставить съесть больше. Но выражение на мордочке показывает, что она совсем не обязательно наслаждается едой – тем не менее крыса ест невкусное. Но если выброс дофамина блокируется искусственным образом, животное прекращает есть, даже если испытывает чувство голода и окружено вкусной едой. Если после искусственной блокировки дофамина насильно положить еду в рот крысы, выражение мордочки показывает удовольствие. То есть блокировка выброса дофамина в головной мозг не блокирует удовольствие, которое испытывает крыса, или наслаждение едой.

Блокировка дофамина блокирует желание: животное больше не хочет есть.

Удовольствие заставляет или побуждает нас делать то, что является благоприятным с биологической точки зрения. Но на наше поведение в основном влияет желание, а не удовольствие. Поведение, можно сказать, формируется желанием. Большую часть времени удовольствие и желание, конечно, идут рука об руку и иногда их трудно отделить друг от друга. Мы склонны желать то, что дает нам удовольствие, например, секс и шоколад. Но тем не менее удовольствие и желание отличаются друг от друга и могут направить нас в разные стороны. Мы не всегда желаем то, что дает нам удовольствие, и не всегда получаем удовольствие от того, что желаем. Например, никотин, порнография, вредная, но любимая нами еда дают удовольствие на короткое время, а потом мы хотим их еще больше или в большем количестве. Мы хотим то, что вызывает у нас голод – в широком смысле.

Наиболее сильно конфликт между удовольствием и желанием проявляется в случае болезненного пристрастия к чему-либо. Обычно алкоголики говорят, что употребление спиртных напитков больше не приносит им настоящего удовольствия. Страдающие нимфоманией говорят, что больше не получают удовольствия от секса. Болезненное желание секса как у мужчин, так и у женщин имеет мало отношения к удовольствию. Но желание может заставить нас делать то, что мы больше не находим приятным, что больше не приносит нам удовольствия, и совершать поступки, ведущие к саморазрушению. В истории множество таких примеров, как и в обычной жизни.

Пожалуй, самым ярким примером разрушительной силы желания является история римского полководца Марка Антония и египетской царицы Клеопатры. Их охватила безумная страсть, которая привела к самоубийству этих выдающихся людей в 30 году до н. э. Антония так тянуло к Клеопатре, что сила желания подавила и разум, и жизненный опыт. И он был не единственным, кого египетская царица свела с ума. О способности Клеопатры убажывать мужчин ходили легенды. Одна из них гласит, что она за одну ночь удовлетворила тысячу мужчин. Конечно, если провести самые простые подсчеты, это представляется маловероятным. Пусть «ночь» длилась десять часов, и Клеопатра провела сексуальный марафон, но все равно получается всего 36 секунд на одного мужчину. Хотя, как говорится, дыма без огня не бывает, и египетская царица не зря становилась объектом страсти множества мужчин. Да и покончила с собой она, скорее всего, не из-за страсти к Марку Антонию, без которого не могла жить. Могла! Но египетский флот потерпел поражение и ее, останься она в

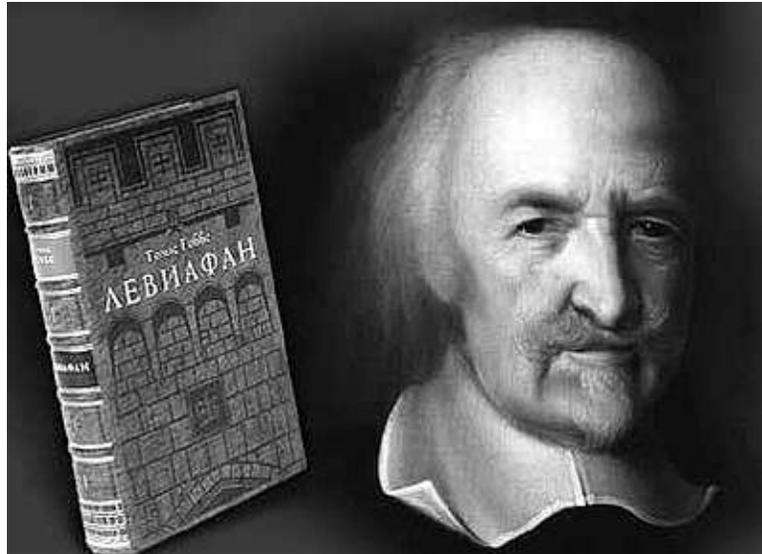
живых, ждала незавидная судьба. Страстью Клеопатры была власть.



Элизабет Тэйлор в роли царицы Клеопатры, 1963

Желание оказывает на наше поведение гораздо большее влияние, чем удовольствие. Удовольствие заканчивается насыщением или даже пресыщением, а желание не дает нам покоя и не позволяет сидеть сложа руки. И насыщения, а тем более пресыщения не наступает. Счастья нельзя достичь, просто пытаясь удовлетворить желания, которые заставляют нас действовать. Наш разум никогда не находится в состоянии спокойствия, потому что сама жизнь – это движение, и жизнь без желаний невозможна.

Изучением роли желания в формировании человеческого поведения занимался английский философ Томас Гоббс (1588–1679). Эта тема наиболее широко раскрыта в его главном труде «Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского» (1651). В этой книге речь идет о государстве, которое Гоббс уподобляет мифическому библейскому чудовищу Левиафану. На людей он смотрел, как на всех других живых существ: нас всех стимулируют желание, страх, удовольствие и желание избежать боли.



Томас Гоббс. В главном труде философа «Левиафан» говорится о счастье, которое Гоббс считал переходом желания с одного объекта на другой: достижение счастья возможно, но желание возвращается – и мы хотим уже чего-то другого. Он рассматривал желание в связи с политической властью (по своей природе люди бесконечно ведут борьбу за власть, она заканчивается лишь со смертью)

Гоббс какое-то время был учителем будущего короля Карла II. В дальнейшем многие люди при дворе приняли философию Гоббса, и в период эпохи Реставрации гедонизм в Англии, можно сказать, начал процветать благодаря ему. Одним из его поклонников был лорд Рочестер, о котором я подробно расскажу в главе, посвященной великим гедонистам.

Механизм удовольствия и желания

Я объяснил, что выброс дофамина в определенных частях головного мозга в большей степени связан с желанием, чем с удовольствием. Поэтому мы и хотим тех или иных вещей независимо от того, приносят они нам удовольствие или нет.

Эксперименты доказали, что дофамин выбрасывается в центр удовольствия головного мозга, когда мы желаем чего-то приятного или ожидаем удовольствия, а не в тот момент, когда мы фактически ощущаем удовольствие. Например, во время одного эксперимента проводился мониторинг активности головного мозга голодных людей, когда им давали еду. Участники эксперимента не ели как минимум 16 часов. Вначале им позволили вдохнуть еду, а потом попробовать совсем по чуть-чуть, но не съесть все. Сканирование показало, что усиление аппетита таким образом способствовало активации дофаминовых рецепторов в головном мозге, причем у тех, кто больше всего хотел есть, произошел наибольший выброс дофамина. Однако активность мозга заметно изменилась, когда участникам эксперимента наконец позволили есть. Они испытывали удовольствие, когда ели, но выброса дофамина при этом не происходило. Выброс дофамина был связан с предвкушением или желанием, а не последовавшим за ними удовольствием.

Что происходит, если у животного наблюдается необычно высокий уровень дофамина в определенных частях мозга? Исследования проводились с мышами-мутантами. Они оказались более жадными, чем обычные мыши: больше ели, больше пили и прилагали больше усилий для получения пищи. Их поведение свидетельствовало о необычно сильном желании еды. Однако когда они фактически ели, выражения мордочек показывали, что они наслаждаются ею не больше, чем остальные мыши. То есть дополнительное количество дофамина усиливает желание, но никак не усиливает удовольствие или возможность испытывать удовольствие.

Еще один способ усиления желания – стимуляция центра удовольствия с помощью наркотика. Исследования проводились с крысами, которым вводили амфетамин непосредственно в мозг, в ту область, где происходит выброс дофамина. Мыши, которым ввели амфетамин, были готовы работать гораздо больше, дольше и напряженнее для получения кусочков сахара в ответ на нажатие рычага. В отличие от других мышей эти продолжали жать на рычаг даже после того как нажатие перестало

приводить к выдаче сладкой награды. Усилившееся желание сделало их гораздо более настойчивыми. Но когда им дали сахар, выражение мордочек свидетельствовало о том, что они получают не больше удовольствия, чем обычно. То есть такая стимуляция усилила желание получить сахар, но не удовольствие от фактического его поедания.

Интересно отметить факт, что мужчинам с желаниями бороться легче, чем женщинам. К такому выводу пришел доктор Джин-Джек Вэнг из Нью-Йорка. Правда, он заинтересовался вопросом, почему полных мужчин на четверть меньше, чем полных женщин (это данные по всем странам). Конечно, кое-где пропорция отличается, но тучных мужчин меньше везде! Во-первых, женщины чаще срываются после диет. А, во-вторых, все дело в женском мозге. Как потом написал ученый, участки мозга, связанные с желанием, у женщин «буквально горели огнем».



Доктор Вэнг изучал томограммы активности головного мозга мужчин и женщин. Участники эксперимента голодали 17 часов, потом их подвели к столам, на которых выставили любимые блюда. Но есть запрещалось, а требовалось думать о чем-то другом. Мужчины смогли заглушить мысли о еде, женщины – нет

Связь дофамина с желанием подтвердило и исследование страдающих болезнью Паркинсона. У людей с этой болезнью наблюдается пониженный уровень дофамина. Обычно при лечении для повышения уровня дофамина в головном мозге используется леводопа (биогенное вещество, образующееся в организме). Она превращается в дофамин в головном

мозге, компенсирует его недостаток и нормализует моторную функцию. У некоторых пациентов, получающих лекарственные препараты с леводопой, возникает болезненная привязанность к этому веществу – они страстно желают его, требуют большие дозы, чем нужно для лечения, несмотря на возможные неприятные побочные эффекты. Это состояние получило название «синдром дисрегуляции дофамина» и напоминает наркотическую зависимость, хотя леводопа наркотиком не является. Но и пациенты с болезнью Паркинсона, и наркоманы имеют одинаково сильное желание получить дозу, даже если не испытывают удовольствия от последствий применения и знают, что это приносит им вред. У пациентов с таким синдромом леводопа вызывает выброс дофамина в необычно больших количествах в частях мозга, связанных с желанием. У некоторых пациентов наблюдается возникновение других страстных желаний – секса, еды. И это опять результаты стимуляции дофаминовых рецепторов головного мозга.

А что происходит, если системы мозга, связанные с удовольствием, не работают так, как должны? Что происходит в случае какого-то сбоя? Можно предположить, что человек потеряет возможность испытывать удовольствие. Такое состояние называется ангедония – полное равнодушие к радостям жизни.

К ангедонии относят целый ряд состояний, при которых человек не может испытывать удовольствие когда делает то, что обычно приносит радость. Она тесно связана с депрессией и также может быть симптомом наркомании, алкоголизма и шизофрении. Небольшое количество людей, страдающих депрессией, полностью или частично утрачивают способность наслаждаться обычными человеческими удовольствиями, например сексом, музыкой, вкусной едой, общением с друзьями. Неспособность испытывать удовольствие приводит к потере интереса к деятельности, которой прежде с удовольствием занимались. Они становятся безвольными и апатичными. Некоторые психиатры утверждают, что типы депрессии с ангедонией подобны тому, что в старые времена называли «меланхолией».

Кроме потери радости от жизни ангедония также характеризуется плохой концентрацией и замедленными реакциями. У людей, страдающих ангедонией, возникают проблемы с концентрацией внимания, замедляются реакции. С другой стороны, они гораздо больше пугаются громких звуков.

Ангедония обычно сопровождает депрессию у детей. Эти дети не только демонстрируют плохую концентрацию и скорость реакции, но и гораздо больше спят, чем их сверстники. Результаты одного крупного исследования показали, что пожилые люди, которые утрачивают возможность испытывать удовольствие, обычно умирают в течение двух лет после утраты этой способности. Ангедония довольно часто встречается у онкологических больных.

Причиной ангедонии часто является сильный хронический стресс. Во время экспериментов лабораторные крысы находились в состоянии стресса в течение нескольких дней или недель. Было отмечено снижение реакции на сладости, которые любят крысы. Они хуже реагировали на все стимулы, которые вызывают удовольствие у крыс. Они демонстрировали и другие симптомы, похожие на симптомы у людей в состоянии депрессии, например, дольше спали и проявляли меньше интереса к своему окружению. У крысят ангедонию вызывало разлучение с матерью в первые несколько недель жизни (последствия этого разлучения крысят с матерью оказывались долгосрочными: уже взрослыми такие крысы хуже реагировали на стимулы, которые вызывают удовольствие у этих животных). Так что разлучение с матерью опасно как для детенышей животных, так и для человеческих детей. Это обязательно скажется в дальнейшем. А стресс вреден для всех и всегда.

То есть можно сказать, что в нашем головном мозге работают системы, позволяющие нам чувствовать удовольствие и желание. Это пересекающиеся системы, но в то же время они имеют и четкие различия. Система удовольствий вознаграждает нас, если мы ведем себя таким образом, что этот образец поведения внесет свой вклад в наше выживание и воспроизводство. Она заставляет нас сосредоточивать внимание на полезной деятельности, пока наши потребности не будут удовлетворены. В этот момент удовольствие уходит.

С другой стороны, система желаний заставляет нас что-то хотеть. Зачем нам вообще эта система желаний? И почему мы иногда желаем вещей, которые не приносят нам вообще никакого удовольствия? Все объяснимо. Желание заставляет нас действовать в наших интересах в долгосрочном плане с точки зрения биологии независимо от того, дают ли нам эти действия удовольствие сразу же и делают ли нас счастливыми. В некоторых случаях эта система заставляет нас действовать так, что мы чувствуем себя несчастными, например, в погоне за деньгами и славой.

Многочисленные исследования, проводившиеся серьезными учеными, показали, что люди, которые активно стремятся заработать много денег, стать знаменитыми, приобрести высокий социальный статус, в целом чувствуют себя более несчастными, чем те, кто не ставит перед собой высоких целей. Но система желаний является движущей силой. Она помогла эволюции наших предков. Человек, который не был удовлетворен и хотел большего, имел преимущества над тем, которого все устраивало. Первый имел больше шансов на выживание и на продвижение вперед. В наши дни та же самая система заставляет нас хотеть больше денег, новый автомобиль, дом, в котором больше комнат, мы хотим подняться по карьерной и социальной лестнице. Кто-то борется за улучшение своей внешности, за то, чтобы быть лучше других в выбранной сфере. Этим руководит наша система желаний.

Деньги являются очень мощным стимулом, хотя, как показали исследования, даже серьезное увеличение личного состояния поразительно мало значит для личного счастья. В нескольких странах проводилось изучение победителей лотерей. Конечно, в самом начале они испытали невероятное удовольствие, фактически находились в экстазе, но через несколько месяцев уже не чувствовали себя счастливее среднего человека. Они приспособились к своему новому состоянию и оно стало у них чем-то вроде предмета мебели.

Если удовольствие и желание вступают в конфликт (а бывает и так), то чаще побеждает желание – система желаний легче «включается». В обычной жизни система желаний может включиться и совсем слабым стимулом, который не принесет удовольствия сам по себе. Поэтому мы и желаем того, что приносит очень слабое и краткосрочное удовольствие, в особенности в сравнении с затрачиваемыми усилиями.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что с точки зрения эволюционной психологии человек не предрасположен жить так, чтобы при этом постоянно быть счастливым. Мы не должны получать вознаграждение в виде счастья, но должны в виде удовольствия. Желание заставляет нас действовать так, что мы в результате можем испытывать неудовольствие, чувствовать себя несчастными. Но если желание выходит из-под контроля, наступает болезненное пристрастие.

Скука

Скука или страх заскучать может стать очень мощным стимулом для поиска удовольствий и саморазрушительного гедонизма. Жизнь человека, пытающегося убежать от скуки, может быть наполнена огромным количеством удовольствий, но при этом он все равно останется несчастным. Скука опасна. Неизвестно, к поиску каких ощущений она может привести. Иногда она ведет к алкоголизму, в других случаях – к наркомании.

ДЖАКОМО КАЗАНОВА ПИСАЛ: НИЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ЦЕННЫМ ДЛЯ ДУМАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, ЧЕМ САМА ЖИЗНЬ; НЕВЗИРАЯ НА ЭТО САМЫЕ БОЛЬШИЕ СЛАСТОЛЮБЦЫ ДЕЛАЮТ ВСЕ, ЧТОБЫ ОНА ПРОШЛА БЫСТРО. НЕТ, ОНИ НЕ ХОТЯТ КОРОТКОЙ ЖИЗНИ, ОНИ СТРЕМЯТСЯ, ЧТОБЫ РАЗВЛЕЧЕНИЯ НЕ ДАЛИ ИМ ЗАМЕТИТЬ, КАК ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ!

Обычная человеческая реакция на скуку – поиск новых стимулов, предпочтительно приятных. Это означает, что люди, которым быстро становится скучно, скорее всего будут искать новые удовольствия и ощущения. И это подтверждено многочисленными исследованиями. Нам всем когда-то бывает скучно, но не многие патологически боятся скуки. Среди последних гораздо больше искателей удовольствий, им в большей мере свойственна импульсивность. Такие люди значительно чаще склонны пить, курить и употреблять наркотики.

Использование психоактивных веществ для того, чтобы избежать скуки, наблюдается и у других видов, например, у обезьян. Если их размещали в таких условиях, где им скучно, например, в одиночестве и в мрачных помещениях, обезьяны начинали курить предложенные сигареты с диметилтриптамином – это сильное галлюциногенное вещество.

Со скукой связана игра в азартные игры, о которой мы будем подробно говорить ниже. Люди с серьезной игровой зависимостью очень склонны к скуке и сильно страдают от нее.



При обычных условиях сигареты не приносили обезьянам удовольствия, а от скуки они искали таким образом утешения, ведь диметилтриптамин изменяет сознание

Люди, страдающие от скуки, склонные к скуке и те, кому быстро становится скучно, обладают рядом общих черт. Английский философ, логик, математик и общественный деятель Бертран Рассел (1872–1970) говорил, что скука виновата в половине грехов человечества. Скучающие обычно хуже среднего выполняют задачи, требующие повышенного внимания или бдительности. У них хуже получается планирование, в особенности долгосрочное, обучающихся меньше интересуется наука. Часто у таких людей есть какие-то психические или физические проблемы. Таким людям часто становится недостаточно обычного секса.

Что же такое скука и как она связана с поиском удовольствий и новых ощущений? Немецкий философ, родоначальник немецкой классической философии Иммануил Кант (1724–1804) описывал скуку как неприятное душевное состояние, при котором мы желаем получить новые формы стимуляции и удовольствия. Современное психологическое определение похоже на определение позапрошлого века: скука – это неприятное и проходящее эмоциональное состояние, находясь в котором человек не интересуется никакой деятельностью и ему трудно на чем-либо сконцентрироваться. Оба эти определения хорошо описывают само явление, но ничего не говорят о причинах его возникновения.

Человеку важно, чтобы у него в жизни регулярно появлялось что-то

новое и интересное или ему было просто интересно заниматься своим привычным делом, выбранным как дело жизни. Если интерес и новизна пропадают, приходит скука. Природа и причины скуки становятся более понятными, если мы вспомним о желании, о котором говорили выше. Говоря упрощенно, скука – это временное состояние дискомфорта в результате отсутствия занятий или недостаточного количества вещей, которыми можно заняться. Но бывает и скука на более глубоком уровне, когда человек чувствует, что на свете нет ничего, что бы стоило делать; никакая вещь и никакое занятие не кажутся ему желанными – такое состояние вызывает гораздо большее беспокойство. Человек может быть сильно занят и на работе, и дома, может иметь массу обязанностей и незавершенных дел, но у него больше нет желания заниматься каким-либо из них. Его больше не интересуют ничто в привычном окружении, в привычной работе, в делах, которым он посвятил много лет.

Связь между удовольствием, желанием и скукой исследовал немецкий философ Артур Шопенгауэр (1788–1860), склонный к пессимизму. Он пришел к выводу, что человеческое существование – бесконечный цикл, во время которого мы постоянно испытываем новые желания. Если мы удовлетворяем эти желания, то ненадолго испытываем удовольствие, в то время как если они остаются неудовлетворенными, мы чувствуем неудовольствие или боль. Но если наши желания удовлетворяются слишком быстро или слишком легко, новые желания прекращают возникать и появляется скука. Скука, по мнению Шопенгауэра, – это следствие потери способности испытывать новые желания. Таким образом, человеческое существование качается как маятник между болью и скукой.

Этот мрачный анализ человеческой природы, по крайней мере, частично подтверждается исследованием, которое связывает скуку с отсутствием эмоционального самосознания. Психологи выяснили, что наиболее склонные к скуке люди плохо идентифицируют, описывают и понимают собственные эмоции. Им быстро становится скучно, потому что они не понимают или не осознают свои чувства и желания, а не потому, что скучным является окружающий их мир. События и стимулы, которые потенциально могут принести удовольствие, не могут их заинтересовать. У них возникает желание искать новые стимулы, и это только усугубляет проблему. Они во все большей степени сосредоточивают внимание на внешнем и обращают все меньше внимания на свой внутренний мир, свои эмоции.



Артур Шопенгауэр: «Лучшее, на что мы можем надеяться в этой жизни, – это краткосрочные удовольствия от удовлетворения бесконечной последовательности новых желаний»

В результате поток новых ощущений имеет все меньшую и меньшую вероятность удовлетворить истинные желания, становится скучно. Ухудшает положение то, что мы быстро адаптируемся к новым стимулам, у нас появляется и разгорается аппетит к новым и более сильным ощущениям. Если человек пытается бороться со скукой поиском новых ощущений, он становится более подверженным скуке. И здесь четко прослеживаются параллели с наркозависимостью.

Лучший способ вырваться из порочного круга скуки и поиска новых ощущений – это заглянуть внутрь себя, попытаться разобраться со своими чувствами и истинными желаниями, а не искать в окружающем внешнем мире новые источники удовольствий.

Если накатывает скука, попробуйте какое-то время плыть по течению.

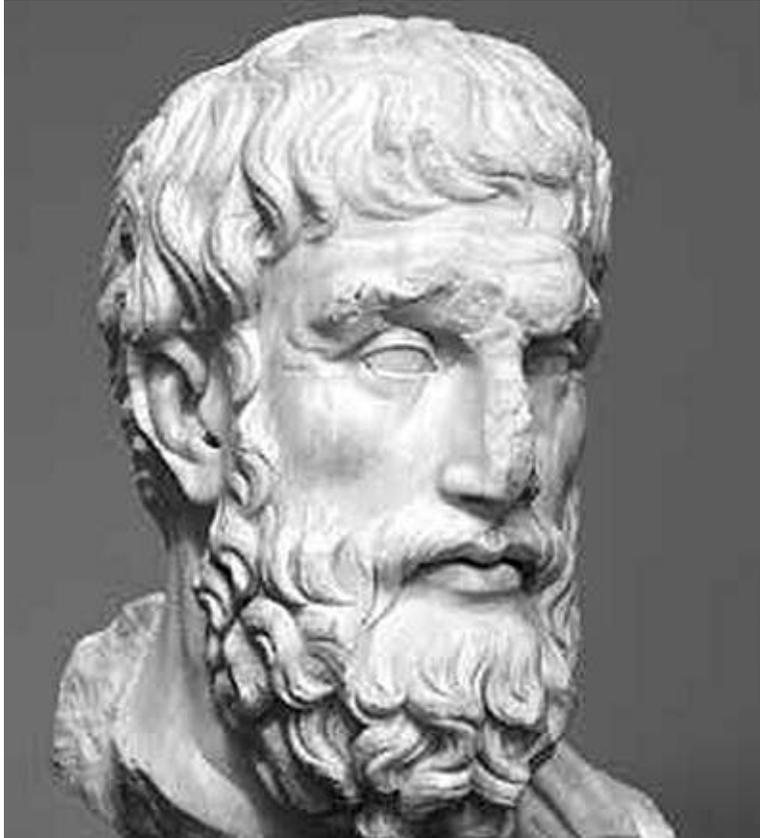
Может, таким образом вы узнаете новое о собственных желаниях и ощущениях.

Счастье

Пример многих известных людей, которые, кажется, всю жизнь искали новые удовольствия и ощущения, показывает, что независимо от количества удовольствий, которые можно найти и приобрести, все равно можно быть глубоко несчастным человеком. Удовольствие и счастье – совершенно разные вещи. Но они, бесспорно, связаны.

Множество людей на протяжении тысяч лет думали о природе и причинах счастья, и количество книг, посвященных этому важному аспекту человеческой жизни, не уменьшается. Люди хотят счастья! Философы, психологи, экономисты продолжают спорить о том, что такое счастье, откуда оно появляется и как его добиться. Большинство из них сходятся в одном: хотя счастье и удовольствие часто путают друг с другом, это не одно и то же. Еще Аристотель писал о том, что нельзя уравнивать счастье и удовольствие, хотя большинство людей довольны жизнью, полной наслаждений. Аристотель ни в коем случае не отрицал удовольствия, наоборот, он считал, что удовольствия по своей сути благоприятны и к ним следует стремиться ради них самих. Он считал проблемой то, что большинство людей не в состоянии контролировать свои желания и жажду удовольствий и их не интересуют «правильные» удовольствия. С точки зрения философа Аристотеля правильными являлись совсем не пьянство и прелюбодеяние, а размышления и добродетель.

О поиске счастья и уходе от неудовольствий много писал древнегреческий философ Эпикур, который упоминался выше. Он основал философскую школу – «Сад» Эпикура, в которой проповедовалась философия, получившая название эпикурейской. Свое учение Эпикур изложил в многочисленных письмах и сочинениях, которых было написано более 300, их основная масса до наших дней не дошла.



Эпикур. В современном понимании он определенно не был эпикурейцем и его имя совершенно неправильно ассоциируется с гедонизмом. Он не стремился к роскоши, но эпикуреизм развивался в эпоху Возрождения, затем в течение XVII и XVIII веков, и начал искаженно толковаться в духе гедонизма – как учение, видящее смысл жизни в утонченных удовольствиях и комфорте

Эпикур стремился найти пути к счастливой жизни. Счастье, по Эпикуру, состоит в удовлетворении естественных и необходимых потребностей, желаний и в удовольствии. Удовольствие он видел не в чувственном наслаждении, хотя и не отвергал такие наслаждения, а в отсутствии страдания. Достижение удовольствия – это условие счастливой жизни, ведущей к невозмутимости, безмятежности, здоровью тела и спокойствию духа. Желание, по мнению Эпикура, является одной из причин недовольства, а следовательно и несчастья. Люди, которые постоянно жаждут телесных удовольствий, богатства, славы и власти, никогда не будут по-настоящему счастливы. Счастье – это простые радости и сдерживание желаний. Важное место в этике Эпикура занимают

категории справедливости, дружбы и мудрости.

Я считаю, что счастье состоит из трех составляющих: удовольствие, отсутствие неудовольствия и удовлетворение. Удовольствие в данном случае означает, что вам хорошо, то есть наблюдаются позитивные эмоции; вам весело, вы довольны, чем-то гордитесь, чувствуете нежность или привязанность к кому-то. Отсутствие неудовольствия означает отсутствие боли и неприятных эмоций, например, грусти, беспокойства, страха, злости, чувства вины или стыда. Удовлетворение означает, что вы в целом удовлетворены своей жизнью и определенными ее аспектами, например, отношениями с каким-то человеком или карьерой. Удовлетворение может происходить от сознания того, что ваша жизнь имеет значение, что все складывается хорошо. Чтобы почувствовать себя счастливым, нужно присутствие всех этих трех элементов, хотя бы в малых количествах.

Удовольствие и отсутствие неудовольствия – не одно и то же. Количество удовольствия, которое некто испытывает, не зависит от количества неудовольствия, которое он испытывает. У вас может быть много удовольствий и при этом многие вещи могут вызывать неудовольствие. У вас может быть мало одного и много другого. Например, жизнь какого-нибудь известного рок-музыканта, любителя женщин, употребляющего наркотики и алкоголь, купающегося в славе, может быть полна и удовольствий, и недовольства или неудовольствия.

У кого-то в жизни могут отсутствовать удовольствия или неудовольствия. Еще у кого-то – не жизнь, а страдание, а у кого-то вообще отсутствуют сильные эмоции. Если бы мне дали выбор, я бы выбрал много удовольствий, но разбавленных небольшими дозами неудовольствий, чтобы просто чувствовать контраст и не забывать о нем.

Таким образом, получается, что счастье строится из ощущений, чувств и мыслей. Вы можете быть очень довольны чем-то и поэтому счастливы, при этом у вас нет необходимости испытывать какие-то удовольствия. В действительности трудно постоянно испытывать удовольствия, а их постоянный поиск может стать саморазрушительным. На какое-то время человек может получать удовольствие от алкоголя или наркотиков, но они не дают удовлетворения, и поэтому сами по себе не могут сделать человека счастливым. Если у вас после выпитого стаканчика поднимается настроение или снижается беспокойство, вы можете на какое-то время почувствовать себя лучше, но при этом вы не веруете в то, что все в вашей жизни вдруг стало хорошо – часто возникает как раз противоположное ощущение.

Многие современные специалисты, говоря о счастье, сосредотачивают

внимание только на удовольствии, игнорируя удовлетворение и отсутствие неудовольствия. Эта тенденция к рассмотрению счастья с точки зрения чувств, а не мыслей, очень хорошо согласуется с нынешней культурой и обществом потребления, где во главу угла ставится мгновенное удовлетворение или мгновенная «награда». Считается, что удовольствие можно получить быстро и легко, а истинное счастье – это нечто ускользающее.

Чтобы быть по-настоящему счастливыми, мы должны испытывать много удовольствий, но при этом также избегать неудовольствий и думать, что в жизни есть смысл и жить стоит.

Эксперименты со стимуляцией определенных участков головного мозга, о которых я рассказывал выше, показали, что если животное или человек получают удовольствие, им трудно остановиться, хочется еще и еще. В данном случае ни о каком удовлетворении речи не идет. Есть только удовольствие. А счастье – это совокупность нескольких составляющих.

Неудовольствие

Многие мудрые люди прошлого советовали избегать неудовольствия и боли, и это действительно разумная стратегия. Я ничего не имею против концепции жизни, полной удовольствий и лишенной несчастий, но тем не менее должен кое-что сказать в защиту страданий.

Наша способность испытывать определенные эмоции и ощущения при определенных обстоятельствах развивалась в результате естественного отбора. Радость, грусть, злость, гнев появились во многом подобно волосным фолликулам и красным кровяным тельцам. Эмоции появились, потому что помогали нашим предкам выживать и производить потомство в мире, полном неопределенности и неуверенности. Эмоции управляют нашим поведением, это некий вид механизма, который помогает настраивать организм; они ориентируют нас в правильном направлении перед тем, как успеет сработать процесс сознательного мышления. Эмоции помогают нам правильно поступить в нужное время. Если бы люди полагались исключительно на сознательные, логические мысли, то не выжили бы. И в наше время человек, лишенный способности испытывать эмоции, не сможет функционировать в реальном мире.



Американский ученый Пол Экман в своих исследованиях выделил семь базовых универсальных эмоций. Это гнев, печаль, страх, удовольствие, отвращение, презрение и удивление. И каждая из этих эмоций может быть легко считана с лица человека, выдавая малейшие движения его души

Поразительной чертой нашего эмоционального репертуара является сильный дисбаланс между положительными и отрицательными эмоциями. Основная масса психологов соглашается, что большинство людей способны испытывать шесть базовых эмоций. Это гнев или злость, грусть, радость, страх, отвращение, удивление. Данные исследований с пяти континентов подтверждают, что представители всех культур испытывают эти эмоции, ощущения от них одинаковые и проявляются они одинаково. Большинство этих эмоций – отрицательные. С одной стороны у нас есть радость – эмоция, которая ассоциируется с удовольствием. С другой стороны – все остальные. И этот список может стать значительно длиннее, если мы добавим в него специфические страхи, фобии и так называемые социальные эмоции – стыд, смущение, зависть и робость.

Для такого преобладания отрицательных эмоций имеются биологические основания. В потенциально враждебном мире, где ни в чем нельзя быть уверенным, многое может пойти не так – и одновременно мало ситуаций, в которых все должно идти хорошо. Вспомните строки «Анны Карениной» Льва Толстого про счастливые и несчастные семьи. Это высказывание в той или иной степени можно отнести ко всему, а не только к несчастным семьям, каждая из которых несчастлива по-своему. Каждая из наших отрицательных эмоций пробуждает определенный тип поведенческой реакции, которая обычно подходит для обстоятельств, которые вызвали эмоцию. Если что-то вызывает у нас отвращение, мы отпрянем, если что-то пробуждает в нас гнев, мы реагируем агрессивно, и так далее.

В отличие от негативных эмоций, самая подходящая реакция в ситуации, когда все идет хорошо, – продолжать делать одно и то же, точно так же.

Чтобы избежать вреда, обычно требуется много различных поведенческих реакций, а поэтому много направляющих эмоций, в то время как для поддержания состояния «все хорошо» обычно большого разнообразия не нужно, по крайней мере, в краткосрочном плане. Вы просто должны продолжать делать все точно так же.

Отрицательные эмоции возникли в процессе эволюции, чтобы уберечь нас от беды, вреда, угрозы, и в этом смысле биологически они более важны, чем положительные. Если вы радуетесь недостаточно, это вас не убьет, но если не испугаетесь в нужный момент, оно может оказаться фатальным. Даже грусть может нас защищать, заставляя изменить поведение или уклониться от ситуаций, где дела шли плохо. Она толкает

нас на правильные поступки, даже если при этом у нас возникают не самые радостные ощущения. Точно так же беспокойство и страх могут уберечь нас от ошибок. В опасном мире животные, постоянно испытывающие беспокойство, скорее выживут или проживут дольше, чем те, которые всем довольны и спокойны.

Защитная функция отрицательных эмоций объясняет, почему их так много. Она также помогает объяснить, почему отрицательные эмоции обычно оказывают более сильное влияние и легко пересиливают положительные. Например, вы в данную минуту испытываете удовольствие, но оно мгновенно исчезнет, если вас охватит страх, гнев или отвращение.

Эволюция позаботилась, чтобы мы были более восприимчивы к отрицательным эмоциям, потому что обстоятельства, способствующие их возникновению, могут угрожать нашему благополучию.

Отрицательные эмоции защищают нас, выступая сдерживающим средством или способом устрашения. Мы быстро обучаемся избегать вещей или ситуаций, которые вызывают неприятные эмоции, такие как страх, грусть, беспокойство или чувство вины. Отрицательные эмоции защищают нас от того вреда, который мы можем принести себе сами. Таким же образом действует боль.

Боль

Боль – это неприятный чувственный и эмоциональный опыт, связанный с фактическим или потенциальным уроном. Это ощущение физического страдания, чувство горя, нравственные страдания. Но нет никакой постоянной связи между серьезностью травмы и силой боли. Боль не является мерой повреждения ткани: у разных людей свой болевой порог. Иногда в первые минуты после ранения или перелома человек вообще не чувствует боли, а порой пустяковая царапина не дает спать. Боль очень субъективна. Она зависит от многих переменных, включая обстоятельства получения травмы, эмоциональное состояние, прошлый опыт, знания, личность, характер и ожидания. Боль особенно неприятна, если ее причины неочевидны. Еще хуже, если вы ее ожидаете и не можете ничего поделать, чтобы предотвратить. Примерами могут служить хирургические операции и пытки. Беспокойство, как правило, усиливает боль, а отвлечение внимания от боли (беседа, массаж) снимает.

Между болью и отрицательными эмоциями много общего. Боль свидетельствует о том, что в организме имеется какой-то разлад, играет важную роль в нашей реакции на травму. Где болит? Почему болит? Боль заставляет нас соблюдать меры безопасности и проявлять осторожность: боль при касании к горячему объекту учит нас обходить его или проявлять осторожность, если имеем дело с предметами, которые потенциально могут стать причинами травмы. Боль не только говорит, что что-то не так, она также показывает, как поступить, чтобы исправить ситуацию.

Защитные функции боли делают ее чрезвычайно важной для выживания и благополучия, поэтому невозможность испытывать боль представляет серьезную проблему – вплоть до угрозы жизни. Некоторые дети рождаются нечувствительными к боли, это состояние называется врожденной анальгезией. К счастью, таких людей мало и они обучаются чрезвычайной осторожности, чтобы не погубить себя. Но тем не менее, как правило, они страдают какими-то серьезными заболеваниями, в первую очередь связанными с костной системой и суставами. Они вовремя не принимают мер! Они просто не понимают, что надо действовать, и заболевание, которое можно вылечить в самом начале, переходит в хроническую форму. Наиболее часто у них встречаются хронические воспаления костей, вызванные бактериальными инфекциями.

Одним из странных аспектов боли является ее связь с сексуальностью

и удовольствием. Многочисленные фотографии лиц людей в момент оргазма свидетельствуют о том, что их выражение сходно с выражениями лиц людей, испытывающих боль. И нейробиологические исследования подтвердили, что одни и те же части мозга активируются болью и наслаждением.



Маркиз де Сад. Ходили слухи, что маркиз де Сад организовывал кровавые сатанинские оргии, совершал человеческие жертвоприношения, занимался людоедством, но никаких реальных доказательств этого, как и совершенных им убийств (кроме как на поле боя: он участвовал в Семилетней войне и дослужился до чина полковника) нет

Боль, удовольствие и секс подаются «в одном флаконе» в форме садомазохизма. Садизм – это половое извращение, при котором для достижения полового удовлетворения необходимо причинение партнеру

боли и страдания. Оно названо по имени французского писателя маркиза де Сада, полное имя которого – Донасьен Альфонс Франсуа Сад (1740–1814), описавшего это извращение. Он родился в богатой и знатной семье, но почему-то испытывал странную неприязнь к унаследованному от отца графскому титулу и обычно титуловал себя маркизом. Впервые его арестовали за безобразное поведение в борделе в 1763 году, потом он еще не раз попадал в тюрьму по обвинению в насилии и жестоких сексуальных извращениях. Правда, обычно он довольно легко отделялся, в частности потому, что издевался над проститутками, которые были фактически бесправны. Его сочинения полны описаний пыток, убийств, богохульств, в них снимаются все моральные, культурные, социальные нормы и запреты, вся его эротика – патологическая. Жизнь он закончил в лечебнице для душевнобольных.

Мазохизм – наоборот, половое извращение, при котором для достижения оргазма необходимо испытывать физическую боль или моральное унижение, причиняемые партнером. Назван мазохизм по имени австрийского писателя Леопольда фон Захер-Мазоха (1836–1895), родившегося во Львове и описавшего эту девиацию. Он был доктором философии и истории, но оставил академическую карьеру ради литературной деятельности. Слава его была громкой, но недолгой. Наиболее известен его цикл повестей «Завещание Каина», который включает повесть «Венера в мехах», ставшую первой попыткой осмысления сексуально-психологического феномена мазохизма.



Памятник писателю у «Мазох-кафе» во Львове

Конечно, о связи секса и боли говорили и писали до тех, благодаря которым появились слова «садизм» и «мазохизм». Например, о связи удовольствия и боли говорил французский философ-гуманист Мишель де Монтень, которого я уже упоминал в этой книге. Известно, что мазохистом был римский полководец Гней Помпей Великий (106-48 гг. до и. э.), который участвовал в подавлении восстания Спартака, командовал

римскими войсками в войне против царя Митридата VI, закончившейся победой римлян, входил в Первый триумvirат.

Сложные взаимоотношения между удовольствием, болью и властью, которые лежат в основе садомазохизма, не совсем понятны ученым, хотя многие пытались в них разобраться. Однако какой-то свет проливают слова мазохистов, которых неоднократно спрашивали об их желаниях и ощущениях. Во-первых, они утверждают, что боль, которая приносит им наслаждение во время садомазохистских любовных игр, отличается от боли, которую люди ассоциируют с травмой, ранением или болезнью. Большинство мазохистов принимают определенные меры, чтобы не получить серьезных травм во время своих игр. Во-вторых, они говорят, что боль каким-то образом усиливает чувственные удовольствия. Некоторые описывают это как усиление звука системы ощущений – подобно увеличению звука телевизора. Одна мазохистка сравнивала свои ощущения с теми, которые, вероятно, испытывает лошадь, когда ту подстегивают ударом кнута – лошадь несется быстрее, а мазохистка ощущает прилив энергии, чтобы броситься в бой. Здесь также важную роль играет психологический аспект, и он связан с вопросом власти и подчинения.

В целом можно сказать, что человеческий разум не был создан природой, чтобы приносить нам счастье. Он прошел эволюцию дабы помочь выжить нашим предкам. Благодаря ему они и стали нашими предками! Именно поэтому мы рождаемся со способностью испытывать боль, скуку, несчастье, недовольство и множество других отрицательных эмоций. В ощущении счастья (в особенности постоянного) нет ничего естественного или оптимального с биологической точки зрения. Шопенгауэр не зря говорил, что ошибочно считать, будто человек рождается для счастья или существует для того, чтобы быть счастливым. Эта фундаментальная истина может показаться неприятной, но она имеет практические последствия для поиска удовольствий и того же счастья.

Глава 2

Секс

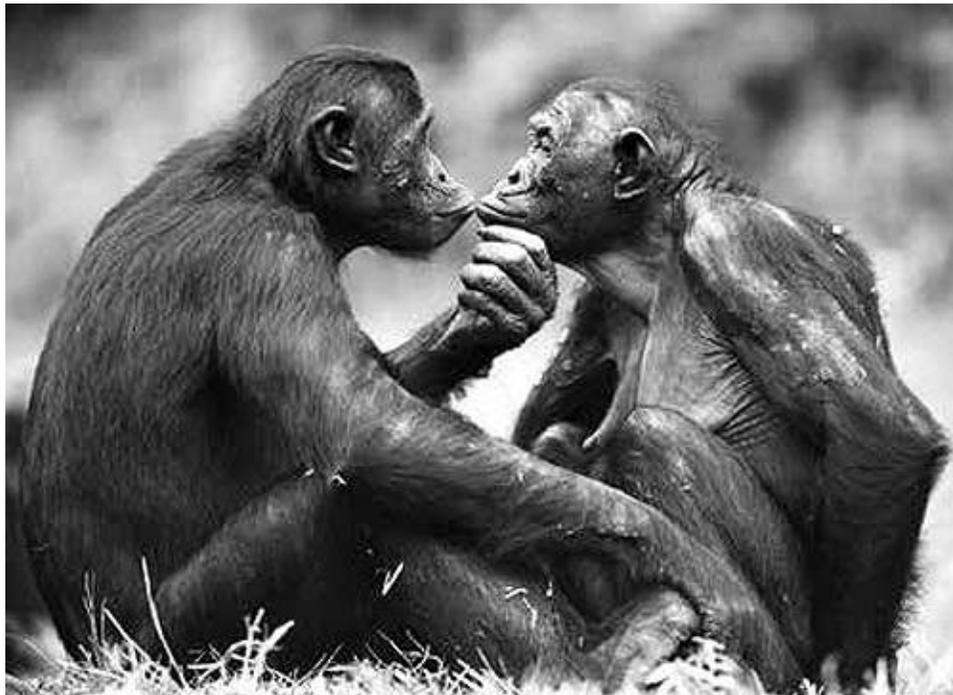
Пытаясь понять эволюцию сексуального поведения, биологи обращали поразительно мало внимания на роль удовольствия. Возможно, потому что основная цель полового общения в природе – продолжение рода, а не удовольствие. Животные при этом часто испытывают боль, а для некоторых видов секс может быть смертельно опасен. У млекопитающих большинство самок интересуются сексом только в период, благоприятный для зачатия. В такое время они могут заниматься сексом часто и энергично, но очень маловероятно, что это является для них главным источником удовольствия, если вообще является. То же самое относится и к самцам, половой акт у которых длится поразительно короткое время. Например, эякуляция у кроликов происходит всего через несколько секунд после начала полового акта.

Люди относятся к очень малому количеству видов, сексуальное поведение которых биологически не ограничено воспроизводством себе подобных, а выполняет кроме этого гедоническую и коммуникативную функции.

Удовольствие от секса

Наше желание и готовность заниматься сексом никак не связаны с периодом, наиболее благоприятным для зачатия. А большая часть сексуальной активности людей как раз приходится на периоды, когда зачатие, то есть воспроизводство себе подобных невозможно, секс используется для получения удовольствия. В живой природе с нами схожи дельфины, которые занимаются сексом в любой период.

Наши ближайшие биологические родственники – это обезьяны бонобо, очень похожие на шимпанзе. Это разумные существа, которые, в отличие от многих представителей живой природы, занимаются сексом не только ради воспроизводства, но и для удовольствия. Сексуальные контакты у них могут происходить по нескольку раз в день. Как и мы, они сексуально активны в любое время, независимо от того, благоприятно ли оно для продолжения рода и может ли вообще произойти зачатие. Также у бонобо возможен секс между двумя самцами, двумя самками, групповой секс, мастурбация, оральный секс. Бонобо умеют целоваться. Инициатива у бонобо обычно исходит от самок – они решают, когда, с кем и каким способом займутся сексом.



Для бонобо секс – это и источник удовольствия, и социальный инструмент. Например, если в лесу встречаются две стаи обезьян, то самки каждой стаи обычно выбирают себя самцов из другой, и таким образом устанавливается контакт. Из-за такого поведения бонобо иногда называют хиппи животного мира

При изучении сексуального поведения обезьян ученые помещали миниатюрную аппаратуру внутрь организма самок таким образом, чтобы обезьяны сами не могли ее извлечь. В результате выяснилось, что в организме самок обезьян происходят те же физиологические изменения, что и у женщин, например, интенсивно сокращается матка и учащается пульс.

Люди испытывают гораздо более сильное сексуальное желание, чем обезьяны, и мы гораздо изобретательнее. Секс у нас является важной составляющей жизни. Во время опроса, проводившегося в Великобритании, выяснилось, что большинство ставит секс на второе место среди самых важных удовольствий жизни после общения с друзьями и членами семьи. Многие мужчины возводят его на первое место. Опрошенные взрослые британцы в среднем занимаются сексом семь раз в месяц. Небольшое количество мужчин заявили о более чем двадцати половых актах в месяц. Девять из десяти опрошенных сказали, что получают большее удовольствие от секса с давним партнером, чем с новым.

Во время многочисленных исследований человеческой сексуальности опрошенные говорили, что хотели бы уделять сексу больше внимания. Идеальная частота занятий сексом для мужчин выше, чем для женщин. Если говорить о сексе, то удовольствие порождает удовольствие. Хороший секс улучшает настроение, а хорошее настроение в свою очередь приводит к сексу. Эту связь очень хорошо подтвердило исследование женщин средних лет. После хорошего секса женщины говорили о прекрасном настроении, не покидающем весь следующий день. А после целого мажорного дня они снова хотели секса вечером. От плохого настроения сексуальное желание обычно или снижается, или пропадает вовсе, но бывают и исключения. Некоторые мужчины в состоянии депрессии или стресса как раз хотят больше секса. Возможно, это происходит потому, что они научились использовать секс как лекарство – комбинация удовольствия, расслабления и отвлечения от проблем повышает их настроение. У женщин была обнаружена связь между плохим настроением и большим желанием мастурбировать.

Привлекательность удовольствия от секса настолько сильна, что люди находят способы им заняться даже в условиях, не располагающих и не предназначенных для секса, например, в тюрьме. В ряде стран Латинской Америке считают, что гуманнее лишить мужчину свободы, чем женщины, и раз в неделю им разрешаются любовные свидания.

Также человек может получить удовольствие от сексуальных фантазий. Эротические фантазии когда-то бывали у каждого человека, иногда и во время секса. Исследования показали удивительный факт: эротические фантазии мужчин в большей мере сосредоточены на удовольствии и желании партнерши, чем фантазии женщин.

Разнообразие сексуального поведения людей впечатляет. Люди практикуют все виды секса, которыми занимаются наши ближайшие родственники обезьяны, но у людей возможен и садомазохизм, и инцест, у многих имеется какой-то фетиш, с которым связано удовольствие от секса, но который обычно не считается эротическим. Некоторые получают удовольствие и возбуждаются, переодеваясь в одежду другого пола. Например, почти 3 % мужчин в Швеции признались, что по крайней мере один раз переодевались в женскую одежду для получения эротического удовольствия.

Довольно большое количество людей получают удовольствие от анального секса. Нет ничего удивительного в том, что и люди, и некоторые животные получают удовольствие от анальной стимуляции: в анусе и прямой кишке много нервных окончаний, поэтому они очень чувствительны. Исследования в США и Швеции показали, что от четверти до половины взрослого населения пробовало анальный секс, а определенный процент, пусть и меньшинство, занимается им регулярно.

Разнообразие сексуального поведения в современном мире не является чем-то новым. Исторические данные свидетельствуют о том, что в Древнем Египте занимались всеми видами секса – практиковалась и мастурбация, и анальный секс, гомосексуальные контакты как у мужчин, так и у женщин, зоофилия, некрофилия; инцест в правящей династии был обычным делом. В Риме тоже не чурались самых разных плотских удовольствий. Именно там начали активно использовать афродизиаки.



В Древнем Риме проституция считалась обычной профессией. Жрицы любви свободно расхаживали по городу, предлагая свои услуги, а чтобы их было легче выделить из толпы, проститутки носили обувь на высоких каблуках. Существовали специальные монеты для оплаты услуг проституток – спинтрии. На них были отчеканены эротические сюжеты

До появления христианства с сексом в Риме не связывали чувство вины, им занимались ради удовольствия, и брак совсем не должен был быть моногамным. О сексуальных традициях племен, проживавших в землях к востоку от Средиземного моря, писал древнегреческий историк Геродот (между 490 и 480 – около 425 гг. до н. э.), которого называют отцом истории. В одном племени невеста в первую брачную ночь занималась сексом со всеми гостями мужского пола, и каждый после совокупления вручал ей подарок. В другом племени женщины на ногах носили кожаные браслеты – по браслету за каждого мужчину, с которым у нее был секс. Женщину с наибольшим количеством браслетов считали самой выдающейся, поскольку ее любило большое количество мужчин. В дальнейшем, когда религиозные нормы вступили в противостояние с гедонизмом, на секс ради секса и удовольствия стали смотреть с

неодобрением.

В настоящее время разнообразие сексуальных удовольствий, доступных людям, усиливается благодаря развитию техники, технологий и фармакологии.

Игрушки для взрослых

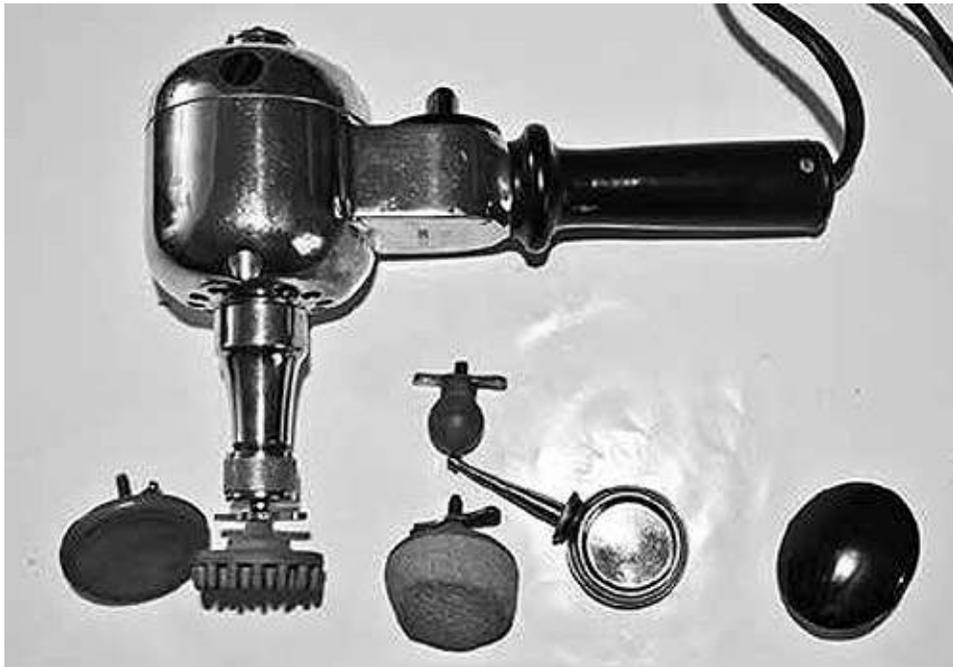
Механические приспособления появились очень давно. Считается, что первый фаллоимитатор, найденный в Германии, был изготовлен 28 000 лет назад. В Азии и Индии найдены экземпляры, которым по 12 000 лет. На протяжении истории их изготавливали из бронзы, золота, нефрита, слоновой кости, дерева или железа. В современном мире существует огромная индустрия по производству вибраторов и других игрушек для взрослых.

Практически в любом национальном музее можно найти фаллоимитаторы, которые использовали наши предки. На них имеются ссылки и в литературных произведениях. Например, древнегреческий поэт-комедиограф Аристофан (около 445 – около 385 гг. до н. э.), которого называют отцом комедии, упоминает фаллоимитаторы в комедии «Лисистрата» (411 год до н. э.), которая была написана в разгар Пелопонесской войны между Афинами и Спартой и задумана как призыв прекратить войну, обращенный к обеим сторонам. Имя главной героини переводится как «уничтожающая войну». Женщины в этой комедии хотят заставить мужчин прекратить войну, которая длится уже 20 лет. Они не видят своих мужей и вынуждены использовать фаллоимитаторы. Вероятно, долгое отсутствие мужчин в древние времена и послужило причиной появления фаллоимитаторов, которые помогали женщинам удовлетворять определенные желания.

На протяжении многих лет фаллоимитаторы использовались как часть терапии в случае пациенток с диагнозом «истерия». Греческое слово *hystera* означает «матка», она считалась женской болезнью со времен Гиппократов. Уже тогда применялся специальный массаж, с помощью которого болезнь «вытекала» из матки. Фактически под истерией понимали все нервные расстройства, простую нервозность, бессонницу. Для лечения этих хворей и проблем по женской части врачи на протяжении веков практиковали генитальный массаж, его проводили руками, огурцами и деревянными фаллоимитаторами. До начала XX века никто не считал, что только половой акт с мужчиной может удовлетворить женщину. Но пациентки определенно наслаждались такой терапией.

Первым подобием вибратора стало изобретение американского врача Джорджа Тейлора – он в 1869 году запатентовал этот «молот», который работал благодаря подаваемому пару. Устройство было громоздким и

дорогим.



Более компактную и удобную электрическую версию устройства в 1882 году в пуританской Англии предложил врач Джозеф Мортимер Грэнвиль, который считается изобретателем вибратора, представлявшего собой мини-дрель с шариком на конце. При включении аппарата электроэнергия поступала от специальной батареи размером с чемодан. Существовали модели с ручкой и ножной педалью

Некоторые врачи приобретали все имеющиеся в продаже вибраторы и открывали специальные кабинеты, в которых обслуживали несколько клиентов одновременно. Вибраторы стали крайне популярными, по некоторым данным они считались панацеей от всех болезней, причем и мужских, и женских – кроме упоминавшейся истерии их стали использовать для лечения импотенции, артритов, запоров, лишнего жира на бедрах, даже от выпадения волос.

Современная наука доказала, что сексуальная неудовлетворенность является причиной многих психических и физиологических расстройств. Не у всех имеется постоянный партнер, поэтому современные врачи нередко рекомендуют приобрести вибратор вместо того, чтобы принимать таблетки. Популяризация вибратора в США началась в рамках кампании по борьбе со СПИДом.

Современный вибратор появился сразу после изобретения электрического утюга и почти за два десятилетия до создания пылесоса. В настоящее время существуют клиториальные, вагинальные и анальные вибраторы, чаще всего они имеют форму полового члена.

В настоящее время в продаже есть вибраторы любых размеров, вибраторы с шипами, «многорукие» и другие. Маленькие считаются походным вариантом – его можно взять с собой в командировку. Среди «богатырей» можно выделить фаллосы, созданные, так сказать, по образу и подобию, например, порнозвезды Рокко Сифферди. Шипастый вибратор страшно взять в руки – кажется, что поранишься. Но это обманчивое впечатление, он очень нежный на ощупь. Многие женщины предпочитают именно этот вид вибратора, а некоторые покупают его совсем не для сексуального возбуждения, а просто для массажа. Любопытная модификация – змейка, которую можно сгибать под любым углом. С ее помощью можно найти точку G и множество эрогенных зон, о которых хозяйка раньше и не подозревала.

Другая группа вибрирующих игрушек для взрослых – вибропули, которые служат для стимуляции вагины и ануса. Некоторые современные женщины носят их в сумочках, по форме и размеру некоторые вибропули не отличить от тюбика помады, пудреницы или фонарика. Самые крупные достигают в длину 7 см. Они бывают с усиками и другими дополнительными приспособлениями, а также ароматные. Например, зайчик с усиками, которые щекочут клитор. Бабочка одновременно машет пупырчатыми крыльями, шевелит усиками и туловищем, напоминающим пенис. От хозяйки требуется только нажимать пальцем на кнопки, выбирая скорость вибрации или пульсации. А некоторые пули снабжены пультом управления на колечке, которое надевается на палец.

Бывают вибропули с охлаждающим эффектом. Резервуар такой игрушки наполняют водой, сверху надевают силиконовое основание и ненадолго отправляют вибропулю в морозилку. После этого остается вставить игрушку в вибростимулятор.



Общенациональный опрос в Великобритании показал, что почти половина респондентов использовала эротические игрушки для усиления удовольствия от секса

Об эротическом белье написано немало. По статистике, наиболее привлекательным для сильного пола является черное, белое и персиковое белье, именно оно вызывает наибольшее возбуждение. В продаже есть масса нарядов для любовных игр, в последние годы секс-индустрия предлагает даже съедобные трусики (как женские, так и мужские) и бюстгалтеры – причем на любой вкус: от клубники до коньяка, леденцовые, желейные и низкокалорийные. Говорят, они тают на языке...

Оргазм

Удовольствие от секса – это, конечно, не только оргазм. Но оргазм мощнейшее, хотя и краткосрочное удовольствие из всех, которые способен испытывать человек. Каждый день в мире люди получают несколько сотен миллионов оргазмов.

Как у мужчин, так и у женщин во время оргазма учащается дыхание, пульс доходит до 180 ударов в минуту и более, значительно повышается артериальное давление, может покраснеть лицо и кожа на груди. Такой режим работы сердца и реакция в целом сравнимы с экстремальной физической нагрузкой. У мужчин оргазм непосредственно связан с эякуляцией, хотя это и различные механизмы. Скорость достижения эякуляции и, соответственно, оргазма зависит от длительности предшествовавшего периода полового воздержания: чем дольше период сексуальной бездеятельности, тем быстрее происходит эякуляция. У мужчин оргазм обычно пикообразный: приятное ощущение быстро нарастает и быстро спадает.

У женщин оргазм разделяется на вагинальный, клиториальный и маточный. Большинство женщин легче достигают оргазма при прямой мануальной или оральной стимуляции головки клитора, а для многих женщин это единственная возможность достижения оргазма. Вагинальный оргазм с точки зрения физиологии – это следствие стимуляции клитора, только не прямой, а косвенной. Ряд ученых отрицает наличие у женщин маточного оргазма. Другие утверждают, что одной из эрогенных зон женщин является область в глубине влагалища рядом с шейкой матки. В то же время для многих женщин глубокое проникновение пениса во влагалище может быть болезненным или неприятным.

Многие женщины при наступлении оргазма испытывают внезапное оцепенение, за ним следует чувство сильного толчка в области клитора или в глубине влагалища и ощущение тепла, распространяющегося по всему телу. Чувство разлившегося тепла сменяется произвольными ритмическими сокращениями в области влагалища, малого таза, иногда и наружных половых органов. Эти ощущения сопровождаются чувством необычайного удовольствия. Есть женщины, которые способны достигать оргазма и без непосредственной стимуляции половых органов, например, от поцелуев, ласки сосков, других частей тела или даже без всякой физической стимуляции, например, от чтения эротической литературы.

Эксперименты подтвердили, что во время оргазма, достигнутого без физической стимуляции, а только при помощи воображения, у женщин наблюдаются те же физиологические реакции, что и во время вагинального и клиториального оргазмов, достигнутых при механической стимуляции. У мужчин же возникают сложности с достижением оргазма без стимуляции, на это способен менее чем один из тысячи.

Обычно оргазм у женщин длится дольше, чем у мужчин. Проводились различные эксперименты с целью измерить продолжительность оргазма. Молодые женщины в лаборатории сами доводили себя до пика наслаждения. Измерения показали, что в среднем у участниц эксперимента оргазм длился 20 секунд. И измерения, и субъективные ощущения женщин говорят о том, что счастливицы, испытывающие длительный оргазм, наслаждаются им от 30 до 60 секунд, а у некоторых эта продолжительность может достигать двух минут (конечно, многое зависит от того, что считать началом оргазма и что окончанием). У мужчин оргазм продолжается 10–15 секунд.

О более ярком оргазме у представительниц прекрасного пола знали уже в Древней Греции. Об этом свидетельствует миф о Тиресии, которого Зевс превратил из мужчины в женщину, а затем обратно. Тиресий оказался вовлечен в спор Зевса с его женой Герой о том, кто получает больше удовольствия, мужчины или женщины. После того как Тиресий побывал и мужчиной, и женщиной, он объявил, что ощущения женского тела в десять раз сильнее. Также на женском теле гораздо больше эрогенных зон, чем на мужском, поэтому потенциал для получения удовольствия от секса у женщин гораздо выше. Только не все этим пользуются.

А еще многие женщины испытывают множественный оргазм, на что способны лишь очень редкие мужчины, и в таком случае эякуляция у них происходит при последнем оргазме из серии. Известен только один задокументированный случай, когда мужчина испытывал множественные оргазмы и эякулировал при каждом. Он продемонстрировал это ученым в лаборатории и смог за 36 минут достичь оргазма 6 раз, и в каждом случае у него происходила эякуляция. Эрекция не пропадала у испытуемого все это время.

В больнице святого Фомы в Лондоне, основанной в 1552 году, собрали большой материал, опрашивая сексуально активных женщин о количестве и качестве испытываемых ими оргазмов. В среднем у каждой из опрошенных было по 4–5 партнеров. Данные свидетельствуют о большом разнообразии «оргазмической картины». Одна из трех женщин сказала, что или испытывает оргазм редко (менее четверти половых актов), или никогда.

Одна из пяти сказала то же самое о мастурбации. В целом одна из семи женщин никогда не испытывала оргазма, даже при мастурбации. С другой стороны, одна из семи испытывает оргазм при любом половом акте и при мастурбации.

Данные, полученные в результате исследования близнецов, показывают, что в 34 % случаев индивидуальная способность достижения оргазма в результате полового акта наследуется, оргазм при мастурбации наследуется в 45 % случаев. Другими словами, от 34 до 45 % индивидуальных особенностей в достижении оргазма у женщин объясняется генетическими различиями.

Генетические факторы влияют на способность женщины испытывать оргазм как прямо, так и косвенно. Это могут быть анатомические различия и особенности реакции головного мозга на стимуляцию эрогенных зон.

Также сексологов интересовала возможность достижения оргазма и яркость оргазма у разных групп женщин. Специалисты из Института демографии в Торонто (Канада) исследовали 1580 женщин в возрасте от 30 до 50 лет с разным уровнем образования. Выяснилось, что 50 % женщин с высшим образованием страдают множеством комплексов, связанных со сферой интимной жизни. Также выяснилось, что чем женщина умнее, тем сложнее ей достичь оргазма. С другой стороны, 80 % женщин, имеющих только среднее образование и не обремененных интеллектом, были очень довольны качеством своей сексуальной жизни. Ученые объясняют такое положение дел очень тонкой психической организацией образованных женщин: они в своей массе более впечатлительны, больше думают о партнере и просто не могут расслабиться в достаточной степени и насладиться сексом.

Отсутствие оргазма называется аноргазмия. У женщин она встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Раньше в отношении женщин также использовался термин «фригидность», но сейчас в Западной Европе и США специалисты стараются его избегать, так как он часто употребляется в негативном смысле или обозначает отсутствие оргазма у женщин как норму, а большинство современных западных авторов считает отсутствие оргазма у женщин отклонением. Аноргазмия чаще встречается у молодых женщин или у имеющих малый опыт сексуальных отношений. В большинстве случаев причиной аноргазмии является незнание женщиной своего тела, эрогенных зон, неумение доставлять удовольствие самой себе. Женщина может испытывать оргазм с одним партнером и не испытывать с другим, оргазм может не наступать при смене партнера, ведь необходимо время, чтобы привыкнуть и научиться доверять.

Изменения в головном мозге, сопровождающие оргазм, во многом подобны тем, которые наблюдаются при других видах деятельности, приносящей людям удовольствие. Во время оргазма активируется несколько участков мозга, в частности центр удовольствия, о котором я рассказывал выше. Мы знаем, какие участки мозга активизируются во время оргазма, благодаря добровольцам, которые мастурбировали внутри аппарата для магнитно-резонансной томографии.

Зачем нужен оргазм? Да, это ни с чем не сравнимое удовольствие, но ведь у природы все неспроста, и у оргазма должна быть какая-то биологическая функция. Как оргазм помог нашим предкам выжить и размножаться? Мужской оргазм в подавляющем большинстве случаев совпадает с эякуляцией, а это необходимо для зачатия. Но ведь оргазм и эякуляция – две разные вещи. Например, некоторые мужчины с травмами позвоночника способны на эякуляцию, но не испытывают оргазма. У женщин связь оргазма с зачатием еще менее очевидна. Женщины во все века рожали детей, ни разу не испытав оргазма. Женщина детородного возраста биологически способна зачать ребенка без оргазма. Поэтому некоторые ученые считают, что женский оргазм не имеет никакой биологической функции и является побочным продуктом эволюции. Другая версия, объясняющая более продолжительной оргазм у женщин и способность к множественным оргазмам, – это награда за боль деторождения.

Мне наиболее правильной представляется следующая версия. Хотя женский оргазм, может быть, не нужен для зачатия, это невероятное удовольствие может повышать шансы женщины забеременеть. Любой человек стремится к тому, что доставляет удовольствие. Наши предки так же, как и мы, хотели получать удовольствие, а это удовольствие приводило к зачатию и продолжению рода. Кроме того, никаких противозачаточных средств на существовало на протяжении долгого периода человеческой истории. То есть главная функция оргазма и у мужчин, и у женщин – это удовольствие, которое побуждает заниматься сексом, а без секса зачатие невозможно, то есть было невозможно у наших предков. ЭКО – результат достижения человеческой мысли, развития техники и технологий. Природа задумывала все совсем по-другому.

Но секс нам нужен не только для удовольствия. Он также снимает стресс, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака простаты у мужчин; сексуальное возбуждение и оргазм активируют иммунную систему. Во время одного исследования в Германии здоровым молодым мужчинам предложили мастурбировать в лаборатории, доводя себя до

оргазма. При этом проводился мониторинг состава их крови. Сексуальное возбуждение и оргазм сопровождались повышением количества белых кровяных телец, известных как «убийцы» (они уничтожают некоторые опухолевые и пораженные вирусами клетки). Во время другого исследования было обнаружено, что мужчины и женщины, которые ведут более активную половую жизнь, лучше переносят стресс, причем это должен быть секс с партнером, а не мастурбация и не доведение себя до кульминации с помощью механических приспособлений.

Самое главное – то, что люди, испытывающие оргазм чаще, живут дольше. Многолетнее исследование мужчин средних лет показало, что смертность у тех, кто испытывал оргазм два или более раз в неделю, на 50 % ниже, чем у тех, кто радовался сексу реже раза в месяц. Такие показатели смертности в зависимости от частоты оргазма были отмечены у самых разных групп. Участники исследования отличались по возрасту, среди них были курящие и некурящие, а также представители разных слоев и социальных групп. Из всего сказанного можно сделать однозначный вывод: секс и оргазм – это хорошо. Они не только дают удовольствие, но и полезны для здоровья.

Все хорошо в меру

В главе о сексе книги, посвященной удовольствиям и их alter ego, я должен также упомянуть нимфоманию и сатириазис, которые считаются патологическими формами гиперсексуальности.

Сатириазис – форма гиперсексуальности у мужчин. Это патологическое усиление полового влечения, которое выражено постоянным чувством сексуального неудовлетворения и безудержного стремления к сексу. Сатириазис проявляется не только в виде увеличения количества сексуальных контактов, но и качественным изменением сексуального поведения – у мужчины, страдающего сатириазисом, секс становится основной жизненной целью. Для таких людей характерна частая смена сексуальных партнеров и отсутствие длительных и хотя бы относительно постоянных сексуальных связей. Эта патология может быть результатом гормональных нарушений или связана с патологиями центральной нервной системы.



Мартен ван Хеемскерк. Триумфальная процессия Вакха, 1538

Дионис прославился как освободитель от мирских забот, снимающий с них путы размеренной жизни и рвущий все оковы. В экстатическом шествии Диониса участвовали сатиры и вакханки. Опоясанные змеями они все сокрушали на своем пути, охваченные священным

Слово происходит от наименования древнегреческих мифических демонов плодородия, которые входили в свиту Диониса. Они очень похотливые, влюбчивые, задиристые, наглые, преследуют нимф и менад. Торс и голова у них человеческие, но они покрыты шерстью, всегда носят бороду, имеют лошадиный хвост, рожки или лошадиные уши, козлиные или лошадиные копыта. Символом плодородия в Древней Греции был фаллос, и сатиры всегда изображались с очень крупным детородным органом.

Нимфомания – чрезмерное половое влечение у женщин, для которого характерна сексуальная неудовлетворенность и эротические фантазии, постоянный поиск новых партнеров, случайные половые связи. При нимфомании стремление к разнообразным половым контактам с разными партнерами является импульсивным, неконтролируемым и навязчивым. При этом сексуальный объект часто не имеет значения. Нимфомания, как правило, связана с невозможностью достичь оргазма, поэтому половые контакты полного удовлетворения не приносят. Существует даже термин «нимфоматическая фригидность». Возбуждение при нимфомании носит строго субъективный характер; типичных физиологических реакций, которые должны иметь место при сексуальном возбуждении, не наблюдается. Навязчивый характер полового влечения свидетельствует о психопатологии, в отличие от патологической гиперсексуальности при органических поражениях головного мозга. Нимфоманка отличается от сексуально активной женщины беспорядочными половыми связями с многочисленными партнерами; сексуально активная женщина способна контролировать свое сексуальное поведение и выбирать партнеров, нимфоманку устраивает любой.

Нимфомания также может быть вызвана опухолями яичников и гипофиза, гормональным сбоем, к этому состоянию может привести прием некоторых лекарств и даже беременность. Зафиксированы случаи развития нимфомании после постоянного ношения тесной одежды. После этого ученые высказали предположение, что именно поэтому женщины из высшего общества, которые носили корсет, считались невероятно распущенными: тесный корсет стимулировал приток крови к органам малого таза, что было причиной постоянного возбуждения. Также причиной нимфомании может стать комплекс неполноценности,

неуверенность в своей привлекательности.

Современный термин «нимфомания» происходит от слова «нимфа». Древнегреческие мифы рассказывают о том, как нимфы заманивали мужчин в лес для удовлетворения своей похоти. Благодаря нимфам люди и познали науку страсти.

По статистике, повстречать женщину с необузданным сексуальным влечением мечтает каждый третий мужчина. Их влечет, во-первых, желание воплотить в жизнь самые смелые сексуальные фантазии, что часто бывает невозможно с женой и постоянной любовницей.

Во-вторых, это возможность насладиться сексом до полного изнеможения. В-третьих, отсутствие обычных женских требований со стороны нимфоманки, которую не интересует внешность, деньги и чистота тела. Нимфоманка не отвергнет, а большинство мужчин боятся быть отвергнутыми. Ведь главное для нимфоманок – наличие полового члена. Но сами нимфоманки скорее страдают от своей особенности, потому что бесконечный секс не оставляет времени ни на что другое.

Нимфомания считается довольно редким расстройством. По статистике, в среднем этим заболеванием страдает всего одна женщина из 2500, причем в странах с жарким климатом нимфоманки встречаются в 5–6 раз чаще, чем в средней полосе.

Не существует четких критериев определения гиперсексуальности. Нимфоманка может не одеваться нарочито сексуально, а носить вполне целомудренные и даже строгие одежды. Но она смотрит взглядом, полным желаний, во всех жестах угадывается немедленная готовность к сексу. Она готова буквально наброситься на мужчину, и этот взгляд и поведение в целом трудно спутать с флиртом. Если же вам выпало «счастье» оказаться с нимфоманкой в постели, точно ошибиться не сможете!

Мастурбация

Мастурбация служит исключительно для удовольствия. На протяжении долгого времени она считалась недопустимой, ее называли бичом или карой человечества. В XX веке мастурбация получила название «кокаин сексуального удовольствия», но в отличие от кокаина мастурбация не приводит к сердечным приступам, долгам и болезненному пристрастию. Большинство врачей в наше время считают, что мастурбация не только полезна, а и необходима в случае длительного отсутствия партнера, для снятия накапливающегося напряжения.

Мастурбируют практически все, некоторые в большей степени, чем другие, однако очень мало кто признается в этом, поэтому исследователи испытывают сложности со сбором данных. Тем не менее имеющиеся результаты подтверждают: подавляющее большинство как мужчин, так и женщин время от времени занимаются мастурбацией. Также большинство исследований показали, что мастурбация – это не альтернатива сексу, хотя часто ею является. Люди используют мастурбацию для получения полного удовлетворения при сексуальном контакте с партнером. Британские ученые выяснили, что женщины, которые признались в мастурбации, также имеют больше сексуальных контактов. Также собранные данные показали, что к мастурбации чаще прибегают мужчины и женщины с более высоким социальным статусом и образованием.

Мастурбация свойственна и для подросткового возраста, и для пожилого, и для среднего. У мужчин среднего и старшего возраста наблюдается снижение сексуального желания, сокращается частота половых сношений с партнершей (или партнером), но частота мастурбации, которая приводит к оргазму, как правило, остается на том же уровне как у мужчин средних лет, так и у пожилых мужчин с угасающей половой функцией.

С позиции биологии это совершенно нормальное поведение. Мастурбируют не только люди, но и другие виды, например, обезьяны, причем и самцы, и самки, и получают от этого удовольствие. Орангутаны даже мастерят «игрушки для взрослых» из листьев и прутиков. А молодые самцы игуан имеют другую цель: увеличить свои шансы на совокупление с самкой и отцовство. Самки игуан предпочитают более старших, крупных самцов, и поэтому шансов у молодняка очень мало. Самка совокупляется только раз в сезон! Вот почему молодые самцы игуан мастурбируют и для

практики, и для сохранения спермы в имеющейся у этого вида сумке рядом с пенисом. У игуан половой акт длится около трех минут, и только по прошествии этого времени происходит эякуляция. Самец может не успеть до того, как его сбросит с самки другой, поэтому при таких высоких ставках с биологической точки зрения самец должен как можно быстрее оплодотворить самку и он использует для этого сперму, полученную при мастурбации.

Наиболее изобретательными в животном мире считаются дельфины. В качестве «игрушек для взрослых» они часто используют представителей других видов – подойдет и человек, оказавшийся поблизости. Зафиксированы случаи «сексуальных домогательств» к плавающим с аквалангом людям, а живущие в неволе дельфины многократно вгоняли в краску стыда дрессировщиков, используя все, до чего могли добраться в бассейне.

Кроме того что мастурбация доставляет удовольствие и является совершенно нормальным поведением для человека, она полезна для здоровья, причем как физического, так и душевного. Сексологи рекомендуют мастурбацию и одиноким людям, и для улучшения сексуальной жизни партнеров. Ряд ученых выдвинули теорию о том, что частая эякуляция не позволяет канцерогенным веществам накапливаться в простате. По крайней мере два исследования показали, что мужчины, у которых было в среднем пять или большей эякуляций в неделю в молодом возрасте (при сексе с партнершей, партнером и мастурбации), имели меньше шансов на развитие рака простаты в более старшем возрасте, чем те, у кого было меньше эякуляций. Эти данные свидетельствуют о том, что эякуляция является важным фактором для профилактики рака независимо от того, каким способом она достигается.

Большинство религий считают оргазм приемлемым, если он имеет место в браке и целью является продолжение рода; намекают на неодобрение Богом самоудовлетворения, хотя прямого и четкого запрета нет. Библейская история Онана широко известна, или, по крайней мере, слово онанизм, которое произошло от его имени.

Онан – второй сын Иуды. Когда его брат погиб, Иуда велел Онану жениться на овдовевшей Фамари, чтобы та зачала от него ребенка. Но Онан не желал продолжать род своего брата и «излил семя на землю», за что и был умерщвлен Господом. Большинство толкователей считает, что Онан был наказан не за то, что получило название онанизма, а за отказ помочь вдове брата

забеременеть – и Онан ведь не был онанистом в том смысле, который мы вкладываем теперь.

В дохристианскую эпоху к мастурбации относились безразлично, терпимо или даже с одобрением. Например, в Древнем Египте фараон один раз в год мастурбировал в воды Нила, чтобы обеспечить хороший урожай. Запрет на мастурбацию в некоторых азиатских культурах объяснялся беспокойством о здоровье и никак не был связан с нравственностью. Мужчины должны были сохранять свое семя, которое приравнивалось к жизненной силе. Например, в одной индийской рукописи, посвященной аювердической медицине, написанной примерно в 600 году до н. э., даются практические советы по сохранению этой жизненной силы: «Не мастурбировать» в ней указана первым пунктом.

Но отношение к мастурбации в Средневековье было резко отрицательным. Господствовало убеждение, что самоудовлетворение приносит урон и физическому, и душевному здоровью, мешает самодисциплине и делает человека легко подверженным другим искушениям, что опять же считалось греховным. Люди верили, что мастурбация может привести к бесплодию, болезням половых органов, эпилепсии, истерии, язве желудка, уретриту и массе других неприятностей. Мальчиков пугали, что их пенис не вырастет или искривится. Их заставляли спать, положив руки поверх одеяла, и запрещали держать руки в карманах. При таком раскладе огромное число людей испытывало беспокойство и чувство вины, если они получали чувственное удовольствие таким способом.

В XIX веке по всей Западной Европе резко выросло количество сумасшедших домов, и пошли слухи о том, что сумасшедшие много и открыто мастурбируют. Поэтому сложилось мнение, что мастурбация – признак сумасшествия или ведет к сумасшествию.

Наиболее суровая кампания против мастурбации шла в США, и борьба с ней продолжалась гораздо дольше, чем в Европе. Даже в середине XX века некоторые врачи и чиновники от медицины называли мастурбацию главной причиной многих заболеваний, хотя к тому времени уже было доказано, что это не так. В США в конце XIX и начале XX веков было выдано множество патентов на изобретения, помогающие избежать мастурбации. Это были устройства, которые причиняли боль при возникновении эрекции – легкий удар током или выдвигающиеся шипы. В случае непроизвольной ночной эрекции изобретатели и медики советовали снять приспособление, опустить пенис в холодную воду, а затем снова

надеть, чтобы избежать искушения мастурбировать.

Можно сказать, что кампания против мастурбации в действительности была морализаторской, закамуфлированной под медицинскую: и светские, и религиозные власти стремились ограничить одно из самых доступных чувственных удовольствий, которое человек способен себе легко доставить.

Но мастурбация и правда может кончиться печально, если человек использует какие-то предметы, совсем не предназначенные для этой цели. В медицинской литературе описана масса случаев нанесения себе вреда во время мастурбации. Так, пенисы застревают к бутылкам и прочим сосудам, в них засовывают карандаши и шарики. У женщин наибольшей популярностью пользуются огурцы и морковки. Наконец, в медицинской литературе можно найти данные о смертях, наступивших во время мастурбации – вот до чего может довести неумеренность.

Гаремы и многоженство

Какие ассоциации вызывает у вас слово «гарем»? Оно определенно связано с удовольствиями, правда, удовольствия там получали далеко не все. Но там жили красивые женщины, там было богатое убранство, роскошные одежды, сияющие драгоценности. Образы одалисок привлекали многих художников. Одалиски обычно изображались молодыми, прекрасными полуобнаженными женщинами в восточных одеждах и интерьерах, лежащих на подушках на фоне ковров, курящих кальян или исполнявших танец живота перед своим господином. Хотя это не совсем верно. Слово происходит от турецкого, означающего «рабыня, служанка». Фактически одалиски были прислужницами жен султана.

Слово гарем происходит от арабского «харам», что означает «запретное, священное место». Так называют женское помещение в мусульманском доме, а также жен и наложниц хозяина дома. В отличие от многих слов, точно известно, когда появилось это, – вернее, когда арабское слово «харам» приобрело именно такое значение. В апреле 711 года эмир испанских мавров Эль-Валид издал фетву (закон), в соответствии с которой подданные должны были выделить для содержания своих жен и наложниц отдельную часть дома.

Кто бы мог подумать, что «гаремы» вначале появились на территории Испании? Конечно, мужчины уже за много веков до этого собирали в одном месте красивых девушек. Богатые покупали женщин, храбрые забирали их с покоренных территорий. Часто «коллекции» женщин служили символом статуса мужчины, поэтому что у него просто физически не было на них сил и времени. Ведь в некоторых гаремах содержалось свыше 1000 наложниц!

В Книгу рекордов Гиннеса попал марокканский султан Мулай Абууль Насир Исмаил ас-Самин ибн Рашид, который правил с 1672 по 1727 год и претендовал на родство с Мухаммедом. Он был отцом 888 детей от 4 официальных жен и 500 наложниц – 548 сыновей и 340 дочерей. В его гареме каждые 20 дней рождался ребенок. С именем этого султана связан еще один интересный факт. В 2015 году за исследование половой жизни султана-рекордсмена Элизабет Оберзаухер из Австрии и немец Карл Граммер, работающие в Венском университете, получили Шнобелевскую премию по математике. Они

подсчитали: чтобы зачать всех своих детей, султан должен был заниматься сексом от 0,87 до 1,43 раза в день 32 года подряд. Но ведь он явно занимался сексом и для удовольствия...

В этой книге мы, с одной стороны, говорим об удовольствиях, а с другой – о патологических пристрастиях. Многоженство (которое также называется полигинией от греческих слов «много» и «жена») – это нормально? Ряд ученых и, естественно, феминистки осуждают многоженство, считая его нарушением законов природы. В тех странах, где практикуется многоженство, оно еще объясняется и экономическими причинами, дескать, эта форма брака лучше для самой женщины: лучше быть третьей женой и иметь официальный статус замужней женщины, чем остаться невестребованной в доме родителей или, еще хуже, продавать свое тело. Любая по счету жена становится пусть и не уважаемым (все-таки женщина), но принимаемым членом общества.

Мальчиков и девочек рождается примерно одинаковое число, иногда чуть больше девочек, иногда чуть больше мальчиков. Но со временем случается перекося – это происходило в древности, в Средние века, происходит и до сих пор. Войны и гибель в них мужского населения можно считать главной исторической причиной полигинии во все времена. Еще пророк Мухаммед говорил о том, что одна женщина для мужчины – это непозволительная роскошь, особенно в условиях постоянных войн. Пророк разрешил правоверным мусульманам иметь четырех жен и неограниченное число наложниц. Последователи пророка руководствовались не только необходимостью решения демографической проблемы, но и думали о распространении ислама. О плотских удовольствиях речь даже не шла!

В древности многоженство было распространено во многих частях света – у индейских племен Северной и Южной Америки, у иудеев, арабов, турок, китайцев, индусов, корейцев. О нем говорится в Ветхом Завете: Давид, Авраам, Соломон, Иаков были многоженцами. Многоженство часто упоминается в Торе. Ученые считают, что в библейские времена оно встречалось часто и сошло на нет только ко II веку нашей эры. У иудеев многоженство считалось возможным во избежание голода, вдовства или в случае женского бесплодия. В современном Израиле не разрешается заключать полигамные браки. Но в то же время йеменские еврей-многоженцы могут получить израильское гражданство, а их брачные союзы со второй и последующими женами имеют юридическую силу (применительно только к родившимся в Йемене и заключившим свои браки там до приезда в Израиль).

К середине XX века в большинстве мусульманских стран полигиния была ограничена. При этом наложницы женами не считаются. Например, Сулейман Великолепный был официально женат лишь на одной женщине (Хюррем), а все остальные обитательницы его обширнейшего гарема не обладали этим статусом. В США многоженство было объявлено вне закона в 1862 году. В СССР в начале 1920-х годов прошла акция по борьбе с многоженством в Средней Азии и на Кавказе, во многом напоминавшая кампанию по раскулачиванию.

Современные мусульмане говорят, что многоженство не является обязанностью, но возможность такая у мужчины есть, если позволяют здоровье и финансы. Многоженство нужно, чтобы мужчина не содержал любовниц, не обманывал законную жену и детей. Иметь любовниц плохо, а многоженство – хорошо, пусть все будет законно и без обмана. А в результате одного исследования выяснилось, что продолжительность жизни мужчин в странах с легализованным многоженством выше.

В наши дни в ряде стран многоженство не только сохраняется, но даже является преобладающей формой брака. Многие африканские народности и после принятия христианства продолжают практиковать многоженство. Можно назвать глав государств-многоженцев: президент ЮАР Джейкоб Зума (5 жен), король Свазиленда Мсвати III (13 жен), причем у его предшественника было 70!

Однако современные жители западных стран не имеют возможности узнать, что сейчас происходит в гаремах на Аравийском полуострове, в Индии, Средней Азии и ряде других частей света, где они продолжают существовать. В гаремы не пускают журналистов, а их обитательницы не выходят в большой мир, чтобы дать интервью. Не принято у них выносить сор из избы!

Но мы знаем о многих гаремах древности, которых уже нет, но письменные свидетельства о них дошли до наших дней. И мне хочется познакомить читателей с некоторыми. Они того заслуживают – как и отдельные их обитательницы.

Испания

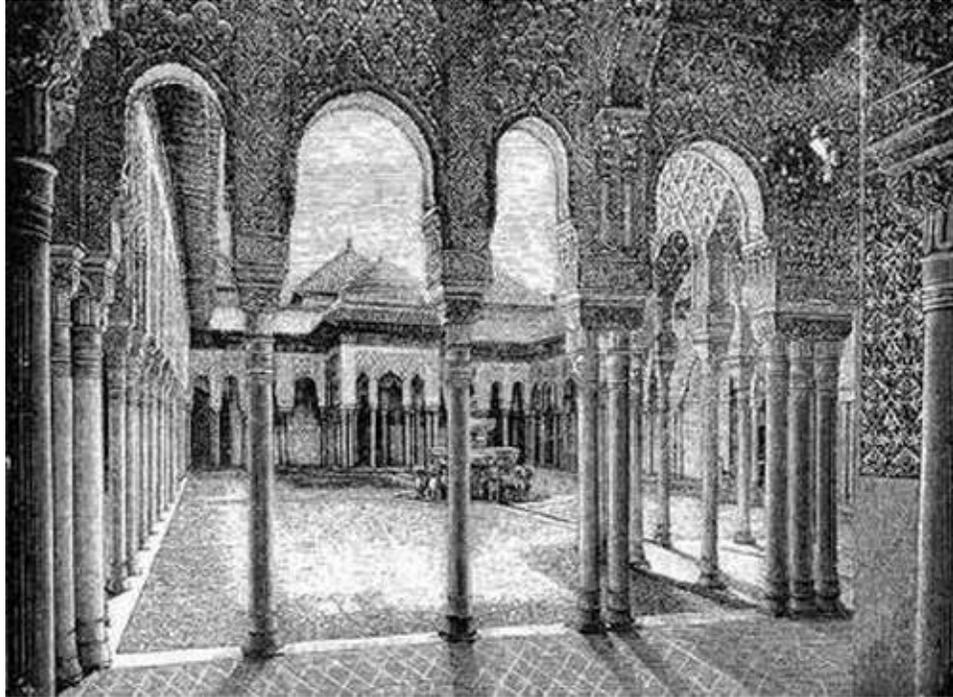
Как уже говорилось, многоженство решало демографическую проблему и способствовало распространению ислама. Но когда правоверные оказались в Испании, длинноногие и светловолосые женщины стали для них сильным искушением. (Мы привыкли к темноволосым

темноглазым испанцам, но в VIII веке они по большей части были светловолосыми и светлокожими, свой вклад в теперешний образ этой нации внесли мавры. Темный цвет – всегда доминантный.)

Из-за красивых испанских женщин у мавров начались раздоры, эмир решил положить им конец и издал упоминавшуюся выше фетву – женщин следовало держать в гаремах! Самым известным гаремом в испанском халифате стал гарем в Гранаде.

Правоверные похищали самых красивых девушек для своих гаремов, и не только с территории Испании – в поисках женщин они регулярно организовывали рейды в христианские страны. В самой Испании работала широко разветвленная сеть информаторов, которые сообщали о каждой красивой девочке своим господам. Иногда мужья-испанцы продавали своих жен в гаремы. Наибольшим спросом пользовались блондинки и рыжеволосые. Похищали и совсем маленьких девочек, начиная с 10-летнего возраста. Хотя удивляться тут особо нечему: половое созревание тогда происходило раньше, а жизнь была короче. Справедливости ради нужно сказать, что сразу девочек в постель к господину не тащили, а обучали в пансионе до исполнения 16 лет. Когда женщина достигала 28 лет, ее переводили в специальный пансион для старух: в таком возрасте женщина уже становилась не востребуемой.

Судя по оставшимся письменным свидетельствам, в гареме, оставшемся в истории под названием Альгамбра, максимальное количество женщин составляло 84: 44 законные жены и 40 наложниц. Господин должен был вступать в сексуальные отношения с каждой из жен по четыре раза в месяц и с четырьмя наложницами ежедневно. Естественно, мужчине требовалось отменное здоровье и обильное питание с обязательным использованием афродизиаков (в те времена в Испании лучшими афродизиаками считались тушеные финики, сырые бараньи яички, инжир и козий сыр).



Красный замок Альгамбра. Львиный дворик. Старинная гравюра

Гарем в Гранаде прекратил свое существование в конце XV века. После того как четвертая жена халифа родила девочек-близняшек, господин отлучил ее от своего ложа. Во-первых, девочек, можно сказать, не считали за людей, во-вторых, рождение близняшек женского пола считалось чуть ли не проклятием. Отлученная от ложа господина четвертая жена стала возлюбленной начальника охраны гарема (надо сказать, что испанские гаремы охраняли не евнухи, а полноценные мужчины). Их застали на «месте преступления». Халиф приказал убить ненавистных дочерей и жену, четвертовать начальника охраны и убить всех мужчин из его семьи. Удалось спастись только младшему брату. Через двадцать лет этот младший брат привел испанское войско тайной тропой прямо во дворец – и убийца его брата и других родственников был вынужден сдаться.

Но испанцы разрешили ему покинуть дворец живым с одной наложницей и двумя мешками золота (он выбрал дочь брата испанского короля). Остальным женщинам по приказу повелителя дали выпить отравленное зелье. Испанцы не проследили затем, чтобы они остались в живых – или не подозревали о таком исходе. Но изгнанный халиф не зря

выбрал Инес де Солир, которая стала Фатимой. Через год она своим телом защитила любимого – кинжал наемного убийцы воткнулся в ее грудь.

В наши дни Альгамбра – архитектурно-парковый ансамбль в Гранаде, включенный в список объектов Всемирного наследия. Он считается высшим достижением мавританского искусства. У арабов он назывался Каср Аль-Хамра, или «красный замок». Сохранившиеся до наших дней здания по большей части относятся к XIV веку, хотя на холме, где стоит Альгамбра, люди жили еще в доисторические времена. Первую крепость на нем построили арабы, она называлась Ильбира. Потом там появился дворец правителя, а в дальнейшем Альгамбра превратилась в целый комплекс с многочисленными и разнообразными жилыми зданиями, мечетями, банями, ремесленными мастерскими, складами, школами и даже собственным кладбищем. Комплекс открыт для туристов.

Китай

Гаремы существовали и в Древнем Китае. Наложницы Сына Неба, как называли китайского императора, делились на пять категорий. На вершине иерархической лестницы стояли «императорские драгоценные любовницы». Их могло быть не больше трех. За ними следовали «божественные любовницы» – не больше тридцати. Третьими числились просто «любовницы», их было около сотни. Четвертую ступень занимали «несравненные сожительницы» в количестве примерно трехсот. Низшей категорией были «избранные подруги», об их количестве история умалчивает – это все остальные женщины, попавшие в гарем китайского императора. В «Саду радости» китайских императоров в старые времена никогда не бывало меньше тысячи женщин.

Китайский гарем и в самом деле представлял собой сад, где стояли домики наложниц. Император по утрам отправлялся гулять в сад и заходил в гости к приглянувшимся наложницам, где они старались установить с ним духовный контакт. Потом император выбирал женщину, с которой хотел бы провести ночь. Иногда у него не бывало интимных отношений по нескольку дней – только беседы!

Избранницу после тщательно осмотра на носилках несли в императорские покои. Император мог предаваться любовным утехам строго три часа. Считалось, что если он будет заниматься сексом дольше, то

растеряет часть своей божественной силы. Время отсчитывал главный евнух, и отсчет начинался со времени доставки выбранной наложницы в спальню. После того как время истекало, слуги спрашивали у императора, оставить ли его священное семя в теле наложницы. Если император возражал, наложницу немедленно сажали в бочку с горячей водой, в которой погибали все сперматозоиды.

Затем главный евнух составлял отчет о соитии и заверял подписью императора для подтверждения его отцовства, если происходило зачатие. Именно благодаря этим отчетам мы знаем, что происходило в китайских гаремах.

Конечно, до большинства женщин из «Сада радости» очередь не доходила никогда, взгляд императора на них никогда не падал, в особенности на женщин из пятого разряда. История знает только один случай, когда наложница из низшего разряда не только перешла в высший, но и захватила власть в Китае. Это китайская императрица Цы Си (имя иногда пишут слитно – Цыси), которую также звали Божественной Орхидеей.

Она жила в XIX веке и была из маньчжуров, которые тогда правили Китаем. Но маньчжуры (выходцы с севера Китая, отличавшиеся высоким ростом) своих женщин не жаловали, предпочитая маленьких и хрупких. Но традиции требовали, чтобы в «Саду радости» была хотя бы одна представительница каждой народности, проживавшей в Китае. Цы Си вполне могла остаться девственницей и в виде подарка на 25-летие получить шелковую удавку: если наложница оказывалась невостребованной до 25 лет, ее таким образом убивали евнухи, так как считалось, что после достижения этого возраста девушку уже невыгодно содержать.

Однако Цы Си сумела привлечь внимание императора и через полгода стала уже «драгоценной любовницей». Но она была настолько честолюбива, что этого ей оказалось мало. Она решила стать императрицей – и стала ею (при этом она была бесплодна). Ребенка родила одна из ее служанок от одного из охранников дворца. Цы Си удалось выдать ребенка за сына императора! От его родителей она избавилась, потом отравила и императора, и с десятков претендентов на престол. В 1873 году Цы Си была провозглашена императрицей, хотя считается, что фактически она стояла у власти с 1861 года (регентшей при малолетнем сыне) – и до 1908, года своей смерти.



Регентша при двух императорах-марионетках, вдовствующая императрица Цы Си твердой рукой управляла Китаем 45 лет

Современные женщины и в настоящее время пользуются разработками китайского «Сада радости» – вагинальными шариками, которые теперь можно купить в любом секс-шопе. Правда, на их изобретение претендуют Япония и Индия. Однозначно можно сказать, что они использовались во всех трех восточных странах для тренировки мышц влагалища: жены, наложницы и гейши хотели ублажать своего господина не раз в месяц, а каждую ночь, и использовали различные средства, дабы усовершенствовать свое любовное мастерство.

Вагинальные шарики не только тренируют мышцы влагалища, чтобы женщина могла доставить большее удовольствие мужчине, но усиливают оргазм у самой женщины. Они помогают восстановить вагинальные мышцы после родов, усиливают приток крови к тем зонам, которые далеко не всегда задействуются во время сексуального контакта, они снижают риск застойных явлений, что немаловажно в случае нерегулярной половой жизни.

Эти тренажеры для влагалища бывают нескольких уровней, и тренировки чем-то напоминают компьютерные игры: пока не пройдешь первый уровень, не стоит переходить на второй. Шарики первого уровня – со смещенным центром тяжести, женщине требовалось научиться просто

удерживать их в себе, интенсивно сжимая и разжимая мышцы. Второй уровень – довольно крупные шарики с ниточкой. Наложница должна была так натренировать мышцы влагалища, чтобы напарница не могла вытянуть шарики за ниточку, когда та удерживала их в себе. Бонусом в таком случае окажется легкое возбуждение или даже оргазм – шарики приятно прокатываются внутри, вызывая волну возбуждения. Третий уровень – маленькие, но более тяжелые шарики-покатушки размером с вишенку, их нужно стараться переместить в себе вверх-вниз и вправо-влево. Это самые сложные упражнения, и выполняются они стоя. Женщина ощущает, как внутри работают мышцы!

В настоящее время в ряде стран работают специализированные курсы для тренировки мышц влагалища. По статистике, только у 40 % европейских женщин вагинальные мышцы находятся в хорошем тонусе. Так что подобные тренировки необходимы не только тем, кто имеет трудности с достижением оргазма и желание доставить больше удовольствия партнеру, но вообще всем – для улучшения качества сексуальной жизни.

Также в китайских гаремах и домах терпимости женщин обучали пользоваться кисточками из меха рыси и перьев павлина, которыми щекочут мужчину, таким образом доводя до пика наслаждения. Также там «разрабатывались» необычные ласки, перемежающиеся с массажем в определенных зонах, возбуждающие напитки из трав и корней. Многие из придуманного в «Саду радости» используется в восточных домах терпимости до сих пор.

Бухара

Бухарские ханы считались потомками Чингисхана и Тимура, однако не отличались воинственностью предков. Они любили наслаждения и забавы, и последний гарем – Алим-хана – просуществовал дольше, чем китайский «Сад радости».

В середине XIX века Бухара согласилась на статус протектората Российской империи. Трудно поверить, что половину расходов на содержание последнего гарема, в котором жили 11 жен и 500 наложниц, оплачивало Министерство финансов Российской империи.

Алим стал бухарским ханом в 1910 году и во многом отличался от

своих предшественников. Он получил военное и экономическое образование в Санкт-Петербурге, был лично знаком со многими царскими генералами. Одним из первых его дел после восшествия на бухарский трон стало сокращение расходов на гарем, что было бы немыслимым для его предшественников. Вначале он избавился от сотни евнухов, правда, в традиционно восточном стиле – их вырезали за одну ночь. Потом сократил количество женщин на 250 (их распродали приближенным Алим-хана). На вырученные с продажи женщин деньги он построил минарет, по форме напоминающий фаллос.

Вначале Алим-хан вообще не хотел тратиться на охрану гарема – из крепости, где он находился, женщина сбежать не могла. Но потом наделил огромной властью старух-служанок. Они следили за молодыми женщинами, вели учет половых актов повелителя, принимали роды, делали аборты и искали новеньких для пополнения гарема.

Новые наложницы проходили специальное обучение искусству ублажать повелителя, танцам и поэзии. После того как главная стражница решала, что новая девушка готова, ее относили к нему на носилках, он лишал ее девственности и одаривал золотым браслетом.



Наложницы из гарема эмира Бухары.

В другие ночи он выбирал себе партнершу весьма оригинальным способом: он приходил в гарем с яблоком и кидал его в центр огромного бассейна. Наложницы прыгали за яблоком, а та, которая добиралась первой, отправлялась в покои Алим-хана.

Гарем Алим-хана прекратил свое существование в 1920 году. В России уже была установлена новая власть, а в гареме оказалась младшая сестра лидера местных большевиков. Тот пожаловался «товарищам» – и большевики решили установить советскую власть в древней Бухаре. Алим-хан не имел достаточно сил для борьбы с наступавшей Красной Армией и бежал по подземному ходу с десятью любимыми женами.

225 женщин достались победителям. Однако никого не насиловали и не убили – самых красивых раздали бойцам из так называемого «мусульманского полка», по одной каждому мужчине. Это решение принял Михаил Фрунзе, который в Гражданскую войну командовал армией, а в дальнейшем был заместителем председателя и председателем Реввоенсовета СССР, заместителем наркома и наркомом по военным и морским делам, занимался установлением советской власти в древнем эмирате. Остальных женщин отправили в Ташкент под конвоем, и там была открыта первая в Средней Азии ковровая фабрика, на которой и стали работать бывшие наложницы Алим-хана.

Глава 3

Алкоголь и алкоголизм

Мы не знаем точно, когда появился алкоголь. Однако можно с уверенностью утверждать, что он ненамного моложе человека. Каждая цивилизация знала какой-то способ получения опьяняющих напитков. Люди очень давно поняли, что пьянящие напитки могут приносить удовольствие. А в наши дни мы просто окружены алкоголем! Девять из десяти взрослых людей в Великобритании употребляют его. Он проник даже туда, где заседает наше правительство. В здании, которое занимает Парламент, работает две дюжины баров и ресторанов, где в любой момент желающие могут пропустить стаканчик. В США, где в некоторых областях все еще сильны пуританские традиции, алкоголь употребляют две трети взрослого населения. К сожалению, и современные дети часто знакомятся с алкоголем довольно рано.

По официальным данным британского правительства, 55 % подростков в возрасте 11–15 лет по крайней мере один раз пробовали алкоголь. 21 % пили в предшествующую опросу неделю. Из тех, кто пил, в среднем подростки в возрасте 11–15 лет употребляют свыше 10 дринок в неделю. Этот показатель удвоился за последние 15 лет.

Дринок – единица измерения, которая широко используется для оценки потребляемого количества алкоголя, он равен или 30 мл крепкого алкоголя, или 100 мл сухого натурального вина крепостью 7-11 %, или 200 мл некрепкого пива (не более 5 %). Одному из трех британских подростков доводилось выпивать 10 и более дринок за раз. В соответствии с современной классификацией они, таким образом, принадлежат к сильно пьющим людям! Также отметим, что 9 % подростков в возрасте 11–15 лет в Великобритании регулярно курят.

Относительно безопасной дозой для европейских мужчин считается менее 21 дринок в неделю, для женщин – менее 14 дринок. Максимально безопасная доза для здорового человека составляет или 4000 мл (8 бутылок) пива, или 2000 мл (2,6 бутылки) вина, или 600 мл (1,2 бутылки) крепкого алкоголя. Для женщин это соответственно 2600 мл (5,2 бутылки) пива, 1300 мл (1,7 бутылки) вина, 390 мл ($\frac{2}{3}$ бутылки) крепкого алкоголя. Имеется в виду, что вы пьете или одно, или другое, или третье, а не по указанному количеству каждого вида алкоголя. Как минимум два раза в

неделю нужно вообще воздерживаться от спиртного. Народы Азии пьянеют легче от меньших доз – и хуже переносят опьянение. Это объясняется малой активностью фермента, разрушающего наиболее вредный промежуточный продукт окисления алкоголя – уксусный альдегид.

Хотя люди наслаждаются алкоголем уже не одну тысячу лет, неврологи лишь относительно недавно начали понимать механизм его воздействия на человека – каким образом он действует так магически – или так разрушительно. Алкоголь оказывает влияние на центральную нервную систему, большую часть участков головного мозга и многие системы нейротрансмиттеров. Если говорить об алкоголе как об успокоительном средстве или антидепрессанте, то действие заключается в снижении общего уровня метаболизма в головном мозге. Алкоголь снижает скорость метаболизма в мозге даже при малых дозах, которые не вызывают заметных изменений в поведении или умственной деятельности. Доза, эквивалентная одному бокалу вина, может снизить метаболизм на 10 %. Снижение не происходит одинаково во всех участках мозга, наоборот, в некоторых участках метаболизм ускоряется, но общий эффект – замедление химических процессов.

В настоящее время уже известна биохимическая связь между алкогольной и наркотической зависимостью. Если вы немного выпили, то на какое-то время у вас в мозге увеличивается содержание катехоламинов – и это обеспечивает эйфорию. Такой же эффект лежит в основе действия наркотиков амфетаминового ряда. В то же время алкоголь, а если точнее, продукт его окисления (ацетальдегид) взаимодействует с частью катехоламинов. Производные, получающиеся в результате этого взаимодействия, очень близки к действующим веществам галлюциногенных растений – отсюда соответствующие эффекты от употребления алкоголя. Ну и, в-третьих, в человеческом организме могут идти реакции, приводящие к морфиновым соединениям. Таким образом получается, что попадающий в организм алкоголь имитирует действие трех больших групп наркотиков: амфетаминов, галлюциногенов и опиатов. А поэтому общепризнано, что алкоголь представляет опасность для человека. Сейчас (по принятой в Великобритании классификации) он стоит в одной группе с кокаином и героином. Однако запрет алкоголя может создать больше проблем, чем решить их, поэтому правительство и общественные организации постоянно напоминают о его вреде и убеждают снизить количество потребления.

Поводы для беспокойства определенно имеются. Во время общенационального британского опроса один из трех мужчин и одна из

пяти женщин признались, что превысили допустимую норму, по крайней мере, один раз за последнюю неделю. Истинные цифры, вероятно, выше.

К настоящему времени идентифицировано уже более ста генов, которые влияют на реакцию головного мозга на алкоголь. Многие из этих генов участвуют или контролируют производство таких веществ как дофамин, серотонин и им подобные. Некоторые гены подталкивают человека к употреблению большего количества алкоголя, а другие действуют с точностью до наоборот. Действие любого отдельного гена в целом зависит от других генов, унаследованных от родителей, и среды, в которой происходит экспрессия генов. Например, алкоголь влияет на гены, участвующие в регулировании циркадного ритма. Этот 24-часовой цикл дня и ночи является самым важным биологическим ритмом для людей (и большинства других существ, обитающих на суше). Наше тело и головной мозг отражают эти повторяющиеся наплывы света и темноты, которые, словно волны, накатывают каждый день на протяжении всей нашей жизни. Ученые называют эти пульсации суточным ритмом жизнедеятельности, или циркадным ритмом (от латинского слова, означающего «около одного дня»). У алкоголиков он нарушен, поэтому они обычно плохо спят.

Пьют и напиваются не только люди. Ученые проводили эксперименты с мухами и обнаружили, что у них, как и у людей, генетические различия влияют на реакцию. Но как может напиться муха? Мухи садятся на сладкое, но вы видели, чтобы муха опустилась в рюмку с коньяком или бокал вина?... Пьянеют они от алкогольных паров. Ученые проводили эти опыты не от скуки: на биохимическом уровне мухи очень похожи на людей, так что исследования имеют непосредственное отношение к пониманию последствий человеческого злоупотребления алкоголем. И в результате был выделен целый ряд генетических вариаций, которые влияют на чувствительность человека к спиртному.

Однако вы сами, вероятно, замечали, что воздействие алкоголя может быть не только плохим, несмотря на склонность современных правительств его чуть ли не демонизировать. В умеренных дозах алкоголь снижает беспокойство, делает нас более общительными, помогает расслабиться и смеяться. Сэмюэль Джонсон, о котором мы будем более подробно говорить в главе о еде и обжорстве, считал употребление спиртных напитков вторым (после еды) из величайших человеческих удовольствий и воспевал счастье, которое человек испытывает, сидя в доброй таверне.

Таверны и алкоголь сыграли огромную роль в ранней истории США. Декларация независимости была составлена и подписана в одной из таверн в Филадельфии. Джордж Вашингтон (1732–1799), первый президент США,

был производителем эля и виски. Вашингтон стал первым из многих президентов США, любящих выпить. 2-й президент США Джон Адамс (1735–1826) тоже был не прочь «заложить за воротник». Страстным любителем мадеры был Томас Джефферсон (1743–1826), 3-й президент США, который также занимал посты государственного секретаря и вице-президента. Сильно пьющим был Джеймс Монро (1758–1831), пятый президент США, известный также своей Доктриной, которая декларировала принцип взаимного невмешательства стран американского и европейского континентов во внутренние дела друг друга (ее провозглашение не позволяло европейским государствам приобретать колонии в Америке).

Франклин Пирс (1804–1869), 14-й президент США, и Улисс Грант (1822–1885), 18-й президент США и главнокомандующий армией Севера во время Гражданской войны, были алкоголиками. Пирс умер от цирроза печени, а Грант пытался сократить количество потребляемого алкоголя, выкуривая более 20 сигар в день. Уоррен Гардинг (1865–1923), 29-й президент США, и Гербер Гувер (1874–1964), 31-й президент США, публично выступали за умеренное потребление алкоголя или полный запрет, а сами употребляли его в немалых количествах за закрытыми дверями Белого Дома.

Поскольку употребление алкоголя обычно происходит в обществе и связывается с каким-то социальным контекстом, очевидно, что говорить нужно не только о фармакологическом эффекте пьянящих напитков. Алкоголь помогает общению, сводит людей вместе, стимулирует беседу. Это отмечали миллиарды людей в разных странах и в разные эпохи (по личному опыту), этим вопросом занимались и ученые. Психологи экспериментально доказали, что люди больше смеются после употребления алкоголя. Подобные свойства алкоголя использовались уже в Древней Греции. Уважаемые мужчины собирались вместе и пили вино, при этом обсуждая политику, поэзию, философию и мировые проблемы. Вино обязательно разбавляли водой, потому что никто не хотел быстро напиться. Целью не была совместная пьянка, хотя дело обычно заканчивалось большим весельем и распутством. После обсуждений насущных проблем часто появлялись гетеры, танцоры и мимы. Подобную встречу называли «симпосий».

Слово *symposium* есть и в греческом языке, и в латыни. Симпосии изображены на многих греческих вазах, Платон подробно описывает их в «Пире». Греки устраивали такие симпосии до VII века нашей эры, и в домах знати специально обустраивались помещения для их проведения.

Организатор, то есть владелец дома, где проходил симпозиум, назывался симпозиархом. Участники часто вместе пели песни, которые мы назвали бы застольными, сколионы. И слово, и сами симпозиумы остались, правда, теперь на них обычно пьют плохой кофе.

Кроме помощи в общении и улучшения настроения, алкоголь может быть полезен и для физического, и для душевного здоровья. Вера в пользу алкоголя уходит корнями в далекое прошлое. Об этом писал древнегреческий комедиограф Аристофан (около 445 – около 385 гг. до н. э.), уже упоминавшийся в прошлой главе. Его сочинения, пусть и комедии (сохранилось 11 из 44), считаются одними из наиболее важных источников для изучения положения дел в Афинах во время Пелопоннесской войны и двух десятилетий после нее. Аристофан показывал, что от вина люди становятся более здоровыми, богатыми и готовыми к любви. Выдающийся врач Древней Греции Гиппократ рекомендовал вино и для профилактики болезней, и для их лечения. В более поздние времена было научно доказано, что древние вполне оправданно верили в терапевтические возможности алкоголя. Вино воспевали Гомер, Сократ и Платон. До наших дней дошла известная латинская поговорка *In vino veritas* – истина в вине.

Большое количество исследований, проводившихся в наше время, нашло связь между умеренным потреблением алкоголя, сердечно-сосудистой системой и продолжительностью жизни. Группа ученых пришла к выводу, что бокал красного сухого вина в день почти на треть снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Метаанализ, во время которого были объединены все опубликованные данные по 34 отдельным исследованиям, показал, что регулярное употребление алкоголя в умеренных количествах дает значительно более низкую смертность (под умеренным употреблением имеется в виду 1–2 дринка в день для женщин и 2–4 дринка в день для мужчин). Подобное умеренное употребление дает снижение смертности до 18 % по всем причинам как у мужчин, так и у женщин. При этом исследования показали, что и те, кто не пьет вовсе, и те, кто пьет сильно, умирали чаще соблюдающих умеренность.

Длительное исследование подобного рода было проведено в Техасском университете под руководством профессора психологии Чарльза Холахана. Его целью было выявление бытовых факторов, прямо или косвенно влияющих на продолжительность жизни. На протяжении 20 лет в нем участвовали 2000 человек. На момент начала эксперимента эти люди находились в возрасте от 55 до 65 лет. Во время эксперимента скончалось 69 % непьющих участников исследования и более 80 % сильно пьющих.

Среди умеренно потребляющих алкоголь таких набралось около 50 %.

Результаты этого исследования активно обсуждались и критиковались как в научных кругах, так и в СМИ. Большинство коллег этой группы ученых признало, что выводы закономерны, а интерпретация выводов не совсем корректна. Ведь только очень малое количество людей не пьет по идейным соображениям, будучи абсолютно здоровыми. Как правило, люди отказываются от алкоголя по какой-то причине. Чаще всего она связана со здоровьем – больное сердце, печень. Также нельзя забывать и о возрасте участников исследования – самым младшим на момент его начала было 55 лет. К этому возрасту уже, как правило, имеются какие-то хронические заболевания или проблемы с алкоголем в прошлом. Так что получается, что трезвенники из этого эксперимента не так и здоровы – у них явно имелись проблемы со здоровьем, укорачивающие жизнь. Хотя, если бы они еще и выпивали, то их жизнь сократилась бы еще больше. А в категорию умеренно пьющих попали как раз самые здоровые люди. Они могут себе это позволить.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В 55 ЛЕТ ВЫПИВАЕТ УМЕРЕННО, ЗНАЧИТ, ОН НЕ ИМЕЕТ ПРОБЛЕМ С АЛКОГОЛЕМ, ОБЛАДАЕТ БОЛЕЕ КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ ПО СРАВНЕНИЮ СО СВОИМИ СВЕРСТНИКАМИ И БОЛЬШИМИ ШАНСАМИ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ ИХ.

Более того, редкие алкоголики разборчивы в алкоголе. Знатоками спиртных напитков являются люди, которые знают толк во многих других вещах. В Германии проводилось исследование, целью которого было выяснить, кто лучше питается: пьющие люди или трезвенники. Наиболее здоровое и сбалансированное питание было выявлено у умеренно потребляющих алкоголь 2–3 раза в неделю. Это говорит о том, что нужно не только умеренно пить, но и правильно закусывать.

Интересное исследование было проведено в Копенгагене. Группа исследователей наблюдала за тем, как и что пьют горожане на протяжении почти 40 лет. Самым безопасным напитком было признано натуральное сухое вино. Это исследование в очередной раз подтвердило, что красное вино в умеренной дозе полезно для сердца, а также показало, что белое сухое вино безопаснее для печени. Риск цирроза печени при употреблении 21 и более дринок в неделю (напоминаем, что по данным ВОЗ безопасной для мужчин считается доза менее 21 дринка в неделю) на протяжении 5 лет достигал 50 %, если человек пил крепкие спиртные напитки. При

употреблении менее 21 дринка, при условии употребления сухого вина, риск цирроза печени снижался до 10–13 %. Смешивание алкоголя и коктейли повышали риск цирроза печени до 60 %. Самым опасным оказалось смешение крепких спиртных напитков с пивом. В таком случае риск цирроза печени увеличивался до 70–75 %.

Большинство исследований, связанных с красным вином, показало, что его умеренное потребление снижает риск сердечных болезней и в целом снижает смертность в регионах, где существуют традиции винопития. Также подобные исследования пролили свет на биологические механизмы положительного эффекта, который дает красное вино. Химические соединения, входящие в его состав, способствуют расслаблению и расширению кровеносных сосудов, таким образом снижается кровяное давление. Одного бокала красного вина в день достаточно для получения отмеченной пользы для здоровья. Но в различных видах красного вида химические вещества содержатся в разной концентрации.

Точная связь между алкоголем и физическим здоровьем остается неопределенной. Некоторые исследования показывают, что пользу может принести только сухое вино. Другие исследования говорят, что те, кто употребляет алкоголь, в целом оказываются более здоровыми людьми, чем те, кто не пьет вообще, причем не имеет значение, что они пьют: пиво, вино или крепкие спиртные напитки. Это, например, доказало большое исследование в Испании. Люди, которые употребляют алкоголь, менее склонны жаловаться на плохое состояние здоровья независимо от того, что они пьют. Некоторые ученые утверждают, что те, кто пьет только вино, здоровее не из-за самого вина, а потому, что они в целом ведут более здоровый образ жизни. Во время исследования, проводившегося в Дании, было обнаружено, что те, кто пьет вино, ведут более здоровый образ жизни, имеют более высокий социальный статус, более высокие показатели IQ, они лучше образованы и у них более образованные родители. И у них меньше психологических проблем, чем у тех, кто пьет пиво!

Для многих любителей вина главная его привлекательность заключается не в установлении контактов, помощи в общении или опьянении, и даже не в перспективе пожить подольше. Главное – это вкус. Любители вина получают тонкое удовольствие от смакования сложных букетов, от вдыхания аромата. По крайней мере, они сами так говорят.

Немало людей на протяжении многих лет употребляют алкоголь во время еды, не уменьшая и не наращивая дозу. Причем это может быть не вино, а крепкий алкоголь (50-100 г). У здорового человека алкоголь

возбуждает аппетит, но при наличии какого-то заболевания даже такое количество может принести вред. Худший вариант – это когда организм начинает «питаться» алкоголем, то есть более легко усваиваемым топливом, чем жиры, белки и углеводы. Алкоголизм начинается, когда выпивка становится заменой пище. Если вы заметили, что, выпив, вы перестали хорошо есть, а только вяло закусываете, – это уже плохой знак.

Также интересно отметить ряд исследований, проводившихся в разных странах, во время которых ученые пытались определить профессии, представители которых пьют больше всего. Ученые пришли к выводу, что пьянство носит массовый характер там, где люди переносят высокие психологические нагрузки и испытывают стресс. Это полицейские (оперативные работники), врачи, в особенности хирурги, представители среднего и малого бизнеса, офисные работники, журналисты, а также представители так называемых «адреналиновых» профессий, к которым, например, относятся военные летчики и профессиональные спортсмены.

Во время работы от них требуется высокая концентрация, на них лежит большая ответственность, зато они спускают тормоза после окончания смены. Ведь алкоголь – самый доступный способ вывести нервную систему из напряжения и переключиться. Также пьют те, кому на работе скучно или они страдают от безделья. В эту категорию, например, попадают охранники объектов, где, как правило, не требуется постоянная концентрация внимания.

Иногда кажется, что наиболее подвержены алкоголизму люди творческих профессий. Кто-то оказывается сломлен непризнанием своего таланта, кто-то, наоборот, не может справиться с внезапной славой. Большинство топит в алкоголе свои комплексы, страх утратить вдохновение, потерять смысл жизни. А кто-то просто не выдерживает напряжения ума и постоянного поиска творческих сил. Всемирно известные писатели, поэты, художники, музыканты и актеры из разных стран и разных эпох становились жертвами этого недуга. Иногда диву даешься, узнавая, что великий человек, на чьих произведениях ты вырос, кому хотел в юности подражать и кем восхищался, в своей приватной жизни был запойным алкоголиком, приносившим горе своим близким и самому себе. Но зачастую, возможно, именно алкоголь служил топливом для поддержания божьей искры гениальности этих людей. Ниже я расскажу о некоторых из них.

Великие алкоголики

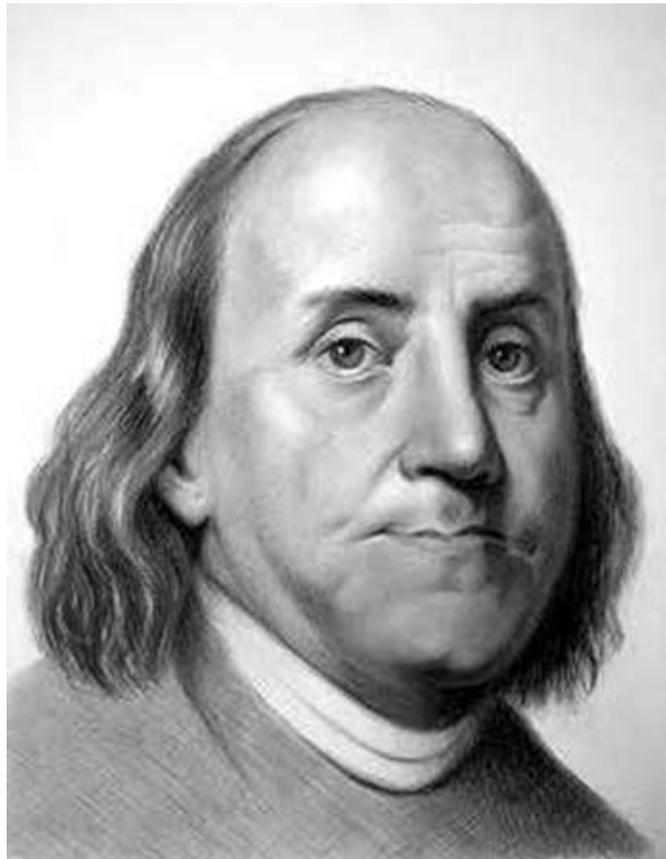
Известные алкоголики жили в разные века и в разных странах. Прославившиеся своими великими делами и творениями люди становились заложниками пагубной привычки пьянствовать. Сколько они не успели сделать! Насколько обеднело человечество от их преждевременной смерти и нарушенной из-за алкоголя трудоспособности! Что может заставить знаменитого человека впасть в алкогольную зависимость? Наверное, то же самое, что и обычных людей. И ведь они подвергаются гораздо более сильным стрессам, а если к этому примешивается плохая генетика, то результат может быть печальным.

Например, Александр Македонский (336–323 до н. э.), которого также называют Александром Великим, часто по многу дней пребывал в состоянии алкогольного опьянения. В наши дни мы назвали бы его запойным. Это не помешало ему стать великим полководцем и государственным деятелем. Он создал крупнейшую монархию древности, одержал несколько важнейших побед над персами, подчинил царство Ахеменидов, вторгся в Среднюю Азию и завоевал земли вплоть до реки Инд. По официальной версии он умер в Вавилоне от малярии, хотя некоторые исследователи высказывают предположение, что его смерть была связана с излишним употреблением алкоголя.



Александр Македонский. Его личность и характер не могут быть точно обрисованы отдельными чертами и историческими анекдотами; они определяются только всей совокупностью дел и их отношением к предыдущей и последующей эпохам

Говоря об американских президентах-алкоголиках, я не рассказал о Бенджамине Франклине (1706–1790), одном из авторов Декларации независимости и Конституции США 1787 года. Он был ученым, философом, писателем, государственным деятелем – и алкоголиком.



Бенджамин Франклин. Считается, что принятие Декларации независимости США Бенджамин Франклин, Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон и Джон Адамс отметили изрядной дозой мадеры

Этот «универсальный человек Нового Света» и один из отцов-основателей США, изображенный на самой популярной во всем мире

купюре (100 долларов), предпочитал крепленое вино (в основном мадеру) и пил его в больших количествах в свободное от напряженного труда время. Наверное, чтобы расслабиться и снять стресс. Он самостоятельно изучил несколько живых и мертвых языков, основал первую в Америке публичную библиотеку и первую пожарную дружину. Франклин проводил исследования в области электричества, на весь мир прославился изобретением громоотвода, занимался бизнесом, сочинял музыку. Но в историю он также вошел как один из самых известных алкоголиков.

Генерал Батист-Пьер Биссон (1767–1811), известный французский военный деятель, служивший под началом Наполеона, выпивал по восемь бутылок вина по утрам во время завтрака. По свидетельствам современников, это никак не влияло на его способности, но он очень сильно растолстел.

Князь Отто фон Бисмарк (1815–1898), первый рейсканцлер Германской империи, обычно выпивал не менее двух бутылок вина за обедом и утверждал, что прекрасно себя чувствует, если утроить дозу. Бисмарк также много курил и употреблял морфий.



Отто фон Бисмарк. Ему приписывают фразу о том, что «человек даже не должен думать о смерти до того, как выпьет пять тысяч бутылок шампанского» (для этого нужно пить по бутылке в день почти четырнадцать лет)

Как гласит легенда, сэр Уинстон Черчилль (1874–1965), один из самых известных премьер-министров Великобритании, как раз выпивал по бутылке шампанского в день, по крайней мере в последние годы жизни.



Уинстон Черчилль. В анналы истории вошла информация о том, что 80-летний Черчилль заказал на завтрак во время полета в премьерском самолете: яичницу-глазунью, гренки, джем, масло, кофе, кружку холодного молока, холодного цыпленка, грейпфрут, апельсиновый фреш, виски с содовой. А потом выкурил сигару

Без этого толстяка с вечной сигарой в руке XX век определенно был бы другим! А он не представлял своей жизни без алкоголя. Вероятно, он от рождения обладал феноменальным здоровьем, которое позволяло ему ежедневно пить и курить в огромных дозах, при этом оставаться в здравом уме и твердой памяти и прожить 91 год, несмотря на все свои вредные привычки. Более того, он не занимался никаким спортом. Именно он

говорил, что если можно сесть вместо того, чтобы стоять, то нужно сесть, а если можно лечь вместо того, чтобы сидеть, то нужно лечь. И сам всегда следовал этому принципу! Любимым напитком Черчилля был виски, он начинал его употреблять уже за завтраком.

Злоупотреблял алкоголем Пабло Пикассо (1881–1973), великий живописец, по происхождению – испанец, основоположник кубизма, а также график, скульптор и керамист. Считается, что он предпочитал абсент – крепкий напиток (крепость доходит до 85 %), который относится к ароматным травяным настойкам. В состав абсента входит горькая полынь и считается, что именно она дает галлюциногенный эффект. Также галлюциногенный эффект дает туйон, содержание которого в абсенте сократили по сравнению с изначальным. Врачи даже говорят об абсентовой зависимости, и именно такой зависимостью страдал Пикассо. Он прославил этот напиток картиной «Любительница абсента», написанной в 1901 году, в 20-летнем возрасте. Считается, что к этому времени Пикассо уже был хорошо знаком с абсентом.



Пабло Пикассо. Ряд исследователей считают, что именно употребление абсента повлияло на краски и линии знаменитого художника, именно благодаря этому напитку в его жизни были «голубой» и «розовый» периоды, а потом период кубизма

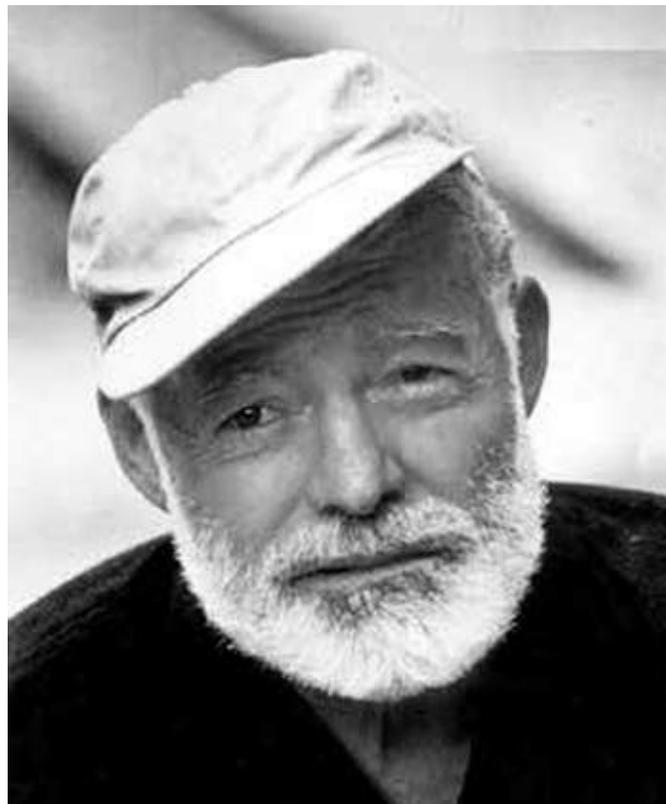
Винсент Ван Гог (1853–1890) также страдал алкоголизмом. Работы этого голландского художника-постимпрессиониста отличает напряженность цвета и ритма, драматизм и предельная экспрессивность.



Винсент ван Гог. Специалисты объясняют его экспрессию не только талантом, но и пагубным пристрастием, которое привело художника к душевному заболеванию. Конечно, свою роль сыграли болезненная чувствительность и неуравновешенность, а алкоголь все только усугубил

Среди великих алкоголиков нельзя не упомянуть Эрнеста Хемингуэя (1899–1961), американского писателя и одну из культовых фигур мировой литературы XX века в целом. После начала Первой мировой войны он пытался поступить на военную службу, но был забракован медкомиссией. На фронт он все-таки попал – водителем санитарной машины. Он был ранен, получил медаль, влюбился в медсестру, но она предпочла ему итальянского офицера. Это стало первым сильным душевным потрясением для молодого человека и первым поводом для злоупотребления алкоголем. После войны Хемингуэй обосновался в Париже, побывал в раздираемой гражданской войной Испании, где принял сторону республиканцев. Во время Второй мировой войны Хемингуэй охотился на немецкие подлодки у побережья Кубы и Флориды. Он не поймал ни одной, но всюю пользовался льготами на приобретение горячего и спиртного. Потом он работал

военным корреспондентом на Западном фронте, за высадкой союзников в Нормандии наблюдал с борта десантного корабля, но самому ему тогда на берег сойти не удалось. По официальным данным Хемингуэй принимал участие в освобождении Франции, а по неофициальным – единственным, что освободил Хемингуэй, был бар парижского отеля «Ритц», забитый алкогольными напитками. После получения Нобелевской премии за повесть «Старик и море» в 1954 году, Хемингуэй отправился в Африку, где получил множественные травмы – там он попал в две авиакатастрофы и лесной пожар. Десятки ранений, полученных на протяжении жизни (в досье ФБР они перечисляются на трех страницах!), привели к проблемам со здоровьем и злоупотреблению алкоголем. В конце жизни он какое-то время провел в психбольнице из-за глубокой депрессии, но все равно покончил с собой. Посмертная экспертиза признала его невменяемым, поэтому церковь разрешила провести похороны по католическому обряду.



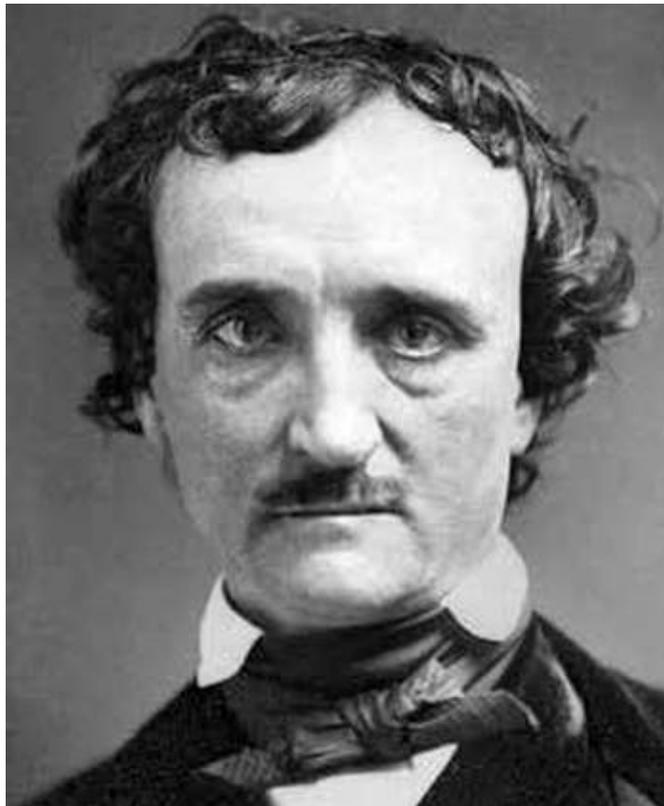
Эрнест Хемингуэй. Хемингуэй предпочитал сочетание рома убойной крепости и освежающего аромата мяты, его любимым был коктейль «Мохито», приготовленный по следующему рецепту: 6 свежих листиков мяты, сок одного лайма, 2 чайных ложки коричневого сахара, унция ^[1] белого рома, три унции шампанского

Много общего с Хемингуэем было у его друга, немецкого писателя Эриха Марии Ремарка (1898–1970). Ремарк участвовал в Первой мировой войне, его произведения увидели свет сразу после нее. Имя писателя окружало много легенд благодаря богемному образу жизни и экстравагантным выходкам в начале 1920-х годов. А потом был ошеломительный успех романа «На Западном фронте без перемен». Этот роман принес ему всемирную славу и финансовую независимость. За несколько дней до прихода Гитлера к власти антифашист Ремарк эмигрировал в Швейцарию, а в дальнейшем в США, где были изданы и экранизированы его последующие произведения. И Хемингуэй, и Ремарк принадлежали к потерянному поколению, любили Марлен Дитрих и алкоголь.



Эрих Мария Ремарк. В отличие от Хемингуэя, Ремарк предпочитал кальвадос (яблочную водку), названный им напитком расставания

Американский писатель Эдгар Аллан По (1809–1849) тоже страдал пагубным пристрастием. Родился он в актерской семье, но рано осиротел, его воспитывал опекун. Он учится в Виргинском университете, не доучился, пошел в армию, поступил в военную академию, был отчислен, после этого занялся литературным творчеством и стал редактором журнала. Но из журнала его быстро уволили за пьянство. Он редактировал еще несколько изданий, но нигде не задерживался подолгу. Эдгар Аллан По был хроническим алкоголиком, экспериментировал с наркотиками, был подвержен депрессиям, галлюцинациям, у него случались нервные припадки, также он играл в азартные игры. Все это вместе объясняет его склонность к мистицизму и иррационализму. В центре его лучших произведений – страдания и смерть.



Эдгар По умер в больнице, куда его привезли, найдя в канаве в невменяемом состоянии. Причина смерти – воспаление мозга, но в 1849 году так могли назвать алкогольную интоксикацию

Знаменитая французская певица Эдит Пиаф (1915–1963) страдала и от алкогольной, и от наркотической зависимости. Она была яркой

индивидуальностью и прославилась как исполнительница лирических песен-исповедей. Она писала тексты, музыку к песням, снималась в кино. Ее зависимость, вероятно, сформировалась в детстве, когда ей в молоко подмешивали вино, чтобы она не мешала взрослым. Будучи уже знаменитой, Пиаф не могла избавиться от этой привычки. Однажды прямо на сцене она начала разговаривать с видимыми только ей одной гномами. У певицы была диагностирована белая горячка.



Эдит Пиаф. В последние годы она смогла избавиться от наркотической зависимости, но не от алкогольной

Среди последних жертв алкоголя из знаменитостей можно упомянуть Эми Уайтхаус и Уитни Хьюстон. Проблемы со спиртным имеют Бритни Спирс, Линдси Лохан, Деми Мур и еще 85 % голливудских знаменитостей.

Неодобрение и запреты

Как писал Байрон, «Удовольствие – это грех, а иногда грех – это удовольствие». Мы живем (или предполагается, что живем) в просвещенном мире, где можно свободно наслаждаться чувственными удовольствиями. Человечество к настоящему времени накопило больше знаний и больше богатств, чем когда-либо раньше, и вместе с этим у людей есть свободное время и они свободны наслаждаться удовольствиями, которые предлагаются в этом мире.

Викторианцы, которые теперь кажутся нам по меньшей мере странными, верили, что удовольствия могут вызвать слепоту, безумие и даже смерть. Конечно, к этому могут привести патологические пристрастия, но удовольствия даны нам для удовольствия!

На протяжении веков удовольствия сопровождались беспокойством, чувством вины, неодобрением и запретами. Мы предаемся удовольствиям, но при этом иногда чувствуем угрызения совести или беспокоимся о собственном здоровье.

Ученые, специалисты из самых разных областей, правительства и официальные лица, средства массовой информации говорят нам и настойчиво убеждают нас меньше пить, меньше есть, меньше курить и меньше играть. Почему-то они считают, что удовольствия обязательно приносят вред и их лучше избегать. И это не говоря о запрещенных!

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ СИДИТ НА ДИЕТЕ ИЛИ ПЫТАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАКОЙ-ТО ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ.

Реабилитационные центры и клиники, диетологи и наркологи, психологи и сексологи, а также авторы книжек из серии «Помоги себе сам» зарабатывают миллионы. Бизнес по избавлению от пагубных пристрастий является очень прибыльным. Может, в этом и кроется причина такой их распространенности?

Большинство курильщиков не хотят курить и в любом случае получают мало удовольствия от этого саморазрушительного пристрастия. Большинство употребляющих алкоголь все еще получают удовольствие от небольшого количества выпитого, но беспокоятся, что медленно убивают

себя.

Позволив себе удовольствие и наслаждение, мы ощущаем, что должны как-то оправдаться перед собой. Почему мы это сделали? Мы хотели снять стресс? Напряжение? Усталость? Дело в личностном развитии, вдохновении, приливе творческих сил? Мы ищем оправдания и не хотим признавать, что сделали то или это исключительно ради получения удовольствия. Мы страдаем из-за удовольствий и чувства наслаждения.

На протяжении истории человечества в разных странах и в разные эпохи вера в то, что удовольствия неизбежно ведут к болезням и нравственному разложению, приводила к попыткам контролировать их или даже уничтожать возможность их получения. Этим занимались и Церковь, и светские власти, издавая соответствующие вердикты, распоряжения и принимая законы.

Неодобрение поиска удовольствий и наслаждений подкрепляется взаимным непониманием различных классов, существующих в обществе. Представители элиты всегда смотрели сверху вниз на удовольствия тех, кто стоит ниже на социальной лестнице, и на тех, кого считают глупее себя. Изысканные удовольствия, которые требуют соответствующего образования и материальных ресурсов, являются символами статуса.

В Древней Греции философы учили, что истинное счастье могут дать только сложные упражнения ума. Аристотель положительно относился к удовольствиям, но считал, что они должны быть интеллектуальными. Простолюдины удовлетворяются сексом и алкогольными напитками, а элита должна получать наслаждение на более высокой плоскости, удовольствия простолюдинов простительны этим необразованным людям, но не подходят тем, кто получил хорошее образование и происходит из благородной семьи.

В начале XX века в Великобритании к прелюбодеянию, игре в азартные игры и злоупотреблению алкоголем относились очень терпимо, если этим удовольствиям предавались представители аристократии. Денди в цилиндре и с тростью вполне мог «обниматься с фонарным столбом». Это было простительно. Но пролетарий не мог так себя вести! Для работяги подобное считалось недопустимым.

В начале XXI века мы, можно сказать, одобряем и живо интересуемся выходками знаменитостей, которые не можем себе позволить. А они благодаря своему поведению становятся еще популярнее и получают еще более высокие гонорары. Подобное поведение простого человека мы осуждаем.

С точки зрения власти предрержащих поиск плотских и чувственных

удовольствий массами может представлять угрозу установленному порядку. Лучший способ удержания господства – контроль над этими удовольствиями. Римские императоры делали это, давая народу «хлеба и зрелищ». Этот термин придумал римский поэт-сатирик Децим Юний Ювенал, сатирические произведения которого были направлены против различных слоев римского общества – от низов до придворных кругов.

Он оставил после себя 16 сатир. Ювенал жил в годы царствования Траяна и Адриана. Кроме выражения «хлеба и зрелищ» он является автором выражения «в здоровом теле здоровый дух»^[2]. В своих сатирах Ювенал писал о том, что его современников, граждан Рима, больше не интересует выбор полководцев или глав государств, они хотят только *panem et circenses*.

Джордж Оруэлл (1903–1950) рассказывает о взаимосвязи удовольствий и власти в своем знаменитом романе-антиутопии «1984», который остается актуальным и сейчас. В этом романе изображено тоталитарное общество будущего, основанное на изощренном физическом и духовном порабощении, пронизанное всеобщим страхом и ненавистью. Правящая тоталитарная партия понимает, что, контролируя удовольствия людей, она также может контролировать их мысли и действия. Сексуальные удовольствия представляют собой особую угрозу, потому что благодаря им у мужчин и женщин возникают эмоциональные связи друг с другом, а не только с партией. Ответ прост: все удовольствие из секса нужно убрать. Мир, созданный Оруэллом, – пуританский, на секс в нем смотрят как на неприятную процедуру, примерно как на клизму. Единственная допустимая причина им заниматься – это рождение детей, которые будут служить партии. Один из высших партийных чиновников заявляет, что нужно уничтожить оргазм. И над этим работают неврологи.

На протяжении долгого периода истории Церковь оказывала очень сильное влияние на сферу удовольствий и старалась удерживать людей от их получения и наслаждения ими. Церковь считала удовольствия опасными, причем во всех мировых религиях можно найти много общего в этом плане. Церковные власти не одобряли или запрещали определенные формы получения удовольствия или потому, что считали их вредными для человека, или аморальными, или тем и другим. Другие пошли дальше и стали говорить о том, что некоторые виды деятельности, которые приносят удовольствие, например, секс только для удовольствия, а не рождения детей, – это грех, за который придется нести наказание в загробной жизни. Верующих ждут удовольствия на небесах, которые они даже представить себе не могут, но пока, на земле, они должны сдерживать свои животные

инстинкты. Удовольствие подождет.

Христианская теология не отрицала легитимность удовольствия. Как и другие религии, христианство учит, что определенных плотских удовольствий следует полностью избегать, а во всех остальных радостях следует избегать излишеств. В Ветхом Завете встречаются места, где говорится о человеческой сексуальности, и отношение к ней неодобрительное. В отличие от Ветхого, в Новом Завете о сексе практически ничего нет, только апостол Павел советует избегать прелюбодеяния – «Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела; а блудник грешит против собственного тела».

Как я уже отмечал в главе «Секс», крупнейшие мировые религии, как правило, толерантно относятся к сексуальному удовольствию, получаемому при супружеском сексе, однако к другим формам сексуальной активности отношение часто резко отрицательное. В Ветхом Завете четко говорится о том, что секс между двумя мужчинами – это неправильно. Например, «Не ложись с мужчиною, как с женщиною; это мерзость. И ни с каким скотом не ложись, чтоб излить (семя) и оскверниться от него; и женщина не должна становиться пред скотом для совокупления с ним. Это гнушно».

Термин «содомия», которым в наши дни обычно пользуются, если говорят об анальном сексе, происходит от библейской истории о Содоме, который Господь разрушил, испепелив огнем, из-за того, что жители совершали неестественный акт и в целом погрязли в распутстве, хотя точно в Библии не указывается, каким видом секса там занимались. Вероятно, это было изнасилование гомосексуалистами. К Средним векам понятие содомии расширилось и стало включать половой акт, который не ведет к производству потомства. Такие половые акты считались противоестественными и включали оральный секс и секс между двумя женщинами.

Неодобрение секса, который не ведет к рождению детей, было экспортировано в Америку первыми переселенцами из Европы. В результате гомосексуальные отношения между мужчинами с самого начала были там признаны незаконными, а в некоторых штатах наказывались даже смертной казнью. В 1973 году американская Психиатрическая ассоциация исключила гомосексуализм из списка психических заболеваний. А запрет на анальный секс между мужчинами во всех американских штатах был снят только в 2003 году.

Ислам, как христианство и иудаизм, положительно относится к сексу между мужчинами и женщинами и не одобряет многие другие формы сексуальной активности. Один из основных принципов ислама: ничто не

запрещено, если нет четкого и определенного запрета в Коране, и только Аллах может решать, что законно. Никакие священнослужители, короли и представители власти не имеют права ничего запрещать. В Коране четко говорится о том, что прелюбодеяние запрещено, как и все, что способствует и может привести к прелюбодеянию, например, порнография и соблазнительная одежда. Гомосексуальные отношения также запрещены. Подобные сексуальные отношения считаются извращением, нарушением природного порядка, искажением мужской сексуальности и преступлением против прав женщин. Хотя в Коране гомосексуализм осуждается, никакого специального наказания не предусмотрено.

Алкоголь в Библии упоминается, причем часто и, как правило, одобрительно. Упор скорее делается на умеренности, а не прямом запрете. Например, в Ветхом Завете говорится, что Бог дал нам «вино, которое веселит сердце человека», но следует соблюдать определенные правила: «пейте вино, Мною растворенное». Правда, апостол Павел предупреждает, что не нужно пить слишком много, потому что пьяницы «Царства Божия не наследуют».

Однако апостол Павел рекомендует использовать вино в медицинских целях. Но в Ветхом Завете есть и осуждение винопития: «Он должен воздержаться от вина и крепкого напитка, и не должен употреблять ни уксусу из вина, ни уксусу из напитка, и ничего приготовленного из винограда не должен пить, и не должен есть ни сырых, ни сушеных виноградных ягод». К чему это может привести, описано в истории с Ноем: он посадил виноград, собрал урожай, сделал вино, выпил и уснул. Все закончилось проклятием, наложенным на одного из сыновей Ноя. Тем не менее, евреи пили, о чем говорят все предупреждения Ветхого Завета, в частности Соломона: «Вино глумливо, сикера – буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен».

То есть мы можем говорить, что христианство терпимо относится к употреблению вина в умеренных количествах, хотя и предупреждает об опасности. Правда, некоторые последователи и служители стали употреблять его в слишком больших количествах, что в свою очередь послужило темой для сатирических произведений, появившихся уже в Средние века. Например, высмеиванием священников, от которых «воняет вином, как от бутылок в баре», занимался крупнейший английский поэт эпохи Средневековья Джеффри Чосер (около 1343–1400), сын богатого виноторговца и поставщика королевского двора. Благодаря отцу Чосер получил хорошее образование и был пристроен ко двору. Он рано начал баловаться сочинительством и уже в юном возрасте написал много песен,

баллад, стихотворных посланий. Его называют «отцом английской поэзии» и создателем английского литературного языка. Наиболее известное его произведение – «Кентерберийские рассказы» (осталось незавершенным), в котором он изобразил различных представителей английского общества, в частности, их любовь к удовольствиям и склонность к порокам.

В отличие от христианства и иудаизма, отношение ислама к алкоголю совершенно однозначно: пить запрещено. Начиная с VII века ислам является единственной из широко распространенных религий, которая полностью запрещает своим последователям употреблять алкоголь. Мнение всех исламоведов совпадает: никакой двойственности в интерпретации этого запрета нет и быть не может. Мусульманин не должен употреблять алкогольные напитки и другие одурманивающие вещества. Насчет никотина четкости нет – табак не запрещен так же однозначно, как алкоголь, но многие исламоведы утверждают, что он попадает в категорию запрещенных вещей, потому что вредит физическому здоровью. Тем не менее в исламских странах много курят.

Кофе мусульманам пить разрешается, следовательно, кофеин тоже разрешен. Вообще, этот напиток появился в исламском мире и остается там невероятно популярным. Однако кофе и чай запрещены мормонам, у которых 13 миллионов последователей по всему миру.

Мормонство учит, что у Бога Отца есть тело, и задача человека – обрести божественность. «Человек – то, чем был когда-то Бог; Бог – то, чем может стать человек». То, что у христиан называется «грехопадением», мормоны признают необходимым. Если бы Адам не съел запретный плод, то у него никогда бы не было детей. Следовательно, чтобы дать жизнь человечеству и исполнить божественное предназначение, Адам был вынужден послушаться Бога, то есть грехопадение спасло человечество.

Мормонам разрешено многоженство, но кофе считается нравственно и духовно нездоровым, его мормонам следует полностью избегать. Строго говоря, мормоны против всех «горячих напитков», потому что они плохо действуют на «тело и живот». Основатель секты Джон Смит утверждал, что встречался с живым Христом и постоянно получал откровения от Бога, эти откровения были собраны в мормонской книге «Учение и заветы». Но в первой половине XIX века, когда Смит составлял свои заветы, единственными широко доступными «горячими напитками» были чай и

кофе, поэтому мормонская церковь именно так интерпретировала слова Смита. В дальнейшем, после того как было обнаружено, что кофе и чай содержат психоактивное вещество кофеин, началась теологическая дискуссия: следует ли мормонам избегать всех напитков с кофеином или только чая и кофе, раз Смит писал про горячие. Официальной позиции мормонской церкви по поводу кока-колы и других холодных напитков так и нет, хотя некоторые лидеры советуют последователям избегать всех напитков с кофеином.

И, конечно, подобная дилемма стоит перед всеми Церквями. Что делать с видами греховности, которые появились после того как правила поведения были составлены, утверждены и записаны? Что делать с удовольствиями, которых не было и быть не могло в старые времена? Как реагировать на прогресс? Как его встраивать в старые доктрины? Порой находят оригинальные решения. Когда в XX веке появились желающие освящать свои автомобили, которых не было в период возникновения христианства, стали использовать чин для освящения колесниц.

Насколько эффективно неодобрение или запрет Церковью каких-то видов удовольствий для сдерживания слабовольных людей? Например, до сих пор сохраняется сильное влияние Церкви и религии на сексуальную активность. Во время недавнего опроса молодых женщин, который проводился в США, выяснилось, что наши набожные современницы чаще негативно относятся к сексу только ради удовольствия и испытывают чувство вины, если занимаются мастурбацией. В сравнении с менее религиозными женщинами у них было меньше половых партнеров и меньше половых актов в целом.

Население США можно назвать более религиозным, чем население большинства европейских стран. Девять из десяти американцев верят в Бога или Высшие силы, восемь из десяти верят в чудеса, семь из десяти говорят, что готовы умереть за веру, а шесть из десяти верят, что история сотворения мира за шесть дней, представленная в Книге Бытия, является истинной. В отличие от США, население Великобритании является одним из наименее религиозных на планете, и почти треть взрослого населения считает, что в мире было бы гораздо спокойнее, если бы не было религии.

Иногда за ограничение и лишение удовольствий выступают религиозные лидеры, но порой оказывается, что у них самих рыльце в пушку. Любителем «Вина Мариани», в состав которого входили листья коки, был Папа Римский Лев XIII. Он постоянно носил с собой фляжку с этим вином и наградил создателя, Анжело Мариани, звездой Ватикана. Один из самых известных проповедников современности, достопочтенный

Тед Хаггард, возглавлявший национальную ассоциацию Евангелистов (США), вынужден был уйти с этого поста в 2006 году после намеков в прессе на употребление им наркотиков и секс с проституткой (еще и мужского пола).

Хаггард искал партнеров на сайте, где себя предлагают молодые люди, и один из его партнеров заявил, что Хаггард платил ему за секс, а потом еще попросил достать метамфетамин, сильное наркотическое средство. Хаггард изначально отрицал все обвинения, но потом все-таки признался, что ходил на «массаж» и употреблял наркотики. Однако в 2007 году Хаггард, можно сказать, снова появился на сцене, а его сторонники заявили, что он «излечился» от гомосексуальности.

Можно сказать, что, несмотря на все запреты, аппетит людей к незаконным удовольствиям является универсальным, то есть распространен по всему миру. На протяжении веков в исламском мире, где действуют самые строгие табу, люди пили алкогольные напитки и использовали другие запретные одурманивающие вещества, и даже воспевали получаемые от них удовольствия.

Об удовольствии, которое приносит вино, писали многочисленные арабские и персидские поэты. Протест против исламской антиалкогольной доктрины можно найти в поэзии Омара Хайяма (1048–1131), персидского астронома, математика, философа и поэта, авторству которого приписывается 1391 четверостишие. Это четверостишия – рубаи – проникнуты гедоническими мотивами. Британец Эдвард Фицджеральд, который переводил эти четверостишия на английский язык, выбрал 101, и иногда Омару Хайяму приписывается только их авторство. Фицджеральд сформулировал и основную тему: нужно получать удовольствие там, где мы его находим, включая и алкоголь. Религиозные деятели часто подвергали Омара Хайяма допросам из-за намеков и скептицизма его поэзии, и ему даже пришлось совершить хадж в Мекку, чтобы доказать: он является правоверным мусульманином. Но стихи-то остались!

Однако в исламском мире популярными были и остаются не только алкоголь, никотин и кофеин. Широкое распространение там получили и гашиш с опиумом. Религиозные деятели четко указывали, что эти наркотики запрещены, однако уже в XIII веке известный путешественник Марко Поло, а потом и другие европейцы описывали шиитскую секту фанатиков «Гашишин», которая активно использовала гашиш в своих

ритуалах и получила свое название от этого наркотика. Члены «Гашишина» совершили много убийств, и считается, что английское слово assassin (наемный убийца) произошло от названия этой секты, потому что название дошло до Европы в искаженном варианте. Территория Ливана, где в основном действовала секта, долгое время находилась под контролем Франции, и французы стали использовать название assassin, слово из французского языка попало в Европу. Эта религиозная секта продолжает существовать и в наши дни – сейчас в горах Ливана живет несколько сотен семей, считающих себя ее членами. Правда, нет доказательств, что члены секты принимали наркотик как средство, помогающее убивать. Напротив, использование гашиша строго запрещалось перед выполнением задания, предположительно, из практических соображений, потому что гашиш имеет успокаивающий эффект, а требовалось стимулировать жажду крови. Гашиш использовали после работы для расслабления, а также для вовлечения в секту впечатлительных молодых людей.

В средневековом Египте недалеко от Каира возник так называемый сад удовольствий, где курили гашиш и предавались всем возможным радостям, которые только можно вообразить. Власти издали суровые законы, запрещающие гашиш, стерли сад с лица земли, а всех, кого ловили «на месте преступления», наказывали – выдирали зубы. На какое-то время эта жесткая мера помогла, но через несколько лет гашиш в Египте получил еще большее распространение несмотря ни на какие запреты. В XIX веке в исламском мире широкое распространение получил опиум. Его продавали в форме крошечных пирожных, на которые были нанесены слова, которые можно перевести двояко: «работа Аллаха» или «подарок Аллаха».

Наркотики до сих пор остаются проблемой в мусульманских странах, несмотря на запреты и страшные наказания. В Афганистане опиум производят уже тысячу лет, и сегодня эта страна является источником большей части опиума и героина в мире. Употребление наркотиков растет и в Иране, где любой алкоголь запрещен и религией, и законом. Также в Иране постоянно растет употребление сахара – на сегодняшний день это, возможно, страна с наибольшим количеством съедаемого сахара на душу населения. Точных данных нет. Но американцы и европейцы, которые попадают в эту страну (хотя американцам это сделать сложно из-за отношений между странами), отмечают, что такого количества сахара они не видели нигде. Сахар (кусочками) лежит на столиках в кафе и ресторанах там, где мы привыкли видеть только соль и перец, на стойке администрации в гостиницах, в гостиничных номерах. Вы где-нибудь еще видели сахар на столике у себя в номере? Иранские ученые считают, что

количество героиновых наркоманов у них в стране составляет от 200 до 300 тысяч человек. Что лучше и что опаснее – алкоголь или сахар с наркотиками, которые пришли ему на замену?...

Светские власти, как и религиозные, всегда пытались контролировать главные источники чувственных удовольствий. Одни делали это во имя веры и нравственности, другие вроде бы руководствовались здоровьем населения, но также это был источник поступления денег в казну. И главными помощниками в получении денег от удовольствий были законы и налоги. Успех в объявляемой порокам борьбе часто оказывался сомнительным, а последствия – непредсказуемыми.

В Англии первый закон, контролирующий продажу алкоголя, появился в середине XVI века, и ввел его король Эдуард VI. Этот закон уменьшал количество таверн, в которых можно продавать вино, но не ограничивал время их работы. В последующие десятилетия, при Елизавете I (1533–1603), известной своим противостоянием с Марией Стюарт и отдавшей приказ казнить королеву-соперницу, английские таверны обеспечивали большие поступления налогов в королевскую казну.

К КОНЦУ XIX ВЕКА НАЛОГИ НА АЛКОГОЛЬ, ТАБАК И ЧАЙ ДАВАЛИ ПОЧТИ ПОЛОВИНУ ДОХОДА БРИТАНСКОГО ПРАВИТЕЛЬСТВА.

Серьезная борьба с целью ограничения употребления алкоголя началась и в Великобритании, и в США в начале XIX века. Кампания по запрету алкоголя получила наибольшую поддержку в США, и в 1851 году штат Мэн стал первым «сухим» штатом в истории. Появлялись новые города, где жили только трезвенники. К концу XIX века употребление алкоголя было запрещено уже в нескольких штатах, но эти законы повсеместно нарушались.

Одним из самых известных борцов с алкоголем в США стала Кэрри Амелия Нейшн. Ее первый муж допился до смерти, в результате Нейшн возненавидела и алкоголь, и мужчин, которых называла «пропитанными никотином, залитыми пивом, воняющими виски красноглазыми дьяволами». Нейшн вместе с подругами из Женского Христианского Союза Трезвости устраивала пикеты перед различными барами, но это почти не давало результатов. Поэтому она решила сама наводить порядок: ворвалась в бар в своем родном городе в штате Канзас и фактически разгромила его. После этого Нейшн атаковала еще несколько баров по всей стране. Нейшн утверждала, что это Бог дал ей указание 5 июня 1900 года, и после этого

откровения она поняла, что ее священное призвание – проповедовать трезвость путем крушения барных стоек. Первый раз она крушила бутылки в баре подобранными по пути камнями, потом у нее появился «священный» топор.

Нейшн и ее многочисленные единомышленницы заходили в бары, приветствовали барменов словами «Добрый день, губитель человеческих душ» и били бутылки, распевая церковные гимны и читая молитвы. Нейшн многократно арестовывали, сажали в тюрьму. Она организовала продажу сувенирных топориков по типу тех, которые использовала сама, когда крушила бары, и с этих денег платила многочисленные штрафы. Кэрри называла себя «бульдогом, который бежит у ног Иисуса Христа и лает на то, что Ему не нравится». Начав свою кампанию, женщина стала по-другому писать свое имя. Изначально это было Carrie, а стало Carry. В результате сочетание имени и фамилии Carry Nation можно перевести как «поддержи нацию».



Кэрри Нейшн была самым активным представителем движения трезвенников в Канзасе

Кампания по запрету производства, продажи и употребления алкоголя начала набирать силу во время Первой мировой войны, когда

правительства по обе стороны Атлантики поняли, что алкоголь влияет на производительность их оборонной промышленности. В 1915 году британское правительство наложило ряд ограничений, которые, в частности, включали снижение содержания чистого спирта в напитках, а алкоголя в коктейлях, пабы должны были сократить часы работы во второй половине дня, запрещалась продажа спиртного в кредит. В результате значительно сократилось потребление алкоголя, количество преступлений в состоянии алкогольного опьянения и количество смертей от заболеваний печени, связанных с употреблением алкоголя.

В США пошли дальше. В 1918 году в штате Огайо состоялся Всемирный антиалкогольный конгресс. Выступающие требовали введения запрета на алкоголь в европейских странах как условия предоставления Америкой помощи для их послевоенного восстановления. Вудро Вильсон (1856–1924), 28-й президент США, который еще до вступления в войну США (1917) выдвинул идею создания послевоенного союза государств и выступал за учреждение Лиги Наций, раскритиковал «жалких лицемеров» из конгресса США, которые пытались протолкнуть закон о запрете на алкоголь, и наложил на него вето. Но закон был все-таки принят в 1919 году (вступил в действие в январе 1920 года) в результате многолетних усилий со стороны Движения умеренности – он известен как закон Вольстеда, или 18-я поправка к Конституции США.

В соответствии с этой поправкой запрещалось производство, продажа, транспортировка дурмящего спиртного внутри страны, импорт по всей территории США и экспорт из США. То есть фактически эта поправка вводила «сухой закон» по всей территории США, однако употребление официально запрещено не было! Оно в законе не упоминается, а только производство, продажа, транспортировка и импорт с экспортом. При голосовании в Конгрессе 65 голосов были отданы «за», 20 – «против». Отменена она была 21-й поправкой к Конституции США 5 декабря 1933 года.

Считается, что этот «сухой закон» принес больше вреда, чем пользы. Во-первых, сильно пострадала экономика страны. Во-вторых, активизировались гангстерские группировки, которые наживались на контрабандном ввозе спиртных напитков и подпольной торговле. Организованная преступность легко нашла способы обходить принятый закон. И первым делом были украдены большие запасы уже

произведенного алкоголя. Алкоголь в США иногда называют топливом, которое подпитывало «гангстерскую культуру» в 1920-1930-е годы. Появилось много литературных произведений о «благородных гангстерах». Расцвела коррупция в правоохранительных органах и органах государственной власти. Из-за возникновения черного рынка алкоголя и отсутствия официальных продаж произошло изменение потребления алкоголя в пользу более крепкого, который было выгоднее производить, транспортировать и прятать. Да, количество выпитого пива и вина в годы «сухого закона» в США значительно сократилось, но потребление крепкого алкоголя сильно выросло! И если раньше человек мог зайти в бар, выпить один стаканчик, то теперь купить алкоголь можно было только бутылкой – и пить стали тоже бутылками. Также расцвела торговля рецептами: врачам разрешалось выписывать виски и вино по медицинским показателям. По официальным данным американские врачи за год выписывали свыше 13 миллионов таких рецептов! В дальнейшем подобная торговля рецептами наблюдалась и в Скандинавских странах.

Хотя американские чиновники рапортовали об улучшении здоровья нации, на деле из-за увеличения употребления алкоголя увеличилась и смертность (не говоря о преступности). Но возникли и такие проблемы со здоровьем людей, о которых никто не подумал перед принятием «сухого закона». Люди, которые раньше могли купить в магазине алкоголь и посидеть в баре, теперь сами занялись изготовлением спиртных напитков, стали пить лекарства на спирту, предназначенные для лечения заболеваний, которых у них не было, а также бытовую химию. Результатом стали смерти от отравления жидкостями, не предназначенными для употребления внутрь. За тринадцать лет действия «сухого закона» в США по этой причине умерли тысячи людей, еще больше остались инвалидами.

Подобное происходит и в наши дни в странах, где запрещена продажа алкоголя. Например, в Саудовской Аравии серьезно стоит проблема употребления одеколона: в 2006 году было официально объявлено, что одеколон занимает первое место среди употребляемых пьянящих и дурманных средств. В состав одеколона входит очень токсичный метанол, который может привести к слепоте и летальному исходу.

Также в США одним из последствий «сухого закона» стал рост употребления дурманных средств, включая марихуану, гашиш, морфин, кокаин, эфир и даже кофеин. В годы действия «сухого закона» очень существенно выросло употребление кофе. Конец «сухому закону» в 1933 году положил Франклин Рузвельт (1882–1945), 32-й президент США, который провел целый ряд реформ, установил дипломатические отношения

с СССР в том же 1933 году и внес значительный вклад в создание антигитлеровской коалиции. Считается, что главной причиной отмены «сухого закона» в США была не его непопулярность, не рост организованной преступности и коррупции, а необходимость увеличения налоговых поступлений для спасения нации после Великой депрессии. Иногда говорят, что отношения США с алкоголем, как и с оружием, – это любовь и ненависть одновременно.

Борьба с алкоголем в России

Большинство, как на Западе, так и в самой России, считает, что в России пили всегда и пили много. Русское слово «запой» вошло в английский язык и используется в научной литературе. Но в действительности на Руси веками пили только слабые пьянящие напитки (медовуху, пиво, вино), ни в одном письменном свидетельстве, дошедшем до нас из «домосковской Руси», пьянство не упоминается. Традиции питья определялись ритуальным употреблением хмельных напитков по случаю знаменательных событий, православных праздников, следовательно – носили эпизодический характер. На голодный желудок алкоголь, как правило, не употреблялся: мед, пиво или вино пили либо на пиру, либо в корчме, где всегда подавалась еда.

Корчма – это древнеславянское общественное питейное заведение, место, куда народ сходил для еды, для бесед и выпивки с песнями и музыкой. Корчма была вольным народным учреждением, имела значение ратуши и гостиного двора. Более того, в отличие от древних римлян и греков, у славян не было бога вина, бога пива или бога медовухи. Не было ничего подобного греческим Дионисиям в честь бога виноделия Диониса и Вакханалиям в честь его римского эквивалента Вакха. Никто из славянского пантеона – Дажьбог, Перун, Ярила и прочие – не может похвастаться такой специализацией. Даже такое божество как Услад или Ослад, которое можно как-то соотнести с удовольствием, всего лишь покровительствовал искусству и всегда сопровождал Ладу – славянскую богиню любви, красоты и гармонии. В «Былинах» описываются веселые пиры при дворе Владимира Красное Солнышко, но нет описания пьяных, валяющихся на земле, теряющих человеческий облик людей. Во всех западных эпосах они есть: и в «Старшей Эдде», и в «Младшей Эдде», и в «Песне о Нибелунгах». В древнерусском законодательстве не было никаких ограничений пьянства и наказаний для пьяниц, нет рассказов для детей о вреде пьянства. Нет упоминаний о пагубных последствиях злоупотребления алкоголем ни в «Поучениях» Мономаха, ни в религиозной литературе, ни в других книгах Древней Руси.

Да и после появления водки в XV веке напиток долгое время был дорогим для простого народа, доступным только богатым слоям населения. На пирах гостей кормили до отвала и поили допьяна, поэтому у многих иностранцев и сложилось впечатление о том, что в России много пьют и не

знают меры. Например, на старорусских царских пирах, где как раз и присутствовали иностранцы, было девять подач: три подачи вин, три красных медов и три белых медов, и подавали ведрами! Но простому народу не хватало денег даже на умеренные возлияния, поэтому проблемы массового алкоголизма не существовало. Первый водочный каба́к был открыт в Москве по приказу Ивана Грозного.

Ситуация с употреблением алкоголя в России начала существенно меняться во второй половине XIX века, когда технологическая революция позволила наладить массовое производство сравнительно дешевой водки. В 1913 году литр водки стоил 60 копеек при зарплатах квалифицированных рабочих от 30 до 50 рублей в месяц. Утверждается, что к 1911 году водка составляла 89,3 % всего потребляемого алкоголя в стране.

А в конце XIX века в России возникли так называемые общества трезвости, и это можно считать началом истории борьбы с алкоголизмом. Представители интеллигенции попытались бороться с пьянством просветительскими методами. Определенные успехи на этом поприще были достигнуты, но явно недостаточные, и общества получили народное название «глас вопиющего среди пьющих».

Первый «сухой закон» был введен в России 17 июля 1914 года с началом Первой мировой войны – продажа спиртного запрещалась на время мобилизации. Хотя следует отметить, что по количеству потребляемого алкоголя на душу населения Россия в 1914 году занимала десятое место в мире. 22 августа 1914 года вышел новый указ императора: «Существующее воспрещение продажи спирта, вина и водочных изделий для местного потребления в империи продлить вплоть до окончания военного времени». Его результат – это, в первую очередь, опустение казны: были закрыты или перепрофилированы сотни спиртовых заводов, работу на них потеряли 300 тысяч рабочих. Казна лишилась водочных акцизов, правительство также было вынуждено платить компенсацию владельцам закрытых производств. Началось массовое самогонование, в особенности на селе, употребление суррогатов, наркомания в крупных городах. Некоторые историки считают, что «сухой закон» поспособствовал свершению двух революций 1917 года, так как он ко всему прочему еще и разделил общество. Кроме закона, было принято распоряжение «об исключительном праве продажи для ресторанов первого разряда и аристократических клубов». Так что можно считать, что последний русский царь во многом сам виноват во всем, что с ним случилось.

Закон был отменен уже в СССР в 1925 году. Решение об отмене принял Сталин с целью введения монопольной продажи водки. Постановление о

возобновлении производства и торговли спиртными напитками в СССР подписал председатель Совета народных комиссаров Рыков, и водка на некоторое время стала в просторечье называться «рыковкой».

В 1985 году в России была предпринята очередная попытка победить пьянство – жесткими запретительными мерами снизить производство и потребление алкоголя в стране. Целью было повышение производительности труда.

Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг. получила название «горбачевской», потому что началась через два месяца после его прихода к власти. Правда, инициаторами были члены Политбюро Лигачев и Соломенцев, которые полагали, что причиной стагнации экономики является массовый алкоголизм и все вытекающие из этого последствия.

7 мая 1985 года было принято Постановление ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма». За ним последовали Постановление Совмина СССР и Указ Президиума Верховного Совета СССР. В результате закрылось большинство точек по продаже алкоголя, а те, которые имели право на реализацию спиртосодержащей продукции, работали в сокращенном режиме. Запрещалось распитие любого алкоголя в общественных местах и поездах дальнего следования, закрылось множество рюмочных. Всем партийным, административным и правоохранительным органам было приказано решительно и повсеместно усилить борьбу с пьянством и алкоголизмом. Произносилось много громких слов о либерализации общественной и экономической жизни. Говорилось, что Перестройка затеяна с целью раскрепощения творческой энергии народа, освобожденного от порока пьянства.

Положительные результаты у горбачевской кампании определенно были. Потребление легально проданного алкоголя снизилось до 11,5 л на человека в год, увеличилась продолжительность жизни (у мужчин на 3,2 года); наблюдался настоящий бэби-бум – в 1987 году родилось на 600 тысяч детей больше, чем за предыдущий год.

Но при этом по всей стране люди стояли в огромных очередях за ставшими дефицитом водкой, сахаром, дрожжами. Расцвело самогоноварение. Люди стали пить то, что для питья вообще не предназначено – по крайней мере в больших количествах: различные лекарственные средства (самой популярной стала настойка боярышника), парфюмерно-косметические средства и растворы бытовой химии на спирту, в первую очередь жидкость для мытья стекол. По оценкам экспертов на эти растворы приходилось до трети всего потребления алкогольной продукции в России после горбачевского указа. Соответственно, увеличилось

количество отравлений. В парфюмерных магазинах даже появились таблички «одеколон с 14:00».



В России, привыкшей существовать в условиях нехватки всего, возник новый жесточайший дефицит. Бутылка водки превратилась в эквивалент твердой валюты

В Крыму и на Кавказе вырубали ценные виноградники, были уничтожены плантации хмеля и посевы ячменя, многие сорта винограда оказались утеряны навсегда. Нежелание идти с топором на собственную лозу, выращиваемую годами ценой невероятных усилий, могло обернуться тюремным сроком до 15 лет. Исчезла существенная статья дохода в государственную казну: до горбачевского закона доходы бюджета от алкоголя составляли 30 %. Появилась водочная мафия (наладить производство водки было проще и выгоднее, чем других напитков).

Из-за огромного дефицита бюджета, колоссальных потерь, связанных с аварией на Чернобыльской АЭС и землетрясением в Армении, а также появления алкогольной мафии руководство страны в 1988 году свернуло алкогольную реформу.

По данным Всероссийского центра исследования общественного мнения, «сухой закон» Горбачева, принятый в 1985 году, ничего не дал. Социологический опрос,

проводившийся в начале 1990-х годов, показал, что 15 % населения уверены, что «это было необходимо и многого удалось добиться», 32 % полагают, что «задумано правильно, но допускались перегибы и ошибки», 11 % считают, что «задумано было правильно, но под напором противников не удалось довести кампанию до конца», 37 % оценивают кампанию отрицательно, считая, что «это была ошибочная акция с самого начала».

Опрос, проводившийся в России в 2014 году, показал, что 15 % россиян не пьют принципиально, 30 % пьют только по праздникам, 18 % – пару раз в месяц, 16 % – каждые выходные, 12 % – почти каждый день, а 9 % говорят, что свое уже выпили.



По данным Минздрава России, употребление алкоголя за два десятилетия по сравнению с 1990 г. выросло почти в три раза – с 5,4 л до 15 л чистого алкоголя на душу населения, включая младенцев, непьющих людей и стариков. Если их не учитывать, то получается по 30 литров на человека. Если же учесть самогон и «химию», то цифры будут еще выше

Результат одного интересного исследования был опубликован в британском медицинском журнале Lancet в 2014 году. Британские ученые проводили исследование в России с 1999 по 2010 год, они регулярно опрашивали 151 тысяч взрослых мужчин об их алкогольных пристрастиях

и утверждают, что среднестатистический россиянин выпивает 20 литров водки в год, в то время как британец за то же время лишь около трех литров спиртных напитков. За время исследования 8 тысяч участников опроса скончались. После выяснения причин их смерти ученые определили, что риск наступления смерти у мужчин, которые выпивают три или более поллитровых бутылки водки в неделю, до достижения 55 лет, составляет 35 %, а четверть всего мужского населения России умирает, так и не достигнув этого возраста.

По данным BusinesStat, розничная продажа алкогольных напитков в России в 2010 году составляла 1,67 миллиарда литров (около 12 литров на душу населения в год). При этом не учитывалось потребление суррогатов алкоголя (самогона и других спиртосодержащих жидкостей), от отравления которыми ежегодно в России умирает 40–50 тысяч человек. Поэтому в начале 2010 года в России была запущена кампания по снижению алкогольной зависимости населения. Глава Чечни Рамзан Кадыров в 2011 году предложил ввести «сухой закон» на территории всей Российской Федерации. «Я бы вообще запретил продавать водку», – сказал Кадыров. Его поддержал Геннадий Онищенко, в то время главный санитарный врач России, но при этом признал, что ввести эту меру нереально, и предложил значительно поднять цены на водку (не менее 100 долларов за бутылку). Цены на водку и правда существенно выросли.

В настоящее время в России введен запрет на рекламу алкогольных напитков в СМИ, ограничена продажа в ночное время, даже пиво нельзя продавать вблизи школ, досуговых центров, спортивных сооружений, запрещена торговля алкоголем в нестационарных торговых точках, повысились акцизы – и все это с целью снижения потребления алкоголя в стране. В 2014 году в большинстве регионов местными законопроектами была запрещена в определенные дни торговля спиртным в магазинах, разрешена только в пунктах общественного питания с запретом на вынос. Дни запрета различаются в каждом регионе, но обычно это День российского студенчества (25 января), День последнего звонка (25 мая), Международный день защиты детей (1 июня), День молодежи (27 июня), День знаний (1 сентября). Но полного запрета нет.

Целью разработанной концепции, утвержденной Владимиром Путиным, является снижение ежегодного потребления алкоголя на душу населения до 8 литров к 2020 году и полное исчезновение нелегального алкогольного рынка.

В 2014 году россияне выпили алкогольных напитков примерно на 13 % меньше, чем в предыдущем году. По данным Минздрава уровень

употребления в среднем составил примерно 13,5 литров на человека в год. Этот показатель сразу же переместил Россию из первой пятерки самых пьющих стран по данным ВОЗ во вторую десятку, к таким странам как Португалия, Австрия и Франция. При этом доля водки впервые за всю историю новой России (с момента распада СССР) снизилась до уровня менее 50 %. Люди стали пить больше вина.

Что делать?

В средневековой Европе главными пьяницами считались немцы. Появились пословицы о пьянстве немцев: «Немцам свойственно жить и пить», «Если в вине скрывается истина, то немец ее найдет». С другой стороны, немцы использовали тягу русских к алкоголю как средство нанесения урона личному составу во время Второй мировой войны – немецкие и австрийские войска специально оставляли при отступлении бутылки с отравленным спиртным. Никаких ограничений в Германии никогда не вводилось. И нельзя сказать, что немцы болеют больше других и умирают чаще и раньше других.

Ограничения в Швеции, Финляндии и Норвегии привели к контрабандному ввозу крепких спиртных напитков и торговле рецептами на спирт. Известно, что один врач из Осло за год выписал 30 тысяч таких рецептов. Правда, количество употребляемого алкоголя снизилось, и граждане этих стран не перешли на «химию» и одеколоны.

Жители Британии имели репутацию пьяниц уже в 1066 году (в основном саксы), перед вторжением норманнов. Может, в этом и кроется причина довольно легкой победы Вильгельма Завоевателя (около 1027–1087)? Этот герцог Нормандии высадился в Англии в 1066 году, разбил при Гастингсе войско англосаксонского короля Гарольда II и стал английским королем Вильгельмом I.

Тогда в основном пили пиво, и пили его вместо воды, в которой находились возбудители опасных болезней. Накануне прихода в Англию норманнов при каждом монастыре и аббатстве был свой пивной заводик. Считается, что на каком-то этапе истории все британцы постоянно находились в состоянии по крайней мере легкого опьянения – алкогольные напитки было пить безопаснее, чем простую воду. Возможно, современная алкоголизация Великобритании объясняется историческими причинами.

Выше я сказал, что запрет на употребление алкоголя не приводит к прекращению его употребления населением, и в качестве примера рассказал о запретах в США и России. Но стоит ли в таком случае проводить обратные действия? Что будет, если мы в Великобритании, например, завтра легализуем кокаин или каннабис? Сразу скажу, что я категорически против этого, чтобы меня ни в коем случае не обвинили в пропаганде наркотиков. Но в нашем мире возможно все. Вспомните гомосексуализм – не так давно он считался психическим заболеванием, а

теперь в некоторых сферах жизни, как кажется, геев больше, чем натуралов. Несомненно, в случае легализации наркотиков их употребление возрастет, как и вред, наносимый ими. Но все равно я утверждаю, что полный запрет – это палка о двух концах. Да, запрет сокращает потребление – но растет подпольная торговля. Преступления, связанные с наркотиками, наносят и физический, и экономический ущерб, можно сказать, что они подрывают основы страны, где введен запрет. Запреты на алкоголь и наркотики ведут к росту как организованной, так и уличной преступности, по всему миру растет заполняемость тюрем осужденными по соответствующим статьям. Люди с пагубными пристрастиями совершают преступления, чтобы получить то, что им требуется, торговцы используют насилие, коррупцию и отмывание денег для защиты своего бизнеса. В Великобритании считается, что половина всех преступлений, связанных с недвижимостью и автомобилями, имеет отношение к сбору средств для покупки незаконных наркотиков. В Великобритании растет количество случаев применения оружия, и главный фактор, объясняющий это, – наркотики. Еще один побочный эффект запретов – использование токсичных, но доступных заменителей, и антисанитарные условия использования.

В 1970-е и 1980-е годы в США велась очень активная борьба с наркотиками и наркомафией. Как и все предыдущие попытки борьбы с наркотиками, эта дала смешанные результаты. Рост потребления снизился или замедлился, но возросла преступность и вред тем, кто продолжал использовать наркотики. Основной упор в американском законодательстве сделан на пресечение поставок: США потратили миллиарды долларов на уничтожение производства кокаина в Колумбии. Но производители перемещаются в другие области. Площади в Афганистане, на которых высевается мак, увеличились более, чем в два раза с 2003 по 2006 год, достигнув 165000 гектаров, – Лондон занимает меньшую площадь. Торговля опиумом и героином составляет, по крайней мере, треть афганской экономики. По официальным данным, правоохранным органам всех стран удастся перехватить всего 10–15 % поставляемого героина.

Британская стратегия борьбы с наркоманией отличается от американской. Мы пытаемся сократить потребление, снизить преступность и улучшить лечение. Но незаконные наркотики все равно остаются доступны тем, кто хочет их приобрести, и, к сожалению, в настоящее время количество людей, употребляющих наркотики, превышает их количество когда-либо в прошлом, несмотря на все меры, применяемые в разных

странах.

Причинами развития такого пагубного пристрастия как алкоголизм являются резкое ухудшение условий жизни, социальная неустроенность, чувство незащищенности и неуверенности. Употребление алкоголя и наркотиков служит своеобразным средством ухода от действительности, преодоления стрессов, забвения трудностей и забот – и одними запретами с проблемой не справиться. Более того, запрет может оказаться опасным для запрещающих – вспомните последнего русского царя.

Людям нужно дело, нужно видеть результаты своего труда, в том числе и материальные, ощущать себя необходимым семье и государству. Решение проблемы безработицы, которая остро стоит в западных странах, поможет гораздо больше.

Еще нужен бесплатный и доступный спорт, физкультурные залы, куда может прийти любой желающий и привести с собой детей. Государство должно бесплатно обеспечивать способы получения удовольствий, без которых человек не может жить, и варианты проведения свободного времени.

И наконец – должна быть вера в будущее, не в сусальное, преподносимое чиновниками, а то, которое человек создает своими руками, которое создают его друзья, соседи, коллеги.

Если все три фактора сойдутся в одной точке, человек поймет, что в здравом уме и трезвой памяти жить не просто интереснее, но и выгоднее.

Глава 4

Еда и обжорство

Еда, как и алкоголь, может приносить удовольствие и пользу, если употребляется в умеренных количествах.

Считается, что человек может прожить без еды сорок дней (если имеет возможность пить), и именно поэтому длина Великого поста составляет сорок дней, хотя никакая религия, конечно, не требует полного отказа от пищи на такой срок.

Свою первую в жизни еду человек получает из материнской груди, и это первое удовольствие в нашей жизни. Процесс появления на свет – трудное дело не только для матери, но и для малыша! И первое удовольствие – от еды – навсегда отпечатывается у нас в сознании. Процесс еды обеспечивает состояние спокойствия, блаженства – сродни состоянию младенца после насыщения молоком кормящей его матери. Таким образом принятие пищи получается своеобразным возвращением к сосанию материнской груди.

С другой стороны, мы часто слышим о том, что эпидемия ожирения является одной из главных угроз существования человечества. По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время количество людей с лишним весом, проживающих на нашей планете, превышает число тех, кому не хватает еды. В настоящее время в мире живет 1,7 миллиарда человек, страдающих ожирением, и это число постоянно растет, причем независимо от наследственности. По прогнозам, к 2025 году 50 % женщин и 40 % мужчин будут весить значительно больше нормы.



Ожирение является очевидной проблемой в богатых странах, как, например, Великобритания, где от него уже страдает один человек из четырех, но проблема также становится все более серьезной в развивающихся странах

Количество детей в возрасте до 14 лет, страдающих ожирением, каждый год увеличивается на 7 %. Так что мы опять будем говорить и о человеческом удовольствии (в данном случае от еды), и о патологическом пристрастии, и о проблемах, которые связаны с потреблением пищи.

Давайте определимся с терминами. Гурман – это ценитель и любитель вкусной еды. Слово происходит от французского *gourmand*, что означает «любитель вкусно поесть». Гурман обожает ходить по ресторанам и всевозможным банкетам. Это знаток и ценитель кулинарии. Гурманы, как правило, изучают кулинарное искусство. Они способны придумать новое блюдо, оригинально приготовить известное и красиво подать. Но иногда гурманы сами не умеют готовить. При этом меню гурмана может не отличаться какими-то диковинными ингредиентами и наличием деликатесов. Гурман умеет наслаждаться простейшей едой, хорошо приготовленной и правильно поданной. Гурман умеет придать даже классической еде неуловимые оттенки изысканности, детали, которые помогут сделать блюдо неповторимым, а также поразить другого гурмана. Гурманство – это стиль жизни.

Гурмэ (gourmet по-французски) чувствителен к восприятию вкусов и запахов, умеет идеально сочетать продукты, он обязательно наслаждается процессом приготовления и употребления деликатесных, изысканных блюд и напитков. Он запоминает вкусовые ощущения и получает истинное удовольствие от различия оттенков вкуса.

То есть гурманы – это любители вкусно поесть, а гурмэ – ценители тонкостей приготовления и оформления блюда и атмосферы, позволяющей проникнуться вкусовыми качествами. Человек одновременно может быть и гурманом, и гурмэ. Или в большей степени гурманом, или в большей степени гурмэ.

Сибарит – это любитель роскоши, избалованный комфортом, склонный к праздности человек. Он любит места, где вкусно и качественно готовят, бывает в самых модных и фешенебельных ресторанах. Слово происходит от названия древнегреческой колонии Сибарис на побережье Тарентского залива в Южной Италии. Она возникла около 720 года до н. э. и существовала до 520 года до н. э. Ее жители славились любовью к роскоши. Среди сибаритов много ресторанных критиков и известных виноделов, важных людей в мире кулинарии. Сибарит может быть гурмэ, но не гурманом.

Обжорство, или чревоугодие – это неумеренность и жадность в еде, которая может давать удовольствие, но в данном случае становится патологическим пристрастием. Обжорство может привести и к телесным страданиям, и к душевным, как утверждают некоторые религии, считая чревоугодие плотским грехом вместе с прелюбодеянием. Например, святой Дорофей из Газы, который жил в VI веке, разделяет грех чревоугодия на две составляющие в своих «Наставлениях»: стремление человека наполнить чрево, не уделяя особого внимания вкусу пищи (чревобесие), и стремление человека к наслаждению от вкусной пищи (гортанобесие). Но, возможно, отцы Церкви просто заботились о здоровье своей паствы?

Патологическим результатом и гурманства, и обжорства может стать ожирение. Английское слово obesity происходит от латинского *obesitas*, которое означает «полнота, тучность». Под ожирением понимается отложение жира и увеличение массы тела за счет жировой ткани. В настоящее время ожирение считается хроническим обменным заболеванием, которое проявляется избыточным увеличением массы тела преимущественно за счет чрезмерного накопления жировой ткани. Оно может возникнуть в любом возрасте, и жир может откладываться в самых разных местах. Развитие ожирения происходит из-за дисбаланса между потребляемой пищей и количеством затрачиваемой энергии, то есть

поступление пищи повышенное, а расход энергии пониженный. И главная причина ожирения в этом случае – слишком много еды.

Ожирение также может обуславливаться генетическими факторами. В некоторых семьях наблюдается генетическая предрасположенность к ожирению. У нас есть гены, отвечающие за регуляцию массы тела. Считается, что эти гены эволюционировали на протяжении всей истории развития человеческого общества, одновременно изменились и факторы внешней среды, определяющие потребление питательных веществ, и изменились существенно. В результате снизилась физическая активность человека. Еще одна причина – нарушения в работе поджелудочной железы, печени, толстого и тонкого кишечника.

Но в этой книге мы не будем говорить об эндокринных заболеваниях, которые приводят к ожирению. Мы говорим об удовольствиях и их alter ego – патологических пристрастиях. Поэтому нас интересует излишнее потребление пищи, которое приводит к ожирению, а также психологические факторы, которые ведут к расстройству приема пищи. Причиной ожирения может быть стресс, недосыпание и прием психотропных препаратов. В состоянии острого стресса мышь за 2–3 часа может съесть корма в 1,5 раза больше собственного веса. «Закусывать стресс» свойственно и людям.

Лишний вес не является «здоровым» даже в тех случаях, когда страдающие им не имеют нарушений обмена веществ; он неизменно приводит к возникновению тех или иных сердечно-сосудистых заболеваний. Ожирение может дать начало развитию к сахарного диабета 2-го типа, инсульта, холецистита, желчнокаменной болезни, панкреатита, артрита, грыжам межпозвоночных дисков, жировой дистрофии печени, эректильной дисфункции.

В медицинскую, да и вообще в человеческую историю вписаны имена людей с самым большим весом. У нас нет данных о тучных людях древности, но поскольку люди сейчас крупнее, чем в прошлом, мы вполне оправданно можем считать, что рекорды современности – это рекорды всех лет человеческой истории. Самый тяжелый из известных людей – это американец Джон Миннок (1941–1984), вес которого достигал 635 кг. Он также является рекордсменом по сброшенному весу: 419 кг. На втором месте представитель Саудовской Аравии Халид Шаари (610 кг). Его поместили в госпиталь для похудения по личному распоряжению короля. Четвертое место и первое среди женщин занимает американка Кэрол Ягер (1960–1994) – 545 кг. Ей удалось сбросить 236 кг. На пятом месте опять американцы: Уолтер Хадсон (1944–1991) – 544 кг, но он является

обладателем другого рекорда и внесен в Книгу рекордов Гиннеса как обладатель самой толстой в мире талии – 302 см; и Розали Брэнфорд (1943–2006), которая делит пятое место со своим соотечественником. Также она попала в Книгу рекордов Гиннеса как женщина, сбросившая наибольшее количество килограммов – 416. Среди этих рекордсменов подавляющее большинство – американцы.

Самая тучная манекенщица в мире – это Тесс Холидей из Лос-Анджелеса, США. Она весит 155 кг и является самой популярной моделью в категории plus-size в мире. Ей 30 лет, она замужем, у нее есть сын 9 лет и модельные контракты. Ее тело, которое приносит немалые деньги, покрыто множеством татуировок. Не так давно Тесс Холидей выложила в интернет свои фотографии ню.



Модель Тесс Холидей

Обжорство в древности

В наши дни модной считается худоба, а в древние времена полнота считалась признаком благополучия, достатка и здоровья. Само продолжение жизни требовало, чтобы организм человека приспособился накапливать запас питательных веществ в ситуации обилия съестного, чтобы расходовать этот запас в условиях вынужденного отсутствия или ограничения пищи. На протяжении многих столетий обильно и просто досыта питаться могли позволить себе только богатые люди, так что «полный» в старые времена часто означало «богатый».

До наших дней дошло большое количество исторических источников, в которых рассказывается о пирах и оргиях, причем в самых разных странах. Пиршества, на которых много ели и пили, устраивали в первую очередь для удовольствия, но также и для того, чтобы хозяин мог продемонстрировать свое богатство и подчеркнуть статус.

Одно из самых известных описаний римских пиров можно найти в романе Гая Петрония Арбитра, который жил в I веке н. э., «Сатирикон». До нас дошли только фрагменты, повествующие о приключениях Энклопия и Асцилта, двух молодых людей сомнительной репутации, и их слуги и одновременно любовника Гитона. Эти беспутные молодые люди путешествуют по значимым местам в Южной Италии. Одним из героев является сказочно богатый Тримальхион, который закатывает грандиозные пиры. Центральный эпизод романа – пир Тримальхиона, на котором гости предаются обжорству и разврату и, конечно, пьют вино.

Тримальхион – историческое лицо. Это грек родом из Малой Азии, который попал в рабство к богатому римлянину. Тримальхион сделал своего хозяина еще богаче, проворачивая для него успешные сделки, обогатился при этом и купил себе вольную. Ну, а сделавшись свободным человеком, стал работать только на себя. Он занимался торговлей и ростовщичеством. Его состояние, как утверждают, составляло 30 миллионов сестерциев (римская серебряная монета).

Автор «Сатирикона» Петроний – римский писатель и поэт, который высмеивал общество в своих произведениях. О жизни Петрония подробно рассказывается в «Анналах» Тацита. Петроний был приближенным и даже

другом императора Нерона и считался главным экспертом в вопросах вкуса и этикета. Его должность на латыни называлась *arbiter elegantiae* – или арбитр изящества, законодатель вкуса. В 66 году Нерон обвинил Петрония в связи с участниками заговора Пизона, и Петроний был вынужден вскрыть себе вены. В качестве завещания он оставил подробный перечень бесчинств Нерона и имена участников оргий. Свое самоубийство он превратил в настоящее представление, которому позавидовали бы самые прославленные актеры. Он вскрыл вены, потом перевязал, потом снова вскрыл и делал так несколько раз, и все это время наслаждался обществом своих друзей. И это самоубийство происходило во время последнего в его жизни пира! То ли от потери крови, то ли от обильной еды, а скорее от того и другого, Петроний заснул, чтобы никогда больше не проснуться.

Пир, описанный Петронием, – не результат работы воображения автора. Он регулярно посещал подобные пиры, на которых обилие еды, вина и экстравагантность были нормой. Тацит пишет, что днем сам Петроний спал, а вечерами и ночами работал или наслаждался собой и жизнью. Про него говорили, что он превратил роскошь в искусство.

Что было на описываемом пиру? Вначале, конечно, закуски, которые рабы подали на серебряных тарелках. Перед тем как перейти к следующему блюду, гости омыли руки в вине. После закусок подали бифштекс, говяжьи почки, омаров, гусей и рыбу. Потом принесли огромный котел, вокруг которого плясали танцоры, они же сняли крышку, и гости увидели, как в соусе плавают птица, свиное вымя, кролик и рыба. И только после всего этого наконец подали главное блюдо – дикого кабана, причем никому из гостей никогда в жизни не доводилось видеть такую огромную особь. Вокруг огромного кабана на блюде лежали сделанные из теста поросята. Слуга разрезал кабаньей бок – и изнутри туши вылетели живые дрозды. Пир продолжался и продолжался, и лишь самые стойкие смогли дождаться десерта.

Описание Петрония ближе к реальности, чем к карикатуре. Римские пиры действительно были театрализованными представлениями и длились часами. Прилагались большие усилия для обеспечения чувственных удовольствий. Еду и вино всегда красиво украшали и оригинально подавали. В помещениях, где проходили пиры, использовались ароматические масла и живые растения, которые в наши дни заменяют освежители воздуха. Пир всегда сопровождался музыкой. На них часто выступали танцоры.

Еда и вино были важными составляющими жизни даже простого римлянина. Во многих источниках говорится о том, какое они получали

удовольствие от хорошей еды и вина. Первая кулинарная книга в истории вышла из-под пера Гавия Апиция. Это известный римский гурман и чревоугодник, который жил во времена императора Тиберия, его поваренная книга «О приготовлении пищи» (*De re coquinaria*) была написана в первые годы I века. В ней содержится несколько сотен рецептов. Апиций промотал большую часть своего состояния и покончил жизнь самоубийством от страха, что не сможет больше вести жизнь на привычном уровне.

Пожалуй, одним из самых известных любителей поесть в истории Великобритании считается Сэмюэль Джонсон (1709–1784), о привычках которого подробно рассказал его друг и биограф Джеймс Босуэлл в книге «Жизнь Сэмюэля Джонсона». Джонсон был критиком, лексикографом, писателем, поэтом, а в целом – образованнейшим человеком своего времени и непререкаемым авторитетом в литературных кругах Англии второй половины XVIII века. Он также прославился своей эксцентричностью и склонностью к праздному времяпрепровождению. Но в наше время он больше всего известен благодаря своему вкладу в лингвистику: Сэмюэль Джонсон – составитель «Словаря английского языка» (1755).



Мемориальная доска, помещенная Королевским обществом искусства на доме, в котором жил Сэмюэль Джонсон

Джеймс Босуэлл пишет, что не знал ни одного другого человека, который бы так любил поесть. Сидя за столом, Джонсон полностью погружался в процесс, казалось, что все его внимание сосредоточено на тарелке. Обычно он не произносил ни слова и не обращал никакого внимания на слова других людей, сидевших за столом.

Когда он ел, у него выступали вены на лбу и появлялись капельки пота – процесс требовал напряжения! С другой стороны, Джонсон мог полностью воздерживаться от еды и не пить любимое вино по несколько дней, но уж если садился за стол, он не мог есть умеренно. Все друзья поражались тому количеству пищи, которое съедает Джонсон, и не могли даже представить, сколько он съест, если по-настоящему проголодается. Однажды Джонсон полностью отказался от алкоголя и объяснил свое решение: он понял, что «склонен перебрать» и решил, что для него проще не пить вовсе: сила воли всегда имела большое значение в борьбе с пагубными пристрастиями. Но от употребления пищи в большом количестве Джонсон никогда не отказывался.

Известный британский журналист Уильям Лейт честно признался в болезненной пристрастии к еде и даже написал книгу о своей жизни, которую представил как долгую борьбу с алкоголем, сексом, легкими наркотиками. Он жил весело и перепробовал все. Но зависимость от еды пугает его! Чем толще он становится, тем больше он хочет есть, и тем больше ему требуется что-то, что бы его успокоило, а успокаивает его как раз еда. Он желает сладкую булочку с маслом утром так же сильно, как курильщик мечтает о первой сигарете, а наркоман о кокаиновой дорожке. Он сам себе напоминает наркомана, над веной которого уже занесена игла, когда стоит над тостером, или ожидая, как подтает сливочное масло, которое он достал из холодильника. Ему еда нужна немедленно! И это пугает.

Следует отметить, что в Англии, если дело касалось еды, всегда уделялось больше внимания количеству, а не качеству. А во Франции – с точностью до наоборот. Многие гурманы очень низко оценивают английскую кухню и с восторгом говорят о французской.

Известные художники изображали на своих полотнах, ставших мировыми шедеврами, полных женщин. Наиболее яркими примерами являются работы фламандца Питера Рубенса (1577–1640) и русского живописца Бориса Кустодиева (1878–1927).



Борис Кустодиев, Купчиха. 1920-е гг.

Если говорить о современных мастерах, мне хочется отметить не художника, а итальянского фотографа (хотя он, конечно, художник) Йосси Лолуа. Он путешествует по миру и фотографирует обнаженных женщин, вес которых превышает 150 кг. Как говорит сам Лолуа, красота заключается в разнообразии формы, а мы живем в обществе, одержимом идеей физического совершенства, и это совершенство имеет стандарт, под который пытаются подстроиться разные люди вместо того, чтобы сохранять свою самобытность. Этот стандарт навязывает нам индустрия моды. Во-первых, фотографу просто нравятся полные женщины. Во-вторых, его серия «Полная красота» – это своего рода протест против дискриминации полных женщин, которых осуждают и заставляют худеть. Когда Лолуа только начинал фотографировать полных женщин, он тратил много времени на то, чтобы их найти и уговорить обнажиться. Но после того как прошла первая выставка в Милане (а он не просто так выбрал Милан – один из центров индустрии моды), моделей стало искать значительно проще, а люди поняли, что красивы не только худые модели, но и полные женщины. К тому же они еще и очень женственны.

Лолуа фотографирует во многих странах и считает, что больше всего красивых полных женщин живет в Латинской Америке, правда, там многие не соглашаются на съемку из религиозных убеждений. В Европе с этим гораздо проще. Некоторые снимаются бесплатно, поддерживая идею и проект.



Йосси Лолуа. Проект «Полная красота»

Лолуа работает в так называемом стиле «дзен» – все внимание сосредоточено на модели, никаких лишних деталей и полное отсутствие действия. Позы и выражения лиц спокойны. Эротика сведена к минимуму

Лечение ожирения

В 2013 году Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН составила список из 20 стран, в которых люди больше всего страдают от ожирения. Первое место заняла Мексика – в ней 32,8 % населения больны ожирением, на втором месте США – 31,8 %, на третьем Сирия – 31,6 %. Великобритания и Россия вместе занимают 19-ю строку в этом рейтинге – 24,9 %. Замыкает двадцатку Венгрия – 24,8 %. Речь идет именно об ожирении.

В Мексике, например, 70 % имеют лишний вес. Для диагностики ожирения в практической медицине наиболее часто используют индекс массы тела (ИМТ). $\text{ИМТ} = \text{масса тела} / \text{рост}^2$ (кг/м²). Например, если масса тела – 60 кг, а рост – 170 см, то индекс массы тела в таком случае будет: $60 : (1,7 \times 1,7) = 20,7$.

Порогом избыточного веса считается 25 кг/м², а порогом ожирения 30 кг/м², хотя Всемирная организация здравоохранения и ряд исследователей выступают за утверждение разных параметров для представителей разных рас. Например, повысить порог избыточного веса для представителей негроидной расы с 25 до 26, а порог ожирения – с 30 до 32 кг/м². Определение ожирения с использованием индекса массы тела неоднократно подвергалось критике за то, что при этом не учитывается соотношение жир/мышцы и тип распределения жира по телу. Таким образом получается, что пожилой человек с небольшой мышечной массой может быть классифицирован как человек с идеальным весом, а мускулистый спортсмен может быть считаться страдающим избыточным весом или ожирением. Тем не менее, индекс массы тела остается единственно признанным международным критерием оценки избыточного веса.

Идеальным считается индекс массы тела от 24 до 24,8. Его определили исследователи из Абердинского университета в Шотландии. Это расчетный показатель, который выдала машина. В работе участвовали математики и психологи. Целью было найти связь между женской сексуальностью и ИМТ. То есть, по мнению шотландских ученых, женщины с указанным ИМТ являются наиболее сексуальными. Правда, эксперименты с участием людей дали другие показатели.

В разные периоды истории человечества идеалом красоты считались разные женские формы. Иногда были популярны худые женщины, как

сейчас, но гораздо чаще – женщины в теле. Да и у разных мужчин разные вкусы. После того как шотландцы рассчитали идеальный для женской сексуальности ИМТ, мужчинам и женщинам из 10 стран показали фотографии женщин с разными фигурами. Больше всего во всех странах участникам эксперимента понравились самые стройные женщины, с ИМТ не более 19. Именно их назвали самыми привлекательными и сексуальными. Это говорит о том, что худые фотомодели в наши дни являются идеалом для людей разных стран и культур. Во время того же эксперимента полным людям, как правило, давали возраст больше, чем есть на самом деле.

Основным методом лечения ожирения является диета в сочетании с физическими упражнениями. Обязательно ограничение употребления легкоусвояемых организмом углеводов (сахар, сладости, выпечка, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высших сортов). Также применяется психотерапевтическое лечение, а иногда еще и лекарственное. Некоторые исследователи, например, американский психолог Трейси Манн, считают, что диеты при лечении ожирения бесполезны. Однако большинство все-таки придерживается точки зрения, что без контроля калорийности пищи сбросить вес невозможно. Всемирная организация здравоохранения перед началом диеты рекомендует рассчитать привычную калорийность пищи, а затем ежемесячно снижать калорийность на 500 ккал. Лицам, не занимающимся активным физическим трудом, достаточно 1500–2000 ккал в день.



Разве мы можем назвать несексуальной Дженифер Лопес? Ее вес = 62 кг, рост = 165 см. Получается, что ИМТ равен 24. То есть соответствует выводам ученых из Абердинского университета, а не субъективному мнению людей из 10 стран



ИМТ Кейт Миддлтон равен 19,5 (вес 60 кг, рост 175 см)



У российской теннисистки и фотомодели Анны Курниковой ИМТ равен 18,6 (вес 56 кг, рост 173 см)

Психотерапевтические методы нацелены на изменение отношения к питанию и привычек потребления пищи, а также усиление самоконтроля. Лекарственные средства для снижения аппетита могут вызвать головную боль, нервозность и бессонницу. Некоторые из них категорически запрещается использовать при гипертонии. Также используются и хирургические методы. Они включают бандажирование желудка (наложение силиконового кольца – желудочного бандажа – на границе пищевода и желудка, этот бандаж создает препятствие для прохождения пищи), разделение желудка на два отдела – большой и маленький, удаление части желудка. Во всех случаях используется лапароскопия, то есть разреза не делается, только проколы.

Указанные операции относятся к бариатрической хирургии, а не пластической. К пластической относятся липосакция и абдоминопластика. Некоторые люди ошибочно считают, что они предназначены для борьбы с ожирением, но это лишь способ хирургической коррекции, а для здоровья такие операции бесполезны, что показало недавнее исследование британских врачей. Вред здоровью наносит не подкожный, а так называемый висцеральный жир (viscera – это «внутренности» на латыни), то есть жир вокруг внутренних органов, расположенных в брюшной полости. Сейчас врачи отказались от липосакции для снижения веса с удалением до 10 кг жира как крайне вредной процедуры. В прошлом подобная операция неизбежно давала множество тяжелых осложнений. Более того, имеются данные, что проведение подкожной липосакции (например, в области живота) приводит к компенсаторному увеличению вредного для здоровья висцерального жира.

Для тех, кто склонен переедать и никак не может заставить себя питаться умеренно, полезным может оказаться относительно новый лекарственный препарат римонабант (также выпускается под торговыми марками акомплиа и зимумли), хотя, конечно, по возможности лекарственных препаратов для лечения ожирения лучше избегать. Этот препарат интересен тем, что подавляет один из биологических механизмов, контролирующих аппетит. Удивительным оказалось то, что механизм действия препарата подобен воздействию каннабиса.

В конце 1980-х годов ученые обнаружили, что в головном мозге

человека естественным путем образуются молекулы, подобные молекулам каннабиса. Они используются для подачи сигналов мозгу и другим частям тела, и их действие подобно действию дельта-9-тетрагидроканнабинола (ТГК), который является основным психоактивным веществом каннабиса. Из-за сходства с каннабисом их назвали эндоканнабиноидами (психоактивные вещества в конопле называются просто каннабиноидами). В человеческом мозге содержится большое количество рецепторов, которые специфическим образом реагируют на эти вещества, их называют эндоканнабиноидными рецепторами. Эффект, ради которого люди используют марихуану и гашиш, получается в основном благодаря воздействию на эти каннабиноидные рецепторы. Искусственно созданный препарат для лечения ожирения выборочно блокирует эти рецепторы и таким образом подавляет эффекты каннабиса. Во время эксперимента любителям марихуаны была предложена одна доза римонабанта. В результате одурманивающий эффект, который они обычно получали от своей дозы марихуаны, снизился примерно на 40 %. Но какое отношение это имеет к ожирению? – спросите вы.

Один из побочных эффектов каннабиса – улучшение аппетита. Его уже давно заметили те, кто курит марихуану. «Хочется пожевать» – говорят они. Это происходит потому, что в дело включаются каннабиноидные рецепторы в головном мозге, а они среди прочего еще и регулируют аппетит. Каннабис оказывает стимулирующее воздействие на эти рецепторы, и у человека возникает желание поесть. С другой стороны, разработанный препарат для лечения ожирения блокирует каннабиноидные рецепторы и дает обратный эффект. Соответственно, сокращается количество потребляемой пищи.

Клинические испытания показали, что каннабиноидные ингибиторы, к которым относятся упомянутый римонабант и другие подобные препараты, эффективны в борьбе с перееданием и ожирением. Люди с лишним весом или страдающие ожирением при ежедневном приеме римонабанта стали значительно меньше есть, а со временем потеряли часть лишнего килограммов. Более того, было отмечено, что препарат снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и развития диабета 2-го типа. И это еще не все! Препарат помогает и курильщикам, уменьшая тягу к никотину. Во время экспериментов курильщики, которые регулярно принимали римонабант, смогли отказаться от вредной привычки с гораздо большей легкостью, чем те, которые его не принимали. Обычно люди, бросающие курить, боятся, что быстро наберут лишний вес. В данном случае римонабант оказывает двойной эффект. Во время эксперимента

курильщики с излишним весом смогли и бросить курить, и сбросить лишние килограммы.

Что еще предлагают ученые? Во-первых, ставить на видное место – как дома, так и в офисе – наименее калорийные и наиболее полезные продукты. Ведь еды просит мозг, а не желудок. Когда человек видит вкусную и любимую еду, тут же срабатывают вкусовые рецепторы – и начинают ее «выпрашивать», даже у сытого. Во-вторых, нужно держать дома как можно меньше готовой еды. Захотелось вам съесть чего-то перед сном – съешьте фрукты. Навряд ли вы будете жарить мясо или печь пирог в это время. В-третьих, просто ешьте медленнее. Желудок реагирует на количество съеденного через 20 минут после начала приема пищи. Поэтому в случае «нервных перекусов», когда человек быстро ест что-то вредное, желудок просто не успевает подать сигнал сытости. В-четвертых, чем более объемно выглядит пища, тем меньше мы ее съедим, поскольку, как было сказано выше, мы «едим глазами». Поэтому наливайте суп в неглубокую тарелку большого диаметра, а второе блюдо украшайте большим количеством зелени.

Механизм обжорства

Но почему человек вообще начинает много есть? Механизм обжорства, если это болезненное пристрастие, во многом сходен с употреблением наркотиков. Если человек ест не ради удовольствия, а становится патологическим обжорой, мы имеем дело с непреодолимым желанием поглощать пищу и потерей контроля над своим поведением. В основе переедания лежат те же нейробиологические механизмы, что и в основе других поведенческих проблем и болезненных пристрастий к каким-то веществам. Когда у чревоугодника возникает желание еды, то в его головном мозге можно наблюдать те же процессы, которые происходят в головах у наркоманов, когда им нужна очередная доза.



Если человек получает огромное удовольствие от еды, мы не говорим ни о каких нарушениях и патологических пристрастиях. Если же он ест, чтобы есть, если он страстно желает еду, то мы говорим о патологическом пристрастии. Причем если предлагать такому человеку невкусную еду, это не дает эффекта – он все равно продолжает есть, переедает и страдает ожирением

Известно, что наркотики различаются по степени опасности для

человека – зависимость от одних развивается быстрее, чем от других. Точно так же различаются и продукты питания. Уже имеются научные доказательства, подтверждающие, что у людей и животных может развиваться зависимость от сахара. Проводились многочисленные эксперименты, показавшие, что животные становятся «сахарными наркоманами», если получают неограниченный доступ к сахару. Крысам позволяли употреблять подслащенную воду и сладкие продукты по 12 часов в сутки, затем, в следующие 12 часов, лишали этих сладостей. Результатом стала зависимость. Более того, через несколько недель ежедневное потребление сахара увеличилось в три раза.

Развитие подобного патологического пристрастия к сахару у крыс показало основные признаки зависимости, включая постоянную активацию участков мозга, отвечающих за выработку дофамина. Сладкого вкуса самого по себе достаточно для выброса дофамина. В экспериментах с крысами исследовался их мозг после потребления сахара. Изменения были такие же, которые наблюдаются и при больших дозах наркотиков, вызывающих зависимость. Также наблюдались изменения и в экспрессии генов, подобные тем, которые имеются при наркотической зависимости, в частности генах, связанных с дофаминовыми рецепторами. Можно провести и другие параллели с наркотической зависимостью. После того как пристрастившихся к сахару крыс лишали его, они демонстрировали типичные симптомы ломки, аналогичные симптомам при лишении морфина и никотина зависимых от них. Зубы у несчастных зверьков стучали, лапки тряслись, они демонстрировали нервозность и в целом выглядели очень несчастными.

Уже давно отмечена связь между нездоровым пристрастием к сахару и излишним потреблением алкоголя. Когда крысам, «подсевшим» на сахар, обеспечивали свободный доступ к алкоголю, они пили значительно больше, чем крысы с нормальным потреблением сахара – кажется, что связь между пристрастием к сахару и чрезмерным употреблением алкоголя работает в обоих направлениях. Эксперименты проводились не только с «сахарными наркоманами», но и с крысами «алкоголиками». Последние стали употреблять и больше сахара. Та же связь наблюдается у людей: прекратившие употребление спиртного часто становятся сладкоежками. И ведь в Иране, где запрещен алкоголь, наблюдается самое большое в мире потребление сахара, это объясняется той же связью.

Также отмечу, что в наши дни у людей на теле откладывается больше лишних килограммов, чем раньше. Почему же количество людей с лишним весом растет год от года? Например, среди женщин таких в настоящее

время в три раза больше, чем было в 1980-е годы. Мы стали есть больше мучного и сладкого? Хотя причинами лишних килограммов являются не только калорийные продукты.

Исследователи из Манчестера и Лондона изучили многочисленные социальные опросы, проводившиеся в течение примерно 30 лет, и выяснили, что в наши дни женщины тратят на домашнее хозяйство в среднем на 20 % меньше времени, чем 30 лет назад. Все дело в бытовой технике. Соответственно, они расходуют меньше калорий. К тому же у большинства сидячая работа. Спортом занимаются мало, а если и занимаются, то этот спорт не компенсирует энергетические затраты на работу по дому, которую выполняли женщины в прошлом. Также современная замужняя женщина и ест «по-мужски». Женщине нужно меньше калорий, сжигаются они в женском организме хуже, чем в мужском. Но за компанию с мужем женщина начинает есть большими порциями, причем жирную и калорийную пищу и особенно вечерами, когда семья наконец может пообщаться.

Нам давно говорят о том, что секс подобен физическим упражнениям и способствует похудению: хотите похудеть – занимайтесь сексом много и активно. Но вы знаете много людей, которые занимаются сексом с максимальной интенсивностью и при этом совершают много движений?

Обычный же половой акт, в особенности тот, которые приносит удовлетворение женщине, приводит к резкому повышению в крови концентрации гормона пролактина. Его главное назначение – стимуляция выработки молока у кормящих матерей. А если женщина не кормящая мать, то он способствует накоплению жировых отложений. И только очень интенсивный секс может сжечь жира больше, чем накопится благодаря гормону. Поэтому счастливые в браке удовлетворенные женщины часто набирают вес.

Другие расстройства приема пищи

Расстройства приема пищи – это психогенно обусловленные поведенческие расстройства. К ним относятся нервная булимия, нервная анорексия, психогенное переедание. Подавляющее большинство пациентов – женщины. Характерной чертой больных, страдающих нарушением пищевого поведения, является стремление к перфекционизму. Большую роль играют недостаточно теплые отношения с родителями, отсутствие доверительности, поддержки родителей, это приводит к неустойчивости самооценки и трудностям при формировании зрелой, взрослой личности. Они зависимы от одобрения окружающих, часто описывают себя как неудачниц, делающих все «недостаточно хорошо». Даже много работая или участь они не бывают довольны собой.

Желание быть совершенными следует из недостаточно сформированного и независимого образа самого себя. Невозможность быть лучшей во всех сферах жизни вызывает у пациенток страх и тревогу, и единственной ареной, на которой возможны реальные изменения – это тело. Контролируя вес, пациентка с расстройством приема пищи поддерживает ощущение контроля над собственной жизнью. То есть чаще всего проблемы родом из детства. Но проводившиеся опросы показали, что причиной расстройства приема пищи могут быть и тяжелые потери, и душевные травмы, в отношении которых у 64 % женщин сохранилась неразрешенность ситуации. А еда снимает стресс – на время. Чем дольше длится расстройство приема пищи, тем короче становятся периоды спокойствия после еды. Таким образом еда становится регулятором настроения.

В первую очередь следует назвать нервную булимию, характеризующуюся двумя основными признаками. Это непреодолимая тяга к перееданию и рвота, которую намеренно вызывают у себя больные, чтобы воспрепятствовать увеличению массы тела, иногда они используют слабительное.

Как правило, у этих людей нормальный вес, а булимия сопровождается какие-то психические или эндокринные заболевания. Нервная булимия проявляется в трех формах. Внезапно появляется чувство голода и начинается поглощение пищи, эти приступы накатывают без какой-либо регулярности. Второй тип – ночные приступы, когда чувство непреодолимого голода появляется только ночью. Третий вариант – когда

человек ест не переставая.

Признак булимии – мучительный голод, он сопровождается общей слабостью. Могут наблюдаться острая сердечная недостаточность и боли «под ложечкой». Страдающие от булимии очень болезненно относятся к оценке их окружающими. Они имеют низкую самооценку, при этом им необходимо быть уверенными в одобрении. Они стараются вести себя так, чтобы соответствовать ожиданиям людей вокруг, подавляют собственные желания, главное – сделать счастливыми окружающих. Они думают: чтобы быть любимыми, им надо быть совершенными. Но у страдающих булимией желание совершенства принимает иное направление, когда дело касается еды: «если я не могу быть хороша в поддержании диеты, то пусть я буду отвратительна». Булимию лечат психотерапевты и психиатры. Диеты не помогают.

Нервная анорексия – расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом в целях похудения. При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. У страдающих нервной анорексией наблюдается искаженное восприятие своей физической формы и беспокойство об увеличении веса, даже если такого в действительности не наблюдается. Как правило, нервной анорексией страдают девушки и молодые женщины. Вообще анорексию принято считать женским заболеванием, которое проявляется в подростковом возрасте. Около 80 % больных анорексией – девушки в возрасте 12–24 лет. В остальные 20 % входят мужчины и женщины более зрелого возраста. Считается, что первое описание нервной анорексии дал выдающийся врач XVII века Ричард Мортон (1637–1698).

Страдающие анорексией в детстве были очень послушными, образцовыми, они всегда старались делать то, чего от них ожидали окружающие. При этом у них присутствовала тревога о том, что если что-то сделать не так, как ожидают другие, шансы быть любимой и уважаемой очень малы. Родители же таких девушек часто были крайне требовательными, стремились иметь идеального ребенка, но при этом не оказывали ему достаточной поддержки, не демонстрировали любви и привязанности. Ребенок не чувствовал к себе любви как к личности. За какие-то достижения его хвалили и поощряли, однако никакие успехи не приводили к формированию высокой самооценки и контакта с родителями. А анорексия позволяет привлечь к себе внимание, доказать себе собственную силу и способность самоконтроля.

Более того, анорексия – это процесс повседневного преодоления,

борьбы, которая приносит удовлетворение, удовольствие, и этим ценна больным. Отчаянная борьба помогает восстановить самооценку. Страх вернуться к нормальному приему пищи – это не страх утраты контроля, а страх утраты вызова, делающего жизнь полноценной. Каждый несъеденный кусок пищи воспринимается как победа, и она тем ценнее, чем в более напряженной борьбе одержана.

Главные причины анорексии – личностные, семейные и социальные. К ним в большинстве случаев примешивается возрастной фактор. Однако причины также могут быть генетическими и биологическими – дисфункция регулирующих пищевое поведение нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин, норадреналин.

Психогенное переедание – это расстройство, которое является реакцией на сильный стресс. Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями. Также к расстройствам приема пищи относят поедание несъедобных вещей взрослыми, нервную орторексию (навязчивое желание правильно питаться, есть только здоровую пищу), дранкорексию (расстройство пищевого поведения, характеризующееся переходом человека на так называемую «алкогольную диету», когда прием пищи заменяется приемом алкоголя с целью преднамеренного снижения веса или контроля над ним) и ряд других.

Причины всех расстройств приема пищи могут быть как физиологическими, так и эмоциональными, и социальными. Большинство ученых называют главной физиологической причиной гормональный дисбаланс на уровне нейромедиаторов. Исследования подтвердили наличие какой-то дисфункции нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина) у пациентов с расстройствами пищевого поведения. Эмоциональные причины связаны с каким-то стрессом, но в последние десятилетия на расстройство приема пищи также очень серьезно влияют и социальные факторы. В сознании людей, в особенности молодых женщин, прочно закрепился стереотип о том, что быть худым – значит быть успешным, здоровым, привлекательным. Полнота же ассоциируется с непривлекательностью, ленью, некомпетентностью. Совершенно однозначно, что увеличение количества пищевых расстройств за последние 40 лет связано со все большим распространением в обществе идеала худобы. Это мнение основывается на излишней обеспокоенности пациентов с нервной анорексией и нервной булимией своим весом и телом.



В 2012 году в Израиле был принят закон, который запрещает задействовать в рекламных кампаниях манекениц и фотомоделей с нездоровой худобой

В последние годы во многих странах было отмечено увеличение количества людей, страдающих расстройствами пищевого поведения. Наибольшую обеспокоенность вызывает нервная анорексия. Смерть в результате необратимых изменений внутренних органов больных нервной анорексией составляет 5-10 %. В 2005 году 16 ноября объявили Международным днем борьбы с анорексией. Но, к сожалению, она не побеждена до сих пор.

Глава 5

Игры и игромания

Большинство играет в какие-то игры, получая от этого удовольствие. Во время игры происходят те же самые процессы и биохимические реакции, благодаря которым в организм человека выбрасывается гормон радости серотонин и гормон удовольствия и удовлетворения дофамин. Также во время игры повышается выработка гормонов стресса – адреналина, норадреналина и кортизола. Если играете вы нечасто и умеренно, то вы просто получаете удовольствие и удовлетворение.

Лишь небольшое количество игроков становится зависимыми – наркоманами от игры. Это подобно алкоголю и алкоголикам – большинство людей употребляет алкогольные напитки, но лишь малый процент их становится алкоголиками. И здесь мы опять имеем дело с удовольствием и его alter ego – болезненным пристрастием.

В настоящее время никакие виды игровой зависимости официально заболеваниями не признаются и не включены в Международную классификацию болезней. Американская Медицинская Ассоциация после долгих дебатов официально заявила, что игроманию нельзя признать болезнью, по крайней мере, в настоящий момент. И если алкоголизм и наркомания считаются проблемами для общества, игромания таковой не признается, причем специалистами из разных областей.

С другой стороны, компьютерная зависимость считается одной из самых сильных и в настоящее время является одной из самых распространенных, если брать все поколения, и самой распространенной среди подростков. Онлайн-игры дают положительные эмоции – и организм требует все новых и новых доз. Результат может быть печальным.

Почему люди играют в игры? Это в первую очередь развлечение. Во-вторых, игра обеспечивает соревновательность. Ведь в игре участвуют, по крайней мере, два человека, а в человеческой природе заложено желание победить своих противников или оппонентов.

Немного истории

В игры играли начиная с древнейших времен, есть доказательства существования игр в Вавилоне и Египте. Первые зарегистрированные настольные игры – это египетский сенет и королевская игра из города Ур в Вавилоне. Доказательства их существования можно найти в одном из старейших документов, папирусе Ринда (также известного как папирус Ахмеса), датированного примерно 1650 годом до н. э. и обнаруженном в гробнице Рамзеса II около 1850 года н. э. В 1856 году его приобрел Александр Генри Ринд, в настоящее время он хранится в Британском музее в Лондоне. Также доказательствами служат многочисленные археологические находки в гробницах и захоронениях, причем как царственных особ, так и простых людей. Были обнаружены рисунки и мозаики с изображением людей, играющих в сенет.

Точные правила игры неизвестны, правда, в 1991 году Т. Кенделл и Р. Мей попытались их восстановить. Эти исследователи также считают, что сенет играл большую роль в египетских погребальных ритуалах. От покойного требовалось сыграть против своей судьбы в присутствии бога Осириса. Судя по египетской «Книге мертвых», загробная жизнь усопшего зависит от результата этой игры. По мнению Кенделла и Мея, цель игры в сенет – убрать с доски 7 фишек своего оппонента. Вместо кубика используются четыре небольшие палочки, плоские с одной стороны и выпуклые с другой. Их бросают одновременно, получается пять результатов в зависимости от количества палочек, упавших плоской стороной вверх.

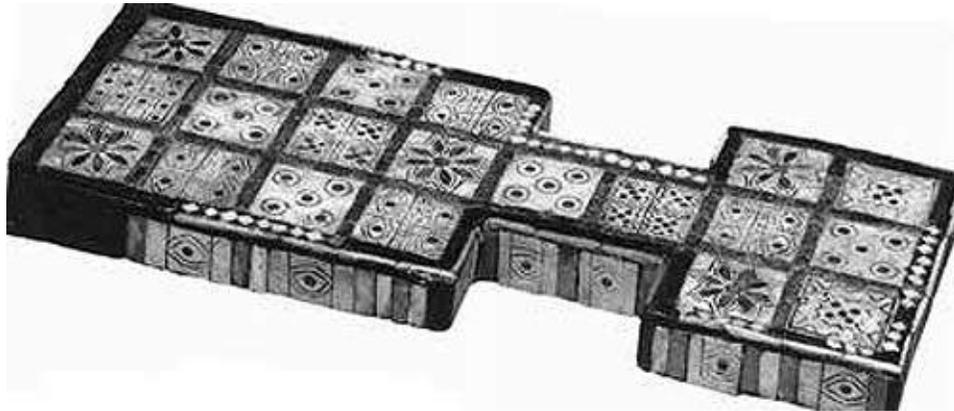


Царица Нефертити за игрой в сенет

Вторая старейшая в мире настольная игра – это так называемая королевская игра из города Ур. Предполагается, что в игру играли члены правящей семьи и представители знати. Украшенное орнаментом расчерченное поле вместе с набором из 7 белых жемчужин и 7 черных сланцевых фишек, а также 6 кубиков в форме треугольной пирамидки обнаружил в шумерском городе Ур с 1920-е годы британский археолог сэр Леонард Вулли. Ученые определили, что находке свыше 4000 лет. В настоящее время набор для этой игры, как и папирус Ринда, хранится в Британском музее. Поскольку этот артефакт обнаружили в гробницах, есть основания предполагать, что набор мог даваться усопшим «с собой», чтобы они могли играть в загробном мире.

Как и в случае сенега, правила точно не определить, хотя, судя по тому, что удалось найти, цель игры состояла в том, чтобы как можно быстрее добраться до финиша. У поля странная форма – 20 частей, которые

состоят из прямоугольников, соединенных еще одним прямоугольником другого размера. Это серьезный намек на путь, который проходили фишки.



Ур. Одна из древнейших сохранившихся игр на доске в мире. Примеры подобной игры находят на территории от восточного Средиземноморья и Египта до Индии

Самая первая ставка в мировой истории была сделана в Китае. До наших дней дошла легенда о двух крестьянах, живших в IV веке, которые поставили на то, какой стороной упадет лист с дерева. И поставили они свои уши. Проигравший сам их отрезал и преподнес победителю на том самом листе, который упал не той стороной, которую загадал проигравший крестьянин.

Ставки были популярны в Древнем Риме. В частности об этом рассказывает римский историк Тацит (около 58 – около 117), который оставил после себя труды, посвященные истории Рима и Римской империи, а также религии, общественному устройству и быту древних германцев. В «Анналах» он рассказывал о развлечениях в императорском дворце. В праздничные дни (вернее, ночи) по воле императора молодые женщины, среди которых были и рабыни, и родовитые римлянки, занимались любовью с солдатами-легионерами в большом зале дворца. Гости наблюдали и делали ставки на то, скольких мужчин сможет обслужить та или иная женщина. Доходило до 30 человек за ночь. Ставки тоже были немаленькими. Во время этих забав проигрывали рабов, деньги, родовые имена и даже жен. Например, один сенатор проиграл свою молодую жену императору Титу из рода Флавиев, как раз большому любителю и организатору таких забав. Император простил проигрыш, но с условием – он имел право на одну ночь с молодой женщиной в любое время. Сенатор

был вынужден согласиться.



В 2015 году на ипподромах Великобритании разыграны самые большие призовые в истории страны: более 130 млн фунтов

Самой неудачной ставкой считается ставка на бегах английского фермера Пола Литтерса. Он поставил все свое состояние, но на ипподроме умер от инфаркта. Лошадь, на которую поставил Литтерс, выиграла забег и, соответственно, если бы он остался в живых, то получил бы полмиллиона

фунтов стерлингов. Вдова фермера открыла на эти деньги пивной ресторан.

**САМЫЙ БОЛЬШОЙ КОЭФФИЦИЕНТ
АМЕРИКАНСКИЕ БУКМЕКЕРЫ ДАЮТ НА СЛУЧАЙ
ВТОРОГО ПРИШЕСТВИЯ ХРИСТА И ЗАХВАТ ЗЕМЛИ
МАРСИАНАМИ (1:1000 000 000).**

Лудомания

Многие игры вызывают привыкание. И это – начальная стадия игромании. Большинство людей когда-то покупали лотерейные билеты, играли в игровых автоматах или ходили в казино. Я даже не говорю о популярных играх в карты, шахматы, шашки, нарды! Все игры или занятия, несущие в себе элемент азарта и соревновательности, перечислить невозможно.

Например, в Великобритании каждый год 7 из 10 взрослых принимают участие в Национальной лотерее, которая проводится с 1994 года. В среднем взрослый англичанин тратит 2,6 фунтов стерлингов каждую неделю на покупку лотерейных билетов, то есть каждый год делается ставки на миллиарды фунтов стерлингов. 50 % дохода идет на выплату призов, 12 % уплачиваются в виде налогов и составляют статью государственных доходов, 28 % тратятся на благотворительность или участие в определенных проектах. Специальная комиссия решает, на что именно будут потрачены эти деньги. Оставшиеся 10 % идут организаторам лотереи (компания Camelot PLC) и розничным торговцам лотерейными билетами. Считается, что Национальная лотерея была организованной попыткой британского правительства заработать на соответствующем человеческом инстинкте – или пагубном пристрастии. Расчет оказался правильным.



При этом лишь очень малое количество участников Национальной лотереи можно назвать игроманами. Для большинства участие в этой лотерее и других – просто развлечение, они не теряют больше денег, чем были готовы потратить, а иногда и выигрывают, правда, по-настоящему крупные выигрыши достаются единицам. Но о них обычно рассказывают во многих средствах массовой информации, у победителей берут интервью – что в свою очередь заставляет огромное большинство тех, кто не выигрывал никогда, делать новые и новые ставки.

Решение играть дальше и играть много человек часто принимает после самого крохотного выигрыша – и долго помнит о нем, а не о проигрышах, значительно превышающих выигрыш. С иррациональным убеждением в необходимости отыграться после проигрыша бороться очень трудно. Игровой срыв также может быть спровоцирован большой суммой денег на руках, приемом алкоголя.

В данном случае мы говорим о лудомании. Строго говоря, игромания делится на чрезмерное увлечение азартными играми (это и есть лудомания) и чрезмерное увлечение видео– и компьютерными играми (зависимость от видео– и компьютерных игр, для которой название еще не придумано). Иногда увлечение видео-и компьютерными играми называют одним из видов интернет-зависимости, иногда выделяют как отдельный вид зависимости. В этой книге я рассмотрю три вида зависимости по отдельности.

Слово «лудомания» происходит от латинского *ludo*, которое означает «я играю», и греческого «мания», то есть страсть, безумие, безумное влечение. Иногда лудоманию называют гэмблинг-зависимостью (от английского слова *gambling* – игра в азартные игры).

Нездоровая страсть к азартным играм чаще наблюдается у мужчин, с другой стороны, у женщин она принимает более тяжелые формы. Женщины втягиваются в опасное увлечение в три раза быстрее и тяжелее поддаются лечению. Помощь психиатра или психотерапевта требуется примерно 1–4 % играющих в азартные игры, когда страсть принимает уже патологические формы.

Каждый третий такой пациент женского пола. Если в случае наркомании не наблюдается серьезных возрастных различий у мужчин и женщин, в случае болезненного пристрастия к азартным играм такие

различия очень заметны. В данном случае подавляющее большинство зависимых женщин – это дамы в зрелом возрасте, а количество зависимых мужчин примерно одинаково распространяется в возрастной категории от 21 года до 55 лет.

Увлечение женщин игрой происходит из-за личных проблем, от которых они пытаются уйти в игру, игромания часто сопровождается депрессией. С другой стороны, многие мужчины-игроманы также страдают алкоголизмом. Большинство игроманов, как мужчин, так и женщин, пережили болезненный развод или расставались не один раз. Также среди игроманов много представителей этнических меньшинств.

Типичной женщине, увлекшейся азартными играми, больше сорока лет, она работает на низкооплачиваемой работе, которая ей не нравится, и у нее есть ребенок. Механизм болезненного пристрастия очень часто запускается игрой онлайн с мгновенным выигрышем. Женщина решает попробовать «один разочек». И сразу же выигрывает! Зарегистрировано немало случаев огромных долгов после такого «успешного» участия в какой-то онлайн-игре с мгновенным выигрышем. Выигрыш был один (или два-три), а долги легко могут превысить годовой доход.

Лудоманией страдают и подростки (о компьютерной зависимости поговорим ниже), среди них подавляющее большинство – мальчики. В Англии и Уэльсе были опрошены учащиеся 114 школ. Исследование показало, что подростки в возрасте от 12 до 13 лет играют практически в те же игры, что и взрослые, но при этом предпочитают игровые автоматы и билеты Национальной лотереи. По данным австралийских исследователей, у более чем 5 % подростков наблюдается игровая зависимость. Подростки в силу возраста и большей эмоциональности часто просто не могут отдавать отчета о своих действиях и, увлекаясь игрой, могут потратить на нее не только все свое время, но и деньги родителей. Подросток тратит все деньги, которые родители выдают ему на проезд в общественном транспорте и школьные завтраки. Родители могут порадоваться, что ребенок самостоятельно устроился на работу. Но порой это повод не для радости, а для серьезного беспокойства. Все деньги уходят на игру! Также ребенок может начать воровать деньги, и не только у родителей.

Исследования, проводившиеся в нескольких странах, показали, что чем раньше человек попробовал играть в азартные игры, тем более вероятно развитие патологического пристрастия. То же самое можно сказать об алкоголе, табаке и наркотиках. Самый опасный возраст – подростковый. Дети более импульсивны, чем взрослые, и в меньшей степени способны себя контролировать. В этот период участки головного

мозга, отвечающие за удовольствия, возникновение желания и самоконтроль, еще недостаточно развиты, а поэтому более уязвимы для внешних воздействий.



У игроков доминирует ложное представление о возможности контролировать себя.

Игра не прекращается, пока не проиграны все деньги

Самое тщательное исследование вопроса лудомании проводилось в Великобритании в 2007 году. Оказалось, что зависимыми в целом можно признать 1,3 % населения. Наименьшее количество зависимых было среди покупающих билеты Национальной лотереи. Наибольшее количество – среди тех, кто делает ставки на тотализаторе. В Англии уже не первое столетие делают ставки на лошадей – теперь можно делать ставки на исход футбольного матча, победу на выборах – да на что угодно! Количество подсевших на тотализатор доходит до 15 % в зависимости от того, как человек делает ставки. Ведь если раньше нужно было идти в бюро, теперь ставку можно сделать не выходя из дому или в терминале, который стоит в ближайшем супермаркете.

После этого исследования было официально признано, что в Великобритании проблема увлеченности азартными играми затронула

одного человека из ста. Истинные цифры могут быть гораздо выше. Совершенно определенно, что наблюдается рост количества зависимых. Тогда же Британская Медицинская Ассоциация предупредила о надвигающейся эпидемии азартных игр, которая охватит и мужчин, и женщин, и детей. Ученые в США говорят о том, что в самое ближайшее время один из десяти американцев будет страдать игровой зависимостью. Это число гораздо больше, чем количество героиновых наркоманов. Судя по данным британской статистики, игроманом скорее всего может стать мужчина с низким доходом, холостой или разведенный, страдающий от депрессии, курильщик или наркоман. Американская статистика говорит о том, что этот мужчина, скорее всего, также относится к этническим меньшинствам. Семь из десяти игроманов в США – алкоголики, шесть из десяти – курильщики, а четверо из десяти – наркоманы.

Лудомания часто сопровождается приемом различных психоактивных веществ, поэтому ряд ученых считает, что игроманами становятся те, кто также склонен стать зависимым от химических препаратов, алкоголиком или наркоманом, и, соответственно, предрасположенность к страстному увлечению игрой является врожденной. Об этом в частности говорит известный американский врач Харви Карп. Он утверждает, что любовь и пристрастие к определенным игрушкам, играм или вещам является генетической чертой, с большой вероятностью передающейся по наследству. Например, если вы в детстве всюду таскали с собой Рэггеди Энн (популярная в США тряпичная кукла), то вам следует ожидать этого и от вашего ребенка. Участие в играх родителей, членов семьи, знакомых также может способствовать развитию игромании. Еще один фактор, который может повлиять на развитие пагубного пристрастия – семейные игры или традиции, которые в данном случае играют не самую лучшую роль.

Если дома были приняты ежевечерние (или даже только по выходным) пусть и безобидные игры (домино, карты, «Монополия» и другие), если ребенка к ним привлекали с самого детства, если родители положительно относятся к игре, в таком случае повышается риск развития зависимости, причем как в подростковом возрасте, так и после того как человек станет взрослым. На поведение и отношение детей влияют поведение и отношение родителей, и они закладываются в подсознание. Большая вероятность стать игроманом у тех, у кого от такой зависимости страдал отец.



Игровой зависимости больше подвержены дети с низкой самооценкой, с высокой степенью возбудимости нервной системы и слабой волей

«Наследственное» патологическое пристрастие к азартным играм хуже всего поддается лечению. Здесь работают уже генетические факторы. Гены дают нам дофаминовые рецепторы в головном мозге, и наследуемые вариации генов, кодирующие дофаминовые рецепторы, очень серьезно влияют на то, имеет ли человек склонность стать наркоманом или алкоголиком. Это уже доказано. Вероятно, то же самое можно сказать и о склонности к игре, хотя исследований с игроманами, как с алкоголиками и наркоманами, пока не проводилось.

То есть игра в азартные игры привлекает самых разных людей разного пола и возраста, разных профессий, и привлекала на протяжении многих веков. Но что в ней такого, что превращает некоторое количество игроков в игроманов, людей с патологическим пристрастием? Чем еще, кроме генетической предрасположенности, о которой мы говорили, они отличаются от подавляющего большинства, которое играет в удовольствие и у которых даже привычка регулярно делать ставки не превращается в серьезную проблему, требующую вмешательства психологов и психотерапевтов?

К лудомании склонны эмоционально неустойчивые люди, а также те, для кого импульсивные поступки являются обычным делом. Сюда же отнесем любителей удовольствий, которые пытаются найти все новые и

новые формы и виды их получения. Известно, что очень импульсивные люди обычно не могут толком оценить последствия своих действий и, соответственно, не могут скорректировать свое поведение. Игроманами также скорее становятся люди, которые считают, что все в жизни определяется внешними факторами, а не их собственными действиями. Такие люди приписывают успехи и провалы, например, удаче, а не своему неправильному выбору.

Также отметим, что под воздействием психоактивных веществ и в состоянии алкогольного опьянения, в котором люди часто играют, они принимают худшие решения и плохо себя контролируют. Неудивительно, что эксперименты показали худшие результаты и худшие решения игроков, находившихся под воздействием каких-то препаратов или алкоголя, чем абсолютно трезвых. Более того, игроки под воздействием алкоголя более склонны настойчиво делать ставки даже при очень малом шансе на выигрыш и гораздо чаще тратят все деньги. История знает немало таких случаев.

Курение, в отличие от психоактивных веществ и алкоголя, не затуманивает разум. Но статистика показывает, что человек, который много курит, делает худшие ставки и проигрывает больше, чем тот, кто не курил никогда. Наиболее вероятное объяснение – это состояние стресса. Человек склонен играть, пить и много курить в ответ на стресс, для него это некий вид лекарства. Выкурив сигарету, пропустив стаканчик или сделав ставку, такой человек временно чувствует себя лучше. То, что вызывает желание выпить или выкурить сигарету, вызывает и желание играть. Еще одно возможное объяснение – азартные игроки пьют или курят (или делают и то, и другое), чтобы снизить напряжение и беспокойство, которое вызывает у них игра. Получается порочный круг.

Подобная зависимость – бич современного общества. Конечно, на протяжении истории люди в разных странах проигрывали все свое состояние, но широкое распространение игровые автоматы и казино получили только в XX веке. Доступность и привлекательность игровых автоматов сыграла самую большую роль в развитии этой зависимости. Как правило, они дают возможность выигрыша за короткое время, не прилагая особых усилий.

Например, в Великобритании игровые автоматы получили такое широкое распространение из-за низкой посещаемости кинотеатров в 1970-е годы. Некоторые оказались просто под угрозой закрытия. Для привлечения зрителей при кинотеатрах

были организованы залы игровых автоматов. Конечно, большинство этих зрителей не стали игроманами (лудоманами), но, например, в США серьезной зависимостью от игровых автоматов страдает около 5 % населения. В Канаде примерно такой же процент, и там резкий рост зависимых от игровых автоматов наблюдался в первой половине 1990-х годов. Количество зависимых выросло на 75 %!

И именно тогда ученые серьезно занялись этой проблемой. Игромания (лудомания) была официально признана серьезной социальной проблемой, представляющей угрозу для части населения. Кого-то привлекает только возможность денежного выигрыша. Проблема усугубляется, если выигрыш и правда имел место. Хотя в 99 % случаев потраченные деньги превышают все выигрыши, вместе взятые. Но еще хуже другой вариант – если в процессе игры человек расслабляется, снимает эмоциональное напряжение, отвлекается от неприятных проблем и рассматривает игру как приятное времяпрепровождение.

На основе этого механизма постепенно наступает втягивание и развивается зависимость. Вот этот вариант подобен наркотической зависимости. При этом человек быстро лишается способности сопротивляться соблазну. Даже если он решает «завязать», при малейшей провокации, которой могут стать встречи со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения, игровая зависимость возобновляется.



На что вы должны обратить внимание? Что должно послужить поводом для беспокойства и принятия мер? В первую очередь вы должны задуматься, если тратите на какие-то игры все больше и больше времени. Вы все больше увлекаетесь игрой, постоянно думаете об игре, прокручиваете в голове ситуации, связанные с игровыми комбинациями.

Если у вашего родственника, знакомого и, в особенности, ребенка изменился круг интересов, бейте тревогу! Следующая стадия гораздо хуже. Это неспособность прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей – ее называют потерей контроля. Далее следуют психологический дискомфорт, раздражение, беспокойство, которые развиваются через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, а также труднопреодолимое желание снова приступить к игре. Это состояние по ряду признаков напоминает ломку у наркоманов, лишенных наркотика, на который они уже подсели.

У игромана, как и наркомана, может болеть голова, наблюдаться нарушения сна, беспокойство, падение внимания и депрессия.

Что еще отличает игроманов? Во-первых, вера в приметы, причем самые неожиданные. Здравомыслящему человеку часто трудно понять, почему игрок считает тот или иной день фартовым. Хотя он в этот день может проиграться в пух и прах. Игроманы верят, что обязательно должен наступить переломный момент в игре, что они обязательно отыграются – иначе и быть не может! Но это только по мнению зависимых людей. Во время игры меняется восприятие денег: они ощущаются как фишки, а ставки – как сделки.

Увлечению азартными играми способствует огромная мировая индустрия, прибыли которой составляют десятки миллиардов долларов в год. Только в Великобритании люди тратят около 9 миллиардов фунтов стерлингов в год на это пагубное пристрастие. В интернете работает по меньшей мере 3300 соответствующих сайтов. По данным статистики, 6 % британцев в течение прошлого года делали ставки только в интернете. Также на эту тему выходит немало книг и периодики. Некоторые лудоманы их внимательно изучают, надеясь, что ученые, которые пишут статьи в такие издания, объяснят им, как сорвать большой куш.

Хотя, может, отвечая на вопросы азартных игроков, кто-то из современных ученых сделает открытие, подобное теории вероятностей?

Происхождением теории вероятностей мы обязаны человеку, известному под именем шевалье де Мере (1607–1685), его подлинное имя – Антуан Гомбо. Он посвятил значительную часть своей жизни игре и анализу игр с элементом случайности, обладал великолепной интуицией и часто оказывался прав – случайно. Ходили слухи, что он выиграл значительную, вызывающую уважение сумму денег, играя в игры, где шансы выиграть и проиграть равны. Именно он где-то около 1654 года попросил Блеза Паскаля (1623–1662) объяснить результаты игры в кости. В результате концепция вероятности появилась во Франции в середине XVII века. Паскаль заинтересовался вопросами случайности, поставленными шевалье де Мере, и его переписка с Пьером Ферма (1601–1665) стала основой начал теории и расчета вероятностей, которую сам Паскаль называл «геометрией случайности». В частности, в пяти из их наиболее известных писем, датированных 1654 годом, анализируются игры, в которых присутствует элемент случайности.

Но почему люди играют в азартные игры? Что в них является настолько привлекательным, что заставляет людей тратить такие суммы? Традиционное объяснение увлечения азартными играми существует уже не первое столетие: определенные люди подсаживаются на игру, потому что или во время их первой игры, или во время одной из первых вскоре после того как они попробовали играть, они что-то выиграли. Они продолжают играть, чтобы повторить свой успех – звучит логично. Однако статистика свидетельствует о том, что среди игроманов меньше людей, которые выиграли с первой попытки, чем тех, кто выиграл после более долгого участия в играх. Теория «быстрого выигрыша» также не объясняет многого другого в поведении игромана.

Некоторые специалисты называют игру в азартные игры приобретенным типом поведения, который усиливается получаемым время от времени вознаграждением. Такое поведение, например, демонстрируют подопытные голуби, которые понимают, что нужно настойчиво бить клювом по подсвеченной кнопке – и тогда время от времени будет высыпаться корм. Точно так же ведут себя и многие игроки, продолжая делать ставки. При этом они не осознают или просто не хотят понимать, что при каждой попытке у них одна и та же фиксированная вероятность выигрыша, которая не зависит от количества попыток или дней, которые их отделяют от предыдущего выигрыша.

Самым простым примером может служить подбрасывание монетки. Что выпадет – орел или решка? Вероятность того или другого результата одинакова во всех случаях независимо от того, сколько раз вы

подбрасываете монетку, сколько раз до этого у вас выпадал орел и сколько раз решка. Предположим, у вас пять раз подряд выпал орел, вы бросаете монетку в шестой раз. Вероятность выпадения решки опять 50 на 50. Если играть достаточно долго, то выигрыш наступит. Может случиться так, что вы выиграете в лотерею несколько раз подряд. И тут же забудете, сколько денег потратили на лотерейные билеты, по которым не выиграли ничего.

После подобных выигрышей люди обычно считают, что удача повернулась к ним лицом, «пошла карта», что их настойчивость наконец вознаграждена. И играют с еще большим упрямством, и тратят еще больше денег.

Опрос, проводившийся в Великобритании, показал, что многие люди, регулярно покупающие лотерейные билеты и следящие за результатами всех розыгрышей, уверены, что если какой-то номер выпадал несколько раз подряд за последнее время, вероятность его выпадения снова уменьшается. Это не так! Многие считают какие-то номера счастливыми (для себя или «вообще»), а какие-то несчастливыми. На деле вероятность выпадения каждого равняется вероятности выпадения любого из номеров. Некоторые постоянные участники лотерей ставят на один и тот же номер неделя за неделей и не могут от этого отступить, поскольку боятся, что иначе могут пропустить выигрыш. Ведь они уже столько инвестировали (во всех смыслах) в этот номер. То есть они попадают в своеобразную психологическую ловушку.

Еще одно нерациональное убеждение многих игроков – вера в то, что вероятность выигрыша у них увеличивается, если они только что или недавно «чуть не выиграли», например, ошиблись всего в одной или двух цифрах из шести на сорвавшем джекпот билете. Эта вера заставляет их делать ставки снова и снова. Некоторые игровые автоматы и лотерейные билеты специально сконструированы таким образом, чтобы использовать эту черту человеческой психологии. Игрок один раз «чуть не выиграл», второй раз «чуть не выиграл» – и вот вам еще одна психологическая ловушка.

Люди в основной своей массе также склонны преувеличивать вероятность событий, которые случаются очень редко (к ним относится главный приз в лотерее), и недооценивать вероятность самых обычных (проигрыш). Миллионы разумных, взрослых, часто хорошо образованных британцев каждый год регулярно участвуют в Национальной лотерее и надеются на главный приз! Вероятность же в данном случае составляет один к 14 миллионам. Это примерно соответствует выбору с первой попытки выигрышной карты в колоде длиной в три мили. Разве

нормальный человек при других обстоятельствах будет вообще рассматривать такую вероятность события? В результате один из журналистов назвал Национальную лотерею «налогом на глупость», а другой – «системой, при которой граждане финансируют маргинальные траты правительства».

То есть, играя в азартные игры, человек демонстрирует определенные обусловленные образцы поведения и введшиеся в сознание нерациональные убеждения, от которых сложно избавиться, при этом его притягивают финансовые стимулы. Но в дело также включаются и эмоциональные, и психологические факторы. Азартные игры также привлекают людей эмоциональным возбуждением, которое они испытывают от участия в них. Именно благодаря этому возбуждению, предвкушению и ожиданию игры приносят удовольствие и становятся патологическим пристрастием.

О возбуждении знают все, кто когда-либо играл в какие-то азартные игры. Ряд людей, страдающих от игровой зависимости, сравнивали получаемые ощущения с приемом амфетамина. При игре в азартные игры наблюдаются такие же биологические реакции организма, как при возникновении опасности или работы, требующей отдачи всех сил. У человека учащается дыхание, пульс, повышается уровень норадреналина, именуемого «гормоном бодрствования».

Исследования показали, что если у человека уже возникла игровая зависимость, то биологические реакции проявляются более выражено, чем у людей, которые играют редко. Также у зависимых наблюдается более высокий уровень дофамина по сравнению с теми, кто не страдает игровой зависимостью.

У азартных игр есть еще одно свойство, которое делает их такими привлекательными: неопределенность и случайность, которая заключается в любом виде азартных игр. Случайность обеспечивает ощущение удовольствия – это своеобразная реакция человеческого мозга. Нейробиологи обнаружили в человеческом мозге нервные клетки, которые специфическим образом реагируют на степень случайности, связываемой с получением награды, вроде секса или еды. Это открытие было сделано во время экспериментов с обезьянами. Они получали в награду вкусный фруктовый сок, который очень любят. Причем «вручение» награды происходило с разными степенями вероятности.

Исследователи обнаружили, что определенные нервные клетки реагируют более активно, когда вероятность награды наиболее неопределенна. В таком случае в мозг выбрасывается наиболее количество

дофамина. Реакция самая слабая, когда точно известно, что награда будет получена или будет не получена.

Это исследование показало, что мозг реагирует на случайность или неопределенность награды. Сама неопределенность может быть одним из факторов, которые усиливают желание играть в азартные игры. В конце концов игра в азартные игры – это наиболее известный и распространенный из видов поведения, при котором человек стремится к награде, вероятность которой очень неопределенна. Предположение о том, что неопределенность сама по себе может быть наградой, подтверждается вполне определенными экспериментальными доказательствами, полученными в опытах с животными. Обычно животные предпочитают разнообразие при получении наград – то есть те случаи, когда имеет место неопределенность или случайность связи их действия и получения награды, а не те случаи, когда результат (награда) точно предсказуем. Но почему и людям, и животным так нравится неуверенность?

Окружающий мир, в котором существуют животные, непредсказуем. Пища, убежища, партнеры и все другое, что является необходимым для выживания зверей, а также для выживания и воспроизводства первобытного человека, наследниками которого мы являемся, распределены очень неравномерно. Часто все это бывает (или бывало) трудно добыть, хищники и другие опасности могут появиться внезапно и без какого-либо предупреждения. Если животное готово рисковать и использовать неопределенные возможности, то, вероятно, в конечном счете оно окажется в выигрыше, чем то, которое использует только предсказуемые варианты или варианты с высокой долей предсказуемости. Так выжили наши предки, и мы, вероятно, унаследовали от них предпочтение неопределенности, а не определенности.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАДАЕТ В НЕОПРЕДЕЛЕННУЮ СИТУАЦИЮ, ОН СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ЧТОБЫ ЧЕМУ-ТО НАУЧИТЬСЯ И УЛУЧШИТЬ ШАНСЫ НА ПОБЕДНЫЙ ИСХОД ИЛИ ПРОСТО НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ВЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ.

Выживание и процветание в сложном и непредсказуемом мире требует настойчивости и умения учиться на опыте, а также готовности идти на риск. Если рассуждать с позиции биологии, разумно положительно реагировать на ситуации, получение награды в которых неопределенно.

Получается, что и люди, и животные в процессе эволюции научились наслаждаться элементом неопределенности в нашей жизни. В частности, выработка дофамина в человеческом мозге активизируется, если связь между нашим поведением и желательным результатом является неопределенной. Эта активация выработки дофамина заставляет нас обращать больше внимание на все происходящее вокруг нас и учиться на собственном опыте, но она также и окрашивает наш опыт неким элементом удовольствия, превращая риск в наслаждение. В научных кругах даже появился термин «удовольствие от „может быть“». Неопределенность во взаимоотношении поведения и награды представляет собой суть игры в азартные игры. То есть организаторы такого вида развлечений используют это свойство человеческой психологии.

Неуверенность связана и с еще одним видом человеческой деятельности – принятием финансовых решений. И эту сферу деятельности можно назвать одним из видов азартных игр. В данном случае мы снова говорим про «удовольствие от „может быть“», оно вполне может влиять на наши решения в вопросах, связанных с финансами. Исследования, проводившиеся нейробиологами, показали, что степень финансового риска, на который готов пойти человек, отражает бессознательное уравнивание нашим мозгом беспокойства и удовольствия. Он «взвешивает» их – и мы принимаем соответствующее решение. Если удовольствие от риска пересиливает беспокойство, мы делаем рискованный выбор.

Этот процесс уравнивания был выявлен во время экспериментов на добровольцах, которые принимали решения по инвестированию собственных средств. В это время производилось сканирование их мозга. Требовалось сделать выбор между безопасным вложением (которое дает маленький, но гарантированный доход) и рискованным (которое даст или большую прибыль, или приведет к большим потерям). Когда кто-то из испытуемых выбирал риск, наблюдалось нервное возбуждение в участках головного мозга, обычно возбуждаемых при получении удовольствия и возникновении желания, причем возбуждение наступало за пару секунд до того, как человек фактически принимал рискованное решение. Но если человек выбирал безопасное вложение денежных средств, возбуждение наблюдалось совсем в другом участке головного мозга – там, где происходит возбуждение при ожидании боли или чего-то неприятного. Один из выводов, сделанных после этих находок, состоит в том, что риск и выбор неопределенности сам по себе могут давать человеку удовольствие. Если удовольствие пересиливает беспокойство, мы идем на риск. Если не

пересиливает, мы выбираем безопасный вариант.

И, конечно, свою роль играет доступность. Если игра в азартные игры запрещена законом или религиозными нормами, в таком обществе будет гораздо меньше игроманов. Хотя при современном развитии общества и интернета они все равно есть. Запретный плод сладок! Но совершенно естественно ожидать, что чем доступнее азартные игры, тем больше людей будет в них участвовать. То же самое можно сказать и об алкоголе: чем легче и шире к нему доступ, тем большее количество людей его употребляет и тем большее количество страдает от патологического пристрастия, то есть алкоголизма.

Связь между доступностью и проблемами была выявлена во время исследования в Великобритании, которое проводилось до появления Национальной лотереи и после ее начала в 1994 году. После появления Национальной лотереи расходы среднего домохозяйства на игру в азартные игры увеличились больше чем вдвое. А количество людей, у которых игра стала патологическим пристрастием, увеличилось более чем в четыре раза. Также было отмечено, что среди игроков, имеющих игровую зависимость, увеличилась процентная доля представителей самых бедных слоев населения. Среди них количество игроманов выросло в пять раз, от 0,6 % населения до появления Национальной лотереи до 3,2 % после. Так что одним из последствий большей доступности игр стало увеличение социального неравенства, а этого не предполагал никто.

Хотя, например, Джордж Оруэлл в знаменитом романе «1984», изданном в 1949 году и посвященном критике тоталитарных систем, выдвинул идею о том, что азартные игры являются средством подчинения низших классов. По его мнению, это один из инструментов, при помощи которых тоталитарная правящая партия удерживает под контролем основную массу населения. И в этом романе о будущем (для Оруэлла) Англии есть Национальная лотерея! Каждую неделю выплачиваются огромные призы, а люди, которые едва умеют читать и считать, участвуют в ней. И тут же появляются дельцы, которые зарабатывают себе на жизнь, продавая амулеты и делая предсказания.

В настоящее время самыми опасными являются азартные игры в режиме онлайн. Они доступны мгновенно, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Играют в таком случае, как правило, в одиночестве, и рядом нет никого, кто бы мог сказать, что пора остановиться.

Компьютерная зависимость

Впервые термин «интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг не вкладывал медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, он имел в виду поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь. Термин прижился, хоть психиатр изначально решил таким образом пошутить! В настоящее время под интернет-зависимостью понимают неспособность человека вовремя выйти из Сети, а также постоянное присутствие навязчивого желания туда войти.

Идея создания Всемирной паутины зародилась в недрах ЦЕРН – Европейского Центра ядерных исследований (или Европейской организации по ядерным исследованиям), крупнейшей в мире лаборатория физики высоких энергий. Основная цель ЦЕРН – эксперименты в области физики частиц. ЦЕРН расположен неподалеку от границы Швейцарии и Франции. Основные площади расположены на территории Швейцарии, вблизи города Мейрин. Кроме объединения европейских ученых подобная организация призвана разделить возрастающую стоимость экспериментов в области физики высоких энергий между государствами-участниками. В настоящее время в ЦЕРН входит 20 стран.

Первоначальной целью создания Всемирной паутины было связывание документов посредством гипертекстовых ссылок и облегчение обмена информацией между группами исследователей, занимающихся экспериментами на Большом электрон-позитронном коллайдере. В экспериментах на этом коллайдере участвовали сотни ученых со всего мира и им требовался быстрый, часто мгновенный обмен данными. Первоначально проект использовался только во внутренней сети ЦЕРН. В 1991 году были созданы первые в мире веб-сервер, сайт и браузер. 30 апреля 1993 года было объявлено, что интернет станет открытым для всех пользователей.

В настоящее время миллионы людей проводят по многу часов за компьютером каждый день. Значение интернета в современном мире трудно недооценить, мы иногда задумываемся: как жили без него? Редко кто не пользуется компьютером на своем рабочем месте, интернет – незаменимый помощник в работе и учебе. Масса людей получает знания в режиме онлайн, потому что интернет – неиссякаемый источник

информации, доступный способ приобретения навыков. Люди поддерживают связь с родственниками и друзьями, живущими в других городах и частях света, в интернете знакомятся, причем ищут как спутников жизни, так и группы по интересам. Кто-то использует компьютер только для развлечения. Бесспорно, от него много пользы.

Вспомните, что мы все думали, когда интернет только появился. Мы считали, что станем очень образованными, некоторым даже стало казаться, что можно и в институт не поступать. В интернете все есть! Зачем учиться долгие годы? И ведь правда: можно не сидеть часами в аудитории каждый день, как делали наши бабушки и дедушки, можно учиться в другом городе и даже другой стране и при этом жить дома. Интернет помогает проводить и планировать досуг, облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении.

Сейчас, с появлением карманных устройств, в любой момент можно зайти во Всемирную паутину и получить ответы на все вопросы. При наличии в смартфоне специальных приложений можно «побывать» на приеме у врача – карманное устройство проведет необходимую диагностику. У вас сыпь? Сфотографируйте ее и загрузите специальное приложение для ее оценки. Получите диагноз и рекомендации. Больше не потребуется ждать приема, куда-то ехать, к тому же отпадут лишние расходы. С помощью смартфона можно даже сделать кардиограмму!

Впервые я стал свидетелем подобной диагностики во время командировки в США. У пассажира возникли неприятные ощущения в груди, он сильно потел. Стюардесса сняла кардиограмму своим смартфоном и отправила с самолета медицинскому персоналу на земле, чтобы они помогли разобраться. В результате мы совершили вынужденную посадку, и пациент был немедленно госпитализирован.

Положительные стороны работы в интернете включают улучшение мозговой деятельности у людей среднего и пожилого возраста благодаря стимуляции мозговых центров, ответственных за принятие решений и сложные рассуждения. Американские исследователи обнаружили, что использование интернета людьми среднего и пожилого возраста (в умеренном количестве!) вызывает активацию областей мозга, контролирующих память, язык, чтение и зрение. Кроме того, при поиске в интернете активируются упомянутые мозговые центры, ответственные за сложные рассуждения и принятие решений – ведь необходимо решать, какую из предложенных ссылок выбрать для получения нужных данных. При чтении же книг, журналов и газет подобной активации соответствующих областей мозга не происходит.

Но у медали всегда две стороны. По поводу образованности можно сказать, что если мы и стали обладать какими-то знаниями благодаря интернету, то в большинстве случаев довольно поверхностными. И вместе с удовольствием и удобством, которое нам дает Всемирная паутина, появилась зависимость и болезненное пристрастие. В наибольшей степени их вызывают игры.

Немало специалистов также бьют тревогу из-за увлечения порнографическими сайтами, куда заходит все большее и большее количество людей. Другие с ними не соглашаются, считая, что порнография в режиме онлайн просто заменила порнографические картинки и журналы, которые существовали на протяжении многих лет и часто просто необходимы человеку, который по каким-то причинам не может иметь сексуальных отношений с партнером из плоти и крови, или ему требуется дополнительное возбуждение для такого контакта, которое и обеспечивают подобные сайты.

Однако множество семейных пар распадаются или стоят на грани развода именно из-за склонности одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета. Группа британских ученых опубликовала большую статью в газете Daily Mail, объясняя, что увлечение порнографическими сайтами породило молодое поколение, не способное возбуждаться при обычных сексуальных контактах. В результате импотенция молодеет и уже не является проблемой только мужчин среднего и пожилого возраста.

Причинами этой интернет-зависимости являются сексуальная неудовлетворенность, причем как у начинающих половую жизнь подростков, так и людей всех возрастов, ухудшение сексуальных отношений с партнерами, нехватка общения и разногласия в семье, а также доступность, анонимность интернета, в котором возможна вседозволенность, отсутствие обязательств и необходимость психологически подстраиваться под партнера. Отметим, что мужчины в основном занимаются просмотром порносайтов, а женщины выбирают виртуальный секс.

Ученые занялись исследованием интернет-зависимости в середине 1990-х годов. То есть она возникла довольно скоро после появления интернета. В 1994 году психиатр, психолог и профессор Питсбургского университета (США) Кимберли Янг разработала тест-опросник, направленный на выявление интернет-зависимости. Она обработала ответы 500 человек и пришла к выводу, что распространенность этого расстройства сходна с патологической азартностью и охватывает от 1 до

5 % пользователей интернета. В настоящее время считается, что интернет-зависимыми являются около 10 % пользователей во всем мире. Интернет-зависимостью страдают как мужчины, так и женщины, как молодые (в большей степени), так и взрослые, и число этих людей с каждым годом растет.

Первые консультационно-диагностические службы, занимающиеся этой проблемой, появились в 1997–1998 годах. Родилось много публикаций, посвященных этой теме. Однако психическим расстройством интернет-зависимость не считается, ряд психиатров вообще отрицают существование интернет-зависимости как явления, или отрицают вред этого явления, из-за которого другие их коллеги бьют тревогу.



Можно определить интернет-зависимость как нехимическую – навязчивую потребность в использовании интернета, сопровождающуюся выраженными психологическими симптомами

Первой страной, официально признавшей интернет-зависимость болезнью, стал Китай (в 2008 году), и также в Китае начали открывать первые клиники для лечения интернет-зависимых. Возможно, причина в том, что китайцев больше? И развитие техники и технологий – это палка о двух концах? В США первая клиника по лечению интернет-зависимости открылась в 2009 году. Хотя первый центр помощи людям, страдающим интернет-зависимостью, появился уже в 1995 году! Его основательницей стала упомянутая выше Кимберли Янг, которая считается ведущим специалистом по интернет-зависимости в США. Центр оказывает

консультационные услуги психиатрическим клиникам, образовательным учреждениям и компаниям, которые сталкиваются со злоупотреблением интернетом пациентами, учащимися или работниками, соответственно. Также отметим, что в ряде стран интернет-зависимость уже признана социальной проблемой.

Конечно, мы должны признать, что в случае интернета характер зависимости отличается от зависимости при употреблении наркотиков или алкоголя – физиологический компонент полностью отсутствует. Однако психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить интернет-зависимость как нехимическую – навязчивую потребность в использовании интернета, сопровождающуюся выраженными психологическими симптомами.

Выделяются пять типов интернет-зависимости: навязчивый веб-серфинг (то есть бесконечный поиск информации в интернете, бесконечные путешествия по Всемирной паутине); избыточное виртуальное общение (большое количество виртуальных знакомых, очень активная переписка, постоянное участие в чатах и форумах, зависание в социальных сетях); финансовая интернет-зависимость (огромное количество покупок в интернет-магазинах, участие в онлайн-аукционах); пристрастие к просмотру фильмов через интернет; киберсексуальная зависимость (регулярное посещение порносайтов и киберсекс). Некоторые специалисты относят сюда и увлечение компьютерными играми, но чаще болезненная привязанность к видео– и компьютерным играм выделяется в отдельный вид зависимости. Я считаю так же: это особый вид пристрастий, который имеет что-то общее и с лудоманией, которая существует уже не одно столетие, и с интернет-зависимостью.

Я придерживаюсь мнения, что интернет-зависимость все-таки является типом психического расстройства. Ведь, как и любое другое расстройство в психике, она сопровождается большим количеством поведенческих проблем. Ее можно сравнить с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Исследования, проводившиеся в разных странах, показали, что при длительном и неконтролируемом нахождении в Сети происходят изменения сознания и функционирования головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить. Быстрый и регулярный просмотр сайтов ведет к утрате мозгом способности к углубленному аналитическому мышлению; постоянные пользователи интернета, часами зависающие в Сети, превращаются в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей. В особенности это относится к молодежи. Но дело не ограничивается нарушением мыслительных

процессов и ухудшением памяти. Люди постепенно утрачивают навыки реального общения, а некоторые в силу возраста даже не успевают их толком приобрести! Преимущества и удобства интернета при длительном использовании превращаются в проблему – в результате возникают сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном; некоторым нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства (в подавляющем большинстве случаев самоубийства совершают подростки, по каким-то причинам лишенные интернета).

Кроме психических проблем появляются и физические расстройства. Никто из интернет-зависимых не ведет здоровый образ жизни. Многочасовое сидение, причем часто в неправильном положении, приводит к различным заболеваниям позвоночника и суставов (сколиозу, остеохондрозу, артрозу), сердечно-сосудистым болезням (тахикардии, аритмии, артериальной гипертензии, варикозу) и многим другим хворям. И, конечно, очень сильно страдает зрение. За последние десять лет очень «помолодели» все глазные болезни. Постоянное напряжение может привести к головным болям и тошноте, повышению внутричерепного давления, нарушению внимания, раздражительности.

Почему человек становится интернет-зависимым? Не все, кто употребляет алкогольные напитки, причем даже в большом количестве, становятся алкоголиками. Точно так же не становятся интернет-зависимыми и миллионы людей, которые по многу часов проводят в Сети, например, потому что этого требует их работа или учеба.

Во-первых, это люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие коммуникативных навыков способствует погружению в виртуальный мир, который заменяет реальных друзей. Интернет-зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств в Сети. В подавляющем большинстве это подростки в период гормональной перестройки, когда становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, в особенности с противоположным полом. А при общении в Сети подростки могут «жить» в образах своих мечтаний и, не выходя за границы этих образов, знакомиться и общаться, что для них необходимо – они этого хотят, но не могут в реальности. Подобную зависимость также стимулирует анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация соответствует действительности.

Вторая причина, связь которой прослеживается с первой, – это

невозможность самовыражения. И тут мы говорим уже не только о подростках. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, не способный отстаивать свою точку зрения, испытывающий страх перед публичными выступлениями, боящийся осуждения реального общества, в Сети может спокойно высказать все, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания. Среди интернет-зависимых очень много таких неуверенных в себе людей. Они, как правило, всячески стараются поднять свой рейтинг в социальных сетях, улучшить репутацию на форумах.

Третья причина – это, как ни странно, одновременно и отсутствие занятия, и стремление к знаниям. Например, человек теряет работу или выходит на пенсию – у него появляется масса свободного времени. Кто-то стремится заполнить пустоту, образовавшуюся в жизни, кто-то погружается в дебри Сети просто от скуки. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает заметки, комментарии, бесконечно переходит по ссылкам. Результат – навязчивый веб-серфинг, лишенный всякой цели и смысла. Это бессмысленное блуждание по Сети и непрекращающийся поиск информации не приносят пользы, но затягивают.

Уже сформулированы признаки интернет-зависимости. И первое, на что нужно обратить внимание, – это ощущение огромной радости перед каждым новым заходом в Сеть, или уныние, которое подступает, если у вас по какой-то причине нет доступа в интернет. Вас не оттащить от монитора и не выманить на улицу. Вы прекращаете ходить в гости, все реже встречаетесь с друзьями, то есть общение с людьми сводится только к контактам в Сети. У вас пропадает желание общаться в реальности, вас неудержимо тянет к компьютеру или мобильному устройству, с помощью которого вы выходите в интернет. Вы постоянно проверяете электронную почту, обновляете страницу в социальной сети. Вы теряете чувство времени. Вы включаете компьютер, чтобы найти какую-то конкретную информацию, которая действительно необходима, а проводите в Сети несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время. Во время веб-серфинга вы забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях. Вы посещаете сайты не с целью найти нужную информацию, а бесцельно и механически. Вы начинаете тратить немалые деньги на интернет, на постоянные обновления – причем как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения.

Интернет-зависимость лечат и она уже приносит немалый доход психологам и психотерапевтам по всему миру. В первой клинике в Китае, которую я упоминал выше, использовались изумительные методы лечения –

электрошок и строевая подготовка. После того как несколько подростков умерли, методы смягчили, но лечение разрядами электричества все равно используется (30 В). Специалисты во всем мире осуждают китайские методы, но эти методы дают результат. В настоящее время для лечения взрослых китайцы используют медикаментозное лечение, иглотерапию и физические нагрузки – плюс все те же разряды электротока. Лечение длится 10–15 дней. Также в Китае существуют специальные лагеря казарменного типа для подростков младше 18 лет, куда их привозят родители на срок до полугода.

В других странах обычно применяются такие же методы, как и при лечении наркомании – психотерапия, психофармакотерапия, активные физические упражнения и рефлексотерапия. Некоторые специалисты считают, что бороться с интернет-зависимостью, как и с любым болезненным пристрастием, бессмысленно. По их мнению, нужна не борьба как таковая, а решение проблем, которые вызвали зависимость, и формирование новых связей, новых интересов, поиск нового смысла жизни.

Но многое зависит от человека и его окружения. Психолог не может найти вторую половину мужчине, зависающему на порносайтах, или женщине, которая занимается исключительно киберсексом. Но семья может, например, обеспечить реальное общение тому, кто не вылезает из социальных сетей, можно вместе выезжать на природу, ходить на танцы, в кино или фитнес-центр. В процессе избавления от интернет-зависимости поддержка близких людей исключительно важна.

Геймеры

Видео– и компьютерные игры в умеренном количестве приносят людям удовольствие, помогают расслабиться и сбросить напряжение. Но только при правильном подходе!

Нельзя сказать, что все компьютерные игры одинаково вредны. Например, во время квестов нужно быстро ориентироваться, соображать и проявлять смекалку; стратегии (военные, политические, экономические) развивают логику и мышление.

Исследования, проведенные учеными из Ноттингемского университета, показали, что зависимостью от компьютерных игр в режиме онлайн страдает около 12 % населения Великобритании. Во время опроса пользователей Facebook 19 % признались, что чувствуют подобную зависимость. В США по официальным данным игровая зависимость наблюдается у каждого десятого ребенка. Правда, после опубликования этой статистики Американская Ассоциация производителей программного обеспечения и компьютерных игр заявила, что никаких конкретных доказательств не представлено, использовались сомнительные методы подсчетов, а выводы не выдерживают критики.

Подобная зависимость может привести даже к летальному исходу. Первый официально зарегистрированный случай – смерть китайки школьного возраста в октябре 2005 года от истощения после многосуточной игры (World of Warcraft). Родители нашли ее мертвой перед компьютером.

В 2007 году британский подросток Дэниел Петрик после того, как ему запретили играть в Halo 3, украл у отца пистолет, зашел в спальню к родителям и выстрелил обоим в головы. Мать умерла сразу же, отец стал инвалидом. В 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в упомянутую World of Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от голода и обезвоживания. В 2015 году в России, сидя перед монитором компьютера, умер одиннадцатиклассник Рустам Абдулзалилов. В последние минуты жизни подросток играл в DotA, компьютерную онлайн-игру (это сокращение от Defend of the Ancient, то есть «Защита древних», игроки в России называют ее «дотка»).

В этой компьютерной игре через интернет одновременно участвуют 10 человек, по 5 в каждой команде. Цель – уничтожить

крепость противника. Крепость охраняют герои и монстры. Каждый участник выбирает себе роль: убийцы, мага, некроманта (воскрешающего мертвых), варвара или паладина. Паладинами в средневековой Европе называли сподвижников Карла Великого, потом слово приобрело значение «доблестный рыцарь, преданный своему государю». В настоящее время слово обычно используется, когда говорят о человеке, беззаветно преданном какой-то идее, делу или лицу.

Процесс захватывает с первых минут: герой бежит, стреляет, громит противника. Все проблемы забыты, осталась одна цель – уничтожить крепость противника. Но взрослому человеку такая игра довольно быстро надоедает – бесконечные битвы не отличаются разнообразием. Становится скучно! Результат уже безразличен. А если начинает болеть голова, краснеют глаза и подташнивает, взрослый обычно бросает игру. Расслабился после работы – и отлично. Но не подростки. Им не скучно. Они же еще общаются в чате с виртуальными товарищами по команде.

Парень из Башкирии играл без перерыва 20 дней: он сидел дома со сломанной ногой. Следователи выяснили, что за последний год Рустам провел в виртуальной реальности свыше 2000 часов. Подросток умер мгновенно, а на экране монитора застыл герой, которого он вел в бой.

Немецкие исследователи провели эксперимент, показывая участникам контрольной группы (в нее входили люди, признавшие в своей игровой зависимости) скриншоты их любимых игр. У всех физиологические реакции оказались сходными с теми, которые демонстрируют алкоголики и наркоманы при виде любимого напитка или наркотика.

Наиболее опасными признаны ролевые игры, поскольку они ведут к потере индивидуальности и отождествлению себя с компьютерным персонажем. Человек уходит от реальности, то есть обособляется от реальных проблем и пытается жить жизнью выдуманных персонажей виртуальных миров. Причиной могут служить не сложившаяся личная жизнь, неудовлетворенность собой, потеря смысла существования и обычных человеческих ценностей. Британский врач-невролог Д. Гринфилд считает, что чрезмерное увлечение играми ведет к слабоумию.



Игры стали настолько эффективны в доставке чувства завершенности, что люди вынуждены бросать учебы или карьеру. Множество людей останутся неудовлетворенными своей жизнью потому, что потратили свою молодость на видеоигры, и будут спасаться от этого чувства, играя еще больше

Почему люди подсаживаются на видео– и компьютерные игры? Кто-то просто от скуки, кто-то пытается добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Довольно сложно победить в спортивных соревнованиях, даже регулярно занимаясь спортом, и вообще там нужно постоянно тренироваться! А побеждать хочется. В видео– и компьютерных играх это сделать гораздо легче. Человек получает огромное удовольствие, видя, что достиг 25-го уровня, в то время как ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го. В результате человек продолжает играть дни напролет и в процессе становится интернет-зависимым. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального не дает полной удовлетворенности, зато добиться его значительно легче.

Опасно то, что современные дети знакомятся с миром компьютерных игр чуть ли не младенцами – некоторые вначале учатся играть на компьютере, а только потом начинают говорить. Конечно, игра – это естественное состояние ребенка. Но так ли полезно сражение с мультяшным монстром для двухлетнего малыша? Мамам и папам, а в особенности бабушкам и дедушкам, которых безобразные монстры

ввергают в шок, трудно понять это увлечение. Мир изменился. В нашу жизнь вошли новые технологии, и современный ребенок книге или рисованию предпочтет игру на компьютере.



Если у ребенка есть проблемы с нервной системой и тем более с психикой, нужно подбирать игры с участием специалистов. Для таких детей уже разработаны специальные компьютерные игры, которые не только не вредны, но и могут помочь провести коррекцию некоторых особенностей личности

Это плохо или хорошо? Конечно, лучше бы он все-таки побольше гулял. Но благодаря своему детскому увлечению играми в современном мире можно найти работу. Уже существуют профессии дизайнеров и разработчиков компьютерных игр. Есть гейм-сценаристы и гейм-продюсеры – мировой кризис эту индустрию не затронул! Проводятся соревнования среди геймеров, и победители получают денежные призы.

Но, конечно, не все так безоблачно. Постоянно меняющиеся яркие картинки заставляют игрока постоянно пребывать в напряжении. При этом мозг не расслабляется, портится зрение. После таких игр ребенок долго не может заснуть.

Подобной игровой зависимостью страдает гораздо больше подростков, чем взрослых людей, но как я говорил в начале этой главы, среди зависимых есть и немало взрослых. Однако взрослые видят грань между

фантазией и реальной жизнью. Подросток может ее не осознавать. Если 30-летний менеджер, придя домой из офиса, где ему весь день трепали нервы, представляет, как избивает своего начальника или коллег, то, наверное, можно не волноваться. Например, в Японии подобное снятие напряжения только приветствуется. И многие психологи положительно относятся к жестоким компьютерным играм для людей с нервной и напряженной работой. Агрессия – естественное состояние человека. Менеджер не может снять ее в реальности (хотя бы для того, чтобы не потерять работу), он снимает ее приемлемым для себя способом в игре. До появления этих игр существовали триллеры, вся «индустрия ужасов» нацелена не столько на развлечение, сколько на снятие стресса и выплеск эмоций. Но такое снятие напряжения подходит взрослым и категорически не годится для подростков. Наш менеджер едва ли утром пойдет в офис с бензопилой после того, как вечером в игре расчленил ненавистного босса. А подобные случаи с подростками известны, причем в разных частях света. Они превращаются в игре в супергероев, а потом решают восстановить справедливость в реальности и приходят в школу с оружием.

Поэтому можно говорить о детской (подростковой) компьютерной зависимости, как и о детском алкоголизме и детской наркомании. Как понять, что ребенок уже перешел невидимую грань? Вас должно насторожить отсутствие других интересов, кроме компьютера, проблемы в общении со сверстниками и взрослыми, резкие перепады настроения, апатия или, наоборот, раздражительность. Если ребенок постоянно рассказывает всем о какой-то замечательной игре и его больше ничто не интересует, это повод для беспокойства. Если вы попытаетесь отлучить зависимого ребенка от игры, то получите неадекватную реакцию, по меньшей мере, истерику. Известны и попытки самоубийства. В таком случае необходимо немедленно обращаться к специалисту. А до того как усаживать ребенка за компьютер или давать ему планшет – только чтобы он не мешал вам – подумайте. Хотя вам, возможно, просто удобно и спокойно, когда ребенок не болтается на улице, а сидит дома за компьютером, занят сам и никого не отвлекает.

Наиболее опасные для детей и подростков игры выделили шведские ученые. Именно с перечисленными ниже играми связано наибольшее количество трагедий. Самой опасной игрой специалисты признали упомянутую выше World of Warcraft. В этой игре созданные игроками персонажи сражаются друг с другом или вместе выполняют задания. На втором месте – Grand Theft Auto 4. В этой игре можно свободно перемещаться по огромным территориям и при этом угонять любой

транспорт и убивать любых персонажей – вы уверены, что хотите этому обучать своего ребенка? Третья по опасности для растущего организма игра – Manhunt. Здесь герой, маньяк и психопат, устраняет всех на своем пути. Убийства наказываются казнями, причем приводятся в исполнение с особой жестокостью. Четвертая – Postal 2. Герой живет обычной жизнью и совершает рядовые поступки. Но каждая задача, которая ставится, может быть решена разными способами, и иногда они оказываются очень жестокими. Пятая – DOOM 3, где события происходят в далеком будущем, и герой, оказавшись на Марсе, громит чудовищ.

Конечно, человек не может не играть. Но играйте так, чтобы получать от игры только удовольствие, удовлетворение и небольшой выброс адреналина. Тогда она пойдет на пользу.

Глава 6

Шоколад

Почему мы любим шоколад, это самое продаваемое кондитерское изделие в мире? Если смотреть на шоколад как на удовольствие, оно может показаться скромным в сравнении с, например, многочисленными оргазмами.

Шоколад – это не просто удовольствие, это удовольствие, которое не имеет своего alter ego – пагубного пристрастия, как другие радости, которые мы рассматриваем в этой книге. Шокоголиков не существует (хотя некоторые люди сами себя так называют), но любителей шоколада – огромное множество! Это люди обоего пола, самого разного возраста и разных национальностей. Можно сказать, что это надежный источник удовольствия – практически любой человек может отведать шоколад практически в любое время.

Шоколад доступен (сейчас мы не говорим о самых дорогих сортах). Он приятно пахнет и имеет восхитительный вкус. На шоколад никогда не налагали никаких запретов, официально не объявляли вне закона, хотя в какой-то период времени церковные власти смотрели на него с подозрением, и отдельные попытки признать шоколад аморальным были, о чем я расскажу ниже. Но его все равно так и не объявили греховным удовольствием. И вообще – шоколад полезен для здоровья.

Немного истории

Есть несколько версий происхождения слова «шоколад». Наиболее широко распространено мнение, что в основе современного слова лежит ацтекское «чоколатль». Так назывался тонизирующий напиток из семян шоколадного дерева. Ацтеки готовили его с перцем и ванилью, но без сахара. Считается, что в Европу его привез испанский полководец и покоритель Мексики, конкистадор Эрнан Кортес (1485–1547).



Ацтеки приветствуют Эрнана Кортеса и дарят ему эмблему ацтекского командира

Кортес снарядил экспедицию для покорения земель, незадолго до этого открытых на американском континенте. Он отправился в плавание в 1519 году с отрядом из чуть более 600 человек, с 10 пушками. Тогда он не знал, что выступает против мощной империи ацтеков, армия которых насчитывала несколько десятков тысяч воинов. Помогло чудо: ацтеки приняли его за бледнолицего бога Кецалькоатля.

Легенда гласила, что этот бог когда-то давно уплыл за океан, но обещал вернуться. И возвращение «бога» получилось триумфальным – Монтесума (1466–1520), правитель ацтеков, без боя пустил испанцев в столицу Теночтитлан. Кортес взял в плен Монтесуму, тот предлагал своим соплеменникам покориться испанцам и за это был убит восставшими индейцами, которые быстро поняли, что Кортес никакой не бог.

Испанцы с трудом вырвались из города. Но благодаря превосходству в вооружении и подоспевшему подкреплению испанцы победили индейцев, город Теночтитлан был захвачен и разрушен после трех месяцев осады, на его месте Кортес основал Мехико. Современная Мексика тогда была названа Новой Испанией, и испанский король в 1523 году назначил Кортеса губернатором этой провинции.

На недавно открытых землях Кортес заметил дерево какао (или шоколадное дерево), которое на языке ацтеков именовалось какуатль. С названием дерева связана другая версия происхождения современного слова «шоколад». Испанцы изменили его название на более благозвучное.

Напиток – а вначале шоколад был только напитком – в Европу привез тот же Кортес и предложил попробовать его испанскому королю Карлу V. И на протяжении большей части своей истории шоколад пили, а не ели. В густую, вязкую, темно-коричневую жидкость добавляли те или иные пряности.

Различаются и версии происхождения дерева какао (*Theobroma cacao*), которое в настоящее время культивируется во многих тропических странах. Известно, что дерево выращивали на территории современной Гватемалы за 2000 лет до н. э. Другие исследователи утверждают, что оно в тот же период культивировалось и в Мексике. Именно там его впервые «одомашнили» и придумали готовить из его бобов питательный, хотя и горький напиток. Археологические находки показали, что шоколад (одну из версий напитка) пили на территории современного Гондураса 1150 лет до н. э. Но там его пытались сделать алкогольным напитком.

Больше всего над шоколадом потрудились майя. Они активно использовали какао-бобы, добавляли в пищу и готовили из них различные напитки. И майя, и ацтеки мололи и обжаривали какао-бобы, а потом заливали водой. В горячий шоколад (а чаще пили горячий, хотя употребляли и холодный) добавляли перец чили, мед и ваниль.

Получается, что ацтеки его не изобрели, как считалось вначале, но использовали в религиозных ритуалах. Также какао-бобы играли у них роль денег.



Какао-бобы – редкий исторический пример растущих на деревьях денег!

Попав в Европу в XVI веке, шоколад не стал популярным мгновенно. Во-первых, привозили его в малых количествах и он просто не мог получить широкого распространения. Да и людей больше интересовали рассказы путешественников и конкистадоров о том, как живут ацтеки и другие племена. Хотя Эрнан Кортес рассказывал и посылал письменные сообщения о том, как ацтеки почитают этот напиток: его пили из золотых кубков при дворе Монтесумы. Кортес также сообщал, что этот напиток придает человеку невероятные силы – целый день можно идти пешком без еды. Но вкус этого напитка иностранным завоевателям вначале не понравился – он был горьким, странным. Фактически первыми потребителями шоколада можно считать испанских священников и монахов, которые перебрались в Новую Испанию и там пристрастились к этому напитку. Кортес с подчиненными его только пробовали. После того как напиток в больших количествах стали потреблять служители церкви, испанцы поняли его коммерческую ценность и уже к концу XVI века стали поставлять какао-бобы из Новой Испании в Европу в значительных количествах.

Первые годы распространения шоколада в Европе могут служить примером инстинктивного неодобрения чувственных удовольствий

церковными и светскими властями. Как питательный напиток горький шоколад считался вполне пристойным, а вот насчет подслащенного напитка исключительно для удовольствия разразились споры. Католическая церковь какое-то время не могла определиться, как классифицировать это новое экзотическое вещество. Что это? Это продукт, который нельзя употреблять во время Великого поста? Это наркотик, изменяющий сознание, и его следует вообще запретить? Или это лекарство и его наоборот нужно использовать и хвалить?

В 1569 году Папа Пий V постановил, что если шоколад употребляется только как горький напиток, приготовленный с водой, он способствует восстановлению сил и его можно пить во время Великого поста. Относительно либеральное отношение к шоколаду было в первую очередь удобным, поскольку он уже приносил большую прибыль властям. Но все равно статус шоколада долго оставался противоречивым. В работах теологов обсуждалось, нравственно ли употреблять шоколад. Несколько Римских Пап официально его разрешали, но при этом пуритане продолжали попытки добиться запрета. Утверждалось, что его в своих ритуалах используют некроманты, колдуны и чародеи. В 1650 году иезуиты в Новой Испании пытались запретить членам своего ордена употребление шоколада. Однако в XIX веке с появлением новых технологий и расширением коммерческого производства появились шоколадные пасхальные яйца и рождественские подарки из шоколада.

Какое-то время испанцы держали монополию на шоколад, вернее, какао-бобы, и это в какой-то мере сдерживало его распространение по остальной части Европы.

Но потом к импорту какао-бобов подключились голландцы, а если точнее, знаменитая Голландская Ост-Индская компания, которая существовала с 1602 по 1798 год. Благодаря этой компании в Европу поступило большое количество чая, шелка, пряностей, серебра, меди и опиума. Она была создана путем объединения нескольких торговых голландских компаний с целью исключения конкуренции между ними и совместного противостояния португальской, испанской и английской торговле. Решение принималось на государственном уровне, и купцы этой страны действительно объединились и на протяжении многих лет успешно вели дела. Компанией управлял совет из 17 купцов, который мы теперь назвали бы советом директоров.

На каком-то периоде истории Голландия была крупнейшей морской и колониальной державой в мире и постоянно

конкурировала с Англией, Испанией и Португалией, в этот же период Ост-Индская компания стала государством в государстве. Она обладала монополией на ведение внешней торговли, правами на заключение международных торговых договоров, беспроцентную транспортировку товара в метрополию, она создавала фабрики, укрепленные прибрежные крепости, занималась судопроизводством, содержала вооруженные силы и военно-морской флот. А защита требовалась – в те времена по статистике домой возвращался один корабль из трех. Дело было и в судах, которые строились в те времена (поэтому компания и решила сама заняться судопроизводством), и в пиратах, бороздивших моря и океаны. К 1669 году компания была самой богатой частной фирмой в мире, ей принадлежало 150 торговых судов, 40 военных кораблей, в ней трудилось 50000 человек, частная армия насчитывала 10000 солдат. Компания принимала участие в политических спорах того времени наряду с государствами.

Голландская Ост-Индская компания очень своеобразно решила вопрос рисков – она стала первой в мире акционерной компанией. Упомянутый совет из 17 купцов практически сразу же после создания компании предложил нести долевую ответственность за судьбу кораблей, которые отправлялись за товарами и на поиски новых земель, и, соответственно, принимать долевое участие в распределении прибыли. Каждая акция вначале стоила 3 голландских гульдена – в то время на эту сумму можно было купить три воза пшеницы. Всего было выпущено и продано 2153 акции на общую сумму 6,5 миллионов гульденов. В 1604 году акции стоили уже 110 % первоначальной цены, в 1610 году – 130 % первоначальной цены. В тот год компания впервые привезла в Европу китайский чай. До 1644 года дивиденды выплачивались только натурой, то есть привезенными товарами, потом стали выплачиваться деньгами.

Эта компания не могла не заинтересоваться какао-бобами и нарушила монополию испанцев, своих вечных конкурентов. Хотя голландцы в основном торговали с восточными странами, их суда плавали и на Запад – и совершили ряд открытий. Например, капитан корабля Генри Гудзон (который, кстати, был англичанином, но работал на голландскую Ост-Индскую компанию) в 1609 году во время поиска морского пути в Китай через Америку открыл реку и залив, которые были в дальнейшем названы в его честь. У их берегов возник город Нью-Амстердам, позже

переименованный в Нью-Йорк.

Можно считать, что напиток шоколад стал популярен в Европе примерно в одно время с кофе и чаем. Шоколад оказался самым дорогим из трех. В Англию он попал в 1650-е годы и вскоре его уже пили в лондонских кофейнях. В Англии это был напиток со специями – в него добавляли черный перец, гвоздику, имбирь, анисовое семя, ваниль. Из-за обилия ароматов шоколад стал одним из самых любимых напитков отравителей – в нем было легче всего скрыть яд. В XVIII веке шоколад, можно считать, имел прочные позиции в европейском обществе.

Твердый шоколад появился только в XIX веке и постепенно вытеснил из рациона европейцев шоколад жидкий. Он появился во многом благодаря изобретениям голландского химика и производителя шоколада Конрада ван Гутена (1801–1887), изобретателя пресса для жареных какао-бобов. В 1828 году ван Гутен запатентовал способ выжимки масла какао из дробленых какао-бобов.



Рекламные плакаты Конрада ван Гутена

Принято считать, что первый плиточный шоколад был произведен в 1847 году в Лондоне, однако французы утверждают, что их кондитер Жан Пьетр получил твердый шоколад на год раньше. Молочный шоколад появился в 1875 году в Швейцарии, когда в состав было впервые добавлено сухое молоко. Наладил массовое производство молочного шоколада Анри Нестле, и мы до сих пор наслаждаемся шоколадом под брендом Nestle. Примерно в то же время шоколад стал производить Милтон Херши, основатель первой американской шоколадной компании в городе Херши (Пенсильвания). Фамилия основателя и город, где появилась компания, совпадают – Hershey. Компания существует до сих пор, это крупнейший производитель шоколадных батончиков в мире под брендом Hershey's.

Молочный шоколад Милтона Херши очень быстро полюбили американцы (американцы, в отличие от европейцев, едят гораздо больше молочного шоколада, они мировые лидеры по его употреблению).

Еще один швейцарец, Рудольф Линдт, в 1879 году изобрел конширование – новый метод изготовления шоколада. После смешивания и измельчения шоколадная масса интенсивно вымешивается при высоких температурах – это вымешивание и называется коншированием. Слово происходит от слова conch – раковина, потому что машина для этого процесса по форме напоминает гигантскую морскую раковину. Конширование – весьма длительный процесс, обычно он занимает сутки, дорогие сорта шоколада могут вымешиваться и по нескольку дней. В результате из шоколадной массы испаряется лишняя влага, улетучиваются остатки дубильных веществ, консистенция шоколада при этом становится более однородной, а вкус – более нежным, «тающим». После обработки шоколадной массы в нее вносят оставшиеся компоненты, предусмотренные рецептурой.

Фирма Линдта существует до сих пор. Рудольф Линдт вынужден был продать свою компанию другому швейцарцу, Давиду Шпрюнгли-Шварцу, который еще в 1845 году открыл небольшую кондитерскую в Цюрихе. Через два года он стал производить темный шоколад, а в 1899 году купил компанию у Линдта, и объединенному производству дали новое название. Годовая прибыль компании составляет свыше 200 миллионов швейцарских франков в год. Правда, после кризиса им пришлось закрыть часть фирменных магазинов в США. Но даже в кризис люди не прекратили есть шоколад, и компания работает дальше. Самая известная продукция – конфеты Lindor. Швейцарские кондитеры и в наши дни считаются законодателями моды в производстве шоколада.

Большим любителем шоколада был Джакомо Казанова (1725–1798), итальянский авантюрист и писатель, лучше всего известный как непревзойденный любовник, имя которого стоит в одном ряду с Дон Жуаном. В своих мемуарах Казанова в частности пишет о том, что пил шоколад каждое утро на завтрак, а также вместе со своими многочисленными любовницами и просто знакомыми, и предпочитал шоколад шампанскому.

Еще один любитель шоколада – это маркиз де Сад, или Донасьен Альфонс Франсуа, граф де Сад (1740–1814), французский писатель, философ и обладатель самой дурной репутации в истории французской литературы, о котором я рассказывал в первой главе, где говорил о боли. Маркиз де Сад обожал шоколад, причем во всех формах – он пил

шоколадный напиток, ел твердый шоколад, а свечи с маслом какао использовал для лечения геморроя.

Известно, что маркиз де Сад организовал в 1768 году бал, на котором угощали шоколадной пастилой. Но в эту пастилу была добавлена шпанская мушка, которая тогда считалась сильным афродизиаком. Осталось много воспоминаний о той ночи: будто всех присутствующих охватила позорная страсть, бороться с сильным желанием было невозможно и они предались извращенной любви. Даже самые скромные женщины не могли сдерживаться! Бал превратился в подобие римской оргии. В результате несколько человек умерло, а многие потом долго не могли избавиться от боли. Считается, что шоколад усилил действие афродизиака.

Когда де Сад сидел в тюрьме, он просил жену присылать ему его любимый шоколад. Сохранились его письма жене – он просит шоколадный торт, шоколадный крем, шоколадные конфеты, шоколадное печенье и плитки шоколада. Он покупал шоколад у одного и того же поставщика, и тот же привозил ему шоколад в Бастилию. В результате маркиз вышел из тюремного заключения очень сильно располневшим.

В Англии в XIX веке было четыре крупных производителя шоколада (Fry, Rowntree, Cadbury, Terry), все производства принадлежали членам английской религиозной христианской общины квакеров.^[3]

Квакеры стали продвигать шоколад как питательный продукт, альтернативу «демоническому напитку», то есть алкоголю – в тот период в рабочей среде серьезно встали проблемы алкоголизма и плохого питания. Шоколад в какой-то мере решал и ту, и другую.

А еще шоколад любят мыши. Не так давно в ходе экспериментов ученые установили, что к сыру, которым обычно приманивают мышей, они равнодушны, а любят зерно и арахисовое масло. И обожают шоколад! Так что кладите в мышеловку кусочек шоколада.

Виды шоколада

Употребление шоколада растет с каждым годом, и если раньше рост наблюдался только в Европе, в настоящее время лидерами являются развивающиеся страны. Мы покупаем его для себя и в подарок. Коробка шоколадных конфет стала удобным видом выражения благодарности, причем это произошло в массе стран!

ОДНО ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО МЕДСЕСТРЫ В БОЛЬНИЦАХ ВЕЛИКОБРИТАНИИ СЪЕДАЮТ В СРЕДНЕМ ОТ ПЯТИ ДО ДВАДЦАТИ ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТ В ДЕНЬ, И ВСЕ ЭТИ КОНФЕТЫ – ПОДАРКИ БЛАГОДАРНЫХ ПАЦИЕНТОВ.

Есть разные мнения по поводу того, в какой стране едят больше всего шоколада. Нам в Великобритании хочется думать, что мы являемся мировыми лидерами по поеданию шоколада во всех видах. Хотя изучение статистики, которой можно доверять, показывает, что верхнюю строчку в этом списке занимает Швейцария, за ней следует Австрия, потом идут Ирландия и Германия. Большое значение имеет то, что подразумевается под словом «шоколад». В подобных исследованиях цифры иногда искажаются как раз из-за определения, и в подсчеты попадают суррогаты, которые, строго говоря, шоколадом не являются, но их все равно так называют в обиходе. Если учитывать все, что называют шоколадом, то получается, что каждый житель Великобритании съедает в среднем 10 кг шоколада в год. Но подчеркиваю: большая часть того, что мы едим под названием «шоколад», не подпадает под определение шоколада, которое используется в других странах.

Настоящий шоколад, от которого у гурманов текут слюнки, производится из натуральных какао-бобов, небольшого количества масла какао с добавлением небольшого количества сахара. Эти бобы растут на дереве Теоброма сасао, которое упоминалось выше. Первое слово в названии этого дерева означает «пища богов» и происходит оно от греческих слов «тео» (бог) и «брома» (еда). Бобы находятся в мякоти плода дерева какао по 30–50 штук в каждом, у них миндалевидная форма, а длина составляет около 2,5 см. Бобы подразделяются на две группы в зависимости от качества: благородные или сортовые, с одной стороны, и

потребительские или ординарные – с другой. Первые отличаются нежным вкусом и приятным тонким ароматом с множеством оттенков. Вторые имеют горький, терпкий кисловатый вкус и сильный аромат. Для улучшения вкуса и аромата их на плантациях подвергают ферментации и сушке. В процессе обработки бобы очищают, сортируют и обжаривают, дробят в крупку, которую размалывают в жидкую массу.

Официально признано несколько видов шоколада.

Во-первых, это собственно шоколад, который принято называть темным, или горьким. Если вы видите пометку «горький» на плитке, это означает, что вы покупаете самый горький из производимых определенной фирмой видов шоколада. Если стоит пометка «темный», то он будет менее горьким. И тот, и другой делают из тертых какао-бобов, сахарной пудры и масла какао. Изменяя соотношение между ингредиентами, можно менять вкусовые особенности получаемого шоколада. Чем больше в шоколаде тертого какао, тем более горьким вкусом и более ярким ароматом обладает шоколад.

Во-вторых, молочный шоколад, который изготавливают из тертых какао-бобов, масла какао, сахарной пудры и сухого молока (обычно жирностью 2,5 %) или сухих сливок. В него часто добавляют орехи, в основном фундук и миндаль. Шоколад имеет светло-коричневый оттенок. На упаковках молочный шоколад обычно изображают как светло-коричневый, на который сверху льется жидкая молочная масса. Если добавлены орехи, то вы увидите и их.

В-третьих, белый шоколад, который изготавливают из масла какао, сахара, сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, именно поэтому он имеет кремовый или белый цвет, – белый шоколад не содержит теобромину. Своеобразный вкус белый шоколад приобретает благодаря особому сухому молоку с карамельным привкусом. В отличие от двух предыдущих, этот вид шоколада существует только в твердой форме, то есть под напитком «шоколад» мы никогда не имеем в виду белый.

Иногда в отдельную группу выделяют так называемый диабетический шоколад, предназначенный специально для диабетиков. При его изготовлении не используется сахар (сахарная пудра), а для придания вкуса в него включают такие подсластители как сорбит, ксилит и ряд других.

Шоколад часто содержит добавки. Это могут быть ванилин, кофе, перец, а также спирт, коньяк, изюм, орехи, вафли, цукаты.

И темный, и молочный, и белый шоколад могут быть пористыми. В таком случае используется особая технология изготовления. Формы заполняются на половину объема, потом их помещают в специальные

котлы и выдерживают в жидком состоянии (при температуре 40 °С) в вакууме 4 часа. В вакууме благодаря расширению пузырьков воздуха образуется пористая структура плитки.

Почему мы так любим шоколад?

Привлекательность шоколада базируется на комбинации приятного запаха и вкуса. Настоящий шоколад тает при температуре человеческого тела, и таким образом высвобождается целый набор ароматов нескольких сотен химических компонентов, входящих в состав какао-бобов. Для полного раскрытия всех запахов и вкусовых качеств настоящего шоколада может потребоваться несколько минут. Когда мы жуем шоколад, процесс растягивается. Это подобно смакованию хорошего вина. Ведь вы же не пьете его залпом, а какое-то время держите во рту? Чтобы в полной мере насладиться хорошим шоколадом и получить все удовольствие, которое он может дать, вы должны подержать его во рту, позволяя шоколаду таять. Настоящие гурманы иногда вдыхают аромат шоколада, обнюхивая его, но обычно люди этого не делают, и вас может позабавить вид человека, пытающегося вдохнуть весь букет шоколадных ароматов. Так что самый простой совет: посасывайте, а не жуйте.

Многие исследования показали, что женщины более часто едят шоколад для поднятия настроения. В состоянии стресса женщины в целом более склонны употреблять сладости, в то время как мужчины в этих случаях предпочитают что-то существенное (правда, еда должна быть вкусной, а блюдо – любимым). Мужчины же более склонны есть шоколад, когда пребывают в хорошем настроении!

Возможно, употребление шоколада для поднятия настроения связано с детскими воспоминаниями. Вам ведь давали конфетки в награду за что-то? Или шоколадки? Воспоминания о детстве, пусть даже на подсознательном уровне, усиливают удовольствие. Хотя некоторые ученые считают, что удовольствие от шоколада в первую очередь связано с входящими в его состав психоактивными веществами, пусть и в малых количествах. В состав шоколада входят такие стимуляторы как кофеин и теобромин.

Во время лабораторных экспериментов было доказано, что 50 г темного шоколада достаточно, чтобы улучшить реакцию, способность визуальной обработки информации и почувствовать прилив сил. Во время эксперимента половине участников давали темный шоколад хорошего качества. Остальные участники, которые получали суррогаты, не включавшие необходимого количества кофеина и теобромина, ничего подобного не продемонстрировали. Такого эффекта не дает белый шоколад (да и шоколадом в строгом смысле его назвать нельзя).

В состав шоколада входит магний. Некоторые ученые высказывают предположение, что люди, у которых в организме не хватает этого элемента, могут его восполнить и чувствовать себя лучше при регулярном употреблении шоколада.

В состав шоколада входит очень небольшое количество психоактивного вещества под названием анандамид.^[4]

Слово «ананда» взято из санскрита и переводится как «блаженство», или «идеальное счастье». Также это один из нейротрансмиттеров в нашем головном мозге. Его относят к классу эндогенных каннабиноидных нейротрансмиттеров, нужных для передачи сигналов между нервными клетками. Анандамид активирует в головном мозге те же типы рецепторов, которые реагируют на коноплю, гашиш и марихуану. Именно этим можно объяснить заявления некоторых людей, употребляющих наркотики, о том, что шоколад усиливает их действие. Но эта вера скорее является самовнушением, потому что количество анандамида в шоколаде слишком мало для создания каких-либо заметных эффектов.

Однако наличие в шоколаде веществ, подобных тем, что содержатся в конопле, гашише и марихуане, уже использовалось в судебных процессах. Один мужчина, которого обвиняли в употреблении наркотиков, заявил, что результаты экспертизы получились неверными из-за того, что он незадолго до ее проведения съел большое количество шоколада (правда, ему все равно был вынесен обвинительный приговор).

Болезненное пристрастие к психоактивным элементам в шоколаде может сформироваться только в теории – их количества так малы, что об этом даже не стоит рассуждать. Чтобы получить «дозу наркомана», вы должны съесть столько шоколада, что всю оставшуюся жизнь будете смотреть на него с отвращением. Более того, эксперименты и исследования показывают, что люди тянутся к шоколаду не из-за психоактивных веществ. Желание съесть шоколад во время экспериментов удовлетворялось белым шоколадом, в котором почти нет психоактивных веществ, с другой стороны, те, кому давали капсулы с богатыми такими ингредиентами какао-бобами, желания не удовлетворили. Это показывает, что страсть к шоколаду объясняется вкусом, внешним видом и психологическими ассоциациями, которые шоколад вызывает у конкретных людей.

Шоколад полезен беременным женщинам. Ученые из Хельсинкского университета выяснили, что женщины, которые ели шоколад каждый день во время беременности, были настроены более позитивно и в меньшей степени подвержены стрессу, причем не только во время беременности, и но и спустя полгода после рождения ребенка. Молодые мамы также более

позитивно оценивали своих шестимесячных детей, вероятно, потому, что чувствовали себя более довольными жизнью при регулярном употреблении шоколада.

Несмотря на все удовольствие, которое дает шоколад, его нельзя считать надежным антидепрессантом, как утверждают некоторые любители. У разных людей употребление шоколада приводит к различным реакциям – или дает различный эмоциональный отклик. И это может быть как удовольствие, так и чувство вины. Группа ученых пришла к выводу, что шоколад в действительности не так уж эффективен для поднятия настроения или избавления от депрессии и дает удовольствие только на короткое время.

Люди, которые едят шоколад с одной определенной целью – улучшить настроение – в конце концов могут добиться противоположного эффекта: настроение поднимется на короткое время, а потом снова накатит депрессия, причем надолго. Возможно, люди, которые едят шоколад в этих целях, обычно начинают употреблять молочный шоколад, который менее полезен и в котором главные ингредиенты темного шоколада содержатся лишь в малых количествах.

Все дело в молоке. В этой связи хочется рассказать об одном любопытном исследовании, которое проводилось в 2007 году, но не в связи с добавлением молока к шоколаду, а молока в чай, как любят многие британцы. Было высказано предположение, что один из молочных белков нейтрализует всю пользу от катехинов в чае.

Катехины – органические вещества из группы флавоноидов, которые являются сильными антиоксидантами. Они содержатся в чае, яблоках, абрикосах, персиках, сливах, вишне, айве, землянике, смородине, многих других плодах и ягодах. Есть они и в темном шоколаде. Антиоксидантные свойства многих растительных продуктов в значительной мере обусловлены именно содержанием катехинов. Катехины обладают антимикробными свойствами и применяются при лечении дизентерии, полезны для укрепления иммунной системы и для лечения опухолей.

Во время эксперимента ученые проводили мониторинг эффекта, который дает чай – как с молоком, так и без молока. В эксперименте участвовали здоровые женщины, исследовалась работа их сосудов. Ученых интересовало, как артерии расслабляются и расширяются в ответ на

внезапное увеличение кровотока. У тех, кто пил черный чай без молока, эти показатели существенно улучшались, пусть и на короткое время. Добавление молока сводило на нет положительный эффект. Правда, другие ученые не соглашались, что молоко аннулирует все антиоксидантные свойства чая. В том же 2007 году проводилось исследование уровня антиоксидантов в крови после употребления как черного чая, так и чая с молоком – эксперимент показал, что на эти свойства наибольшее влияние оказывает время заваривания чая.

Как я уже говорил, болезненного пристрастия к шоколаду не возникает. В интернете вы можете найти много сайтов для «шокоголиков», но это совершенно не означает, что огромное количество людей страдает от «шокомании» и их нужно лечить, как наркоманов и алкоголиков.

Те, кто сами называют себя «шокоголиками», утверждают, что они не способны отказаться от молочного шоколада! То есть получается, что они пристрастились к сахару и жирам, а не шоколаду в истинном смысле слова. Именно эти подслащенные продукты и портят репутацию шоколаду. Болезненное пристрастие к сахару может сформироваться, а к какао-бобам – нет! Настоящий темный шоколад очень сильно отличается от суррогатов массового производства.

НАВРЯД ЛИ ТЕ, КТО ЕСТ ТОЛЬКО ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД, ПРИБАВЯТ В ВЕСЕ ИЛИ ПОКРОЮТСЯ СЫПЬЮ, И У НИХ ТОЧНО НЕ СФОРМИРУЕТСЯ БОЛЕЗНЕННОГО ПРИСТРАСТИЯ.

Когда мы говорим о «шокоголизме», то говорим о сахаре. Людям свойственно любить еду, богатую сахарами и жирами, потому что она является наиболее калорийной. Мы предрасположены к этому. Любить сладкую и жирную пищу – нормально с точки зрения биологии, хотя в современном мире это также может стать и проблемой – из-за обилия подобной пищи. И если брать всю богатую сахарами и жирами пищу, то большинство людей отдадут предпочтение молочному шоколаду и просто не могут без него жить. Они ассоциируют его вкус и вид с удовольствием, комфортом и возбуждением. Во время лабораторных экспериментов «шокоголикам» (тем, кто сам себя так называл) просто показывали их любимый шоколад, но не давали съесть. У этих людей было отмечено и психологическое, и физическое возбуждение, увеличился пульс и слюноотделение. Правда, такая реакция свидетельствует об ожидании чего-то сладкого и приятного, о предвкушении удовольствия, но не о

болезненном пристрастии.

Но пристраститься к сахару возможно, поэтому «шокоголизм» можно рассматривать как вариант болезненной привязанности к сахару!

Высокое содержание сахара в молочном шоколаде делает его одним из любимых продуктов, который употребляют для возникновения ощущения комфорта. Мы инстинктивно вспоминаем про сахар, если пребываем в плохом настроении, если нам грустно и некомфортно. Эксперименты показали, что и людей, и крыс больше привлекает сладкое, когда они находятся в плохом настроении. Например, люди, прослушавшие депрессивную музыку, прилагали большие усилия, чтобы найти шоколад. Точно так же действовали крысы (в их случае использовались кусочки сахара), которые долго находились в состоянии стресса. То же самое относится и к людям.

Связь между плохим настроением и усилением желания отведать чего-нибудь сладенькое объясняет результаты опроса, который показал, что «шокоголики» обычно страдают от какого-то вида депрессии или каких-то проблем, связанных с нарушениями пищевого поведения. Они едят шоколад, потому что находятся в состоянии депрессии или используют шоколад как лекарство. И наоборот: употребление большого количества шоколада могло привести к депрессии у этих людей.

Исследования показывают, что «шокоголики» обычно испытывают чувство вины в связи со своей привычкой и сами считают употребление такого количества шоколада нездоровым. Напоминаю, что все они едят молочный шоколад. С другой стороны, те, кто ест высококачественный темный шоколад, никакого чувства вины не испытывают, он служит для них только источником удовольствия и, как правило, употребляют его в умеренных количествах. Однако и некоторые любители исключительно темного шоколада называют себя «шокоголиками». Они едят только темный шоколад, предпочитаемый гурманами. Но и в этом случае нельзя говорить о болезненном пристрастии. У этих людей также, как правило, не наблюдается нарушения пищевого поведения. Они просто сами поставили себе этот диагноз. Хотя необходимо отметить, что и у любителей темного шоколада в прошлом, как правило, была продолжительная депрессия, и все они говорят о том, что после употребления черного шоколада они чувствуют себя лучше. У всех этих людей шоколад стал лекарством от плохого настроения, которое они сами себе назначили.

Все сказанное выше вызывает серьезные сомнения в том, что шокоголики страдают от патологического пристрастия к веществу, подобно алкоголикам, курильщикам или наркоманам. Да, может быть, не совсем

здоровая привязанность к сахару, но скорее всего им просто комфортно жить с шоколадом.

А что делать, если вы, по вашему мнению, едите слишком много шоколада и вас это беспокоит или вы испытываете чувство вины? Если вы едите сладкий молочный шоколад, вам следует попробовать перейти на темный, который по крайней мере на 60 % состоит из какао-бобов (в хорошем молочном шоколаде их до 30 %, в случае дешевого повезет, если наберется 20 %). Лишь очень малое количество людей употребляет большие дозы темного шоколада, потому что он приносит удовольствие и удовлетворение в малых дозах, гораздо меньших, чем молочный.

Еще одна тактика – это не есть шоколад, когда вы испытываете чувство голода. Исследования показали, что если люди удовлетворяют шоколадом чувство голода, то желание его съесть усиливается. Точно так же желание есть шоколад уменьшается, если употреблять его только на десерт. Обычно у людей, которые регулярно едят шоколад для удовлетворения чувства голода, формулируется соответствующая ассоциация на подсознательном уровне, и они начинают есть все больше и больше шоколада.

Третья тактика контроля над количеством потребляемого шоколада – это не пытаться избегать мыслей о нем, что может показаться парадоксальным. Психологические исследования показывают, что преднамеренные попытки подавить определенные мысли приводят к противоположному эффекту, а в результате желание такого действия только усиливается. Например, если вам кто-то говорит, что вы с этой минуты должны прекратить думать о сыре, твороге или йогурте, то вы обнаружите, что ваши мысли наоборот начинают регулярно возвращаться к этому продукту, даже если вы раньше о нем не думали, не любите его и не едите регулярно. Один эксперимент показал, что шокоголики, которым велели подавлять и пресекать свои мысли о шоколаде, в конце концов стали употреблять его в еще больших количествах, чем до получения подобных указаний. Так что вам лучше расслабиться и позволить себе спокойно думать об этом удовольствии.

Медицинские свойства шоколада

С самого начала появления шоколада считалось, что он обладает лекарственными свойствами. Индейцы майя и ацтеки, которые стали употреблять его первыми, использовали его для лечения множества заболеваний. В XVI веке те, кто привез шоколад в Европу, привезли и легенды, связанные с ним, как, впрочем, и со всем другим, что попало в Европу из Америки.

Например, в 1552 году появился перевод рукописи, привезенной моряками, который вышел под названием «Кодекс Бадиамуса». Бадиамус был мексиканским врачом. В работе описывались лекарственные растения, произрастающие в Америке, и способы их использования для лечения тех или иных болезней. В частности, там говорилось, что какао-бобы следует использовать для снятия усталости. В более поздних медицинских текстах шоколад и настойки с использованием какао-бобов рекомендовались для лечения лихорадки, подагры, проблем с дыханием, анемии, снижения полового влечения, нехватки грудного молока у кормящих матерей, психических заболеваний и инфекций, передаваемых половым путем. Наиболее часто шоколад и какао-бобы использовались для снятия усталости, в случае пищеварительных проблем и потери веса. Польза шоколада для здоровья, как реальная, так и мнимая, объясняется тем, что это стимулятор, пусть и слабый, а также его вкусовыми качествами. Шоколад использовался, чтобы помочь больному принять другое лекарство, в частности детям.

Многие из тех, кто занимался распространением шоколада в Европе, по профессии были фармацевтами или аптекарями и пропагандировали его пользу для здоровья, в частности, для того, чтобы расширить свой бизнес. В аптеках можно было купить горячий шоколад.

Первая шоколадная фабрика в Европе была основана в Париже в 1800 году, основал ее фармацевт Сюпис Дебов. Она называлась Debauve amp;Gallais. Фабрика выпускала и шоколад как пищевой продукт, и шоколад как лекарственное средство. Например, шоколад с добавлением салепы (сушеных клубней ятрышника) для увеличения мышечной массы, шоколад как противоспазматическое средство с цветами апельсинового дерева, шоколад для лечения нервных болезней – это был шоколад с миндальным молоком, а шоколад для страдающих от душевных болезней делали с амброй.^[5]

Шоколад уже давно считают афродизиак, который может усилить желание и удовольствие, получаемое от секса. Легенда гласит, что правитель ацтеков Монтесума выпивал по пятьдесят золотых кубков шоколада с пряностями перед тем, как войти в свой огромный гарем (многовато, конечно, но сколько-то явно выпивал). В XVII веке в Англии шоколад в этих целях пропагандировал врач Генри Стаббс. Это был уважаемый специалист, который оставил после себя много работ, в частности о пользе шоколада. Французы тоже считали шоколад афродизиак, хотя и предупреждали, что он может вызвать запор и бессонницу.

Действительно ли шоколад является афродизиак? Это не доказано. Бесспорно, что свойства шоколада, приятный вкус, удовольствие при его употреблении делают шоколад очень подходящим продуктом для интимной обстановки. Если вы просто верите в такие свойства шоколада, этого может быть достаточно для возбуждения. Небольшие дозы кофеина и теобромина, которые содержатся в шоколаде, тоже могут помочь нарастанию возбуждения. Итальянские ученые, которые изучали интимную жизнь итальянских женщин в ее связи с питанием, выяснили, что у тех, кто ест шоколад каждый день, более активная половая жизнь и они в большей мере ею довольны, чем те, которые шоколад не едят.

В настоящее время половое возбуждение можно измерить. И этот показатель выше у тех, кто любит шоколад. Хотя критики заметили, что шоколад обычно едят более молодые женщины и поэтому они более активны в сексе, имеют больше половых контактов и более сильное желание – но в силу возраста, а не употребления шоколада.

Шоколад не отправляется сразу же к половым органам после того, как вы съедаете кусочек или даже целую плитку или несколько шоколадных конфет. И он определенно не лечит сифилис, как утверждали некоторые аптекари после появления шоколада в Европе.

Однако шоколад совершенно точно полезен для здоровья. Немало исследований показало, что шоколад способствует снижению кровяного давления, поскольку стимулирует периферийные кровеносные сосуды, заставляя их расслабляться и расширяться. Например, исследования, проводившиеся в 2005 году, показали, что шоколад может снизить как «верхнее», так и «нижнее» давление на 5 мм рт. ст., а уровень холестерина на 15 %. К этим выводам пришли специалисты, проводившие исследования молодых футболистов. Еще одно исследование здоровых людей показало, что 100 г темного шоколада в день снижают «верхнее» давление на 5,1 мм рт. ст., а «нижнее» на 1,8 мм рт. ст. Такое снижение давления сокращает

риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 20 %, что существенно.

Этому есть объяснение. В темном шоколаде содержатся антиоксиданты флавоноиды, которые составляют крупнейший класс растительных полифенолов. Это природные красители, пищевые антиоксиданты, дубильные вещества. Ряд флавоноидов обладает антибактериальным (противомикробным) действием. Как растительные пигменты они известны уже более ста лет, но об их биологической роли для человека заговорили только после публикации в 1936 году работы американского биохимика, одного из основоположников биоэнергетики Альберта Сент-Дьёрдьи, венгра по происхождению, удостоенного Нобелевской премии по медицине в 1937 году. Он утверждал, что флавоноид, выделенный из красного болгарского перца, способствует укреплению ломких стенок кровеносных сосудов. Он предположил, что это соединение относится к витаминам, и предложил для него название «витамин Р», которое в дальнейшем не прижилось. В 1990-х годах открыли антиоксидантные свойства флавоноидов и их способность нейтрализовать свободные радикалы. Известно более 6500 флавоноидов, их делят на 10 основных классов. Некоторые классы флавоноидов являются растительными пигментами и обуславливают окраску цветов и плодов растений.

Другими источниками флавоноидов являются чай, яблоки, черника, клюква, цедра цитрусовых и красное вино, но больше всего их в темном шоколаде. Содержание флавоноидов в растениях зависит от многих факторов, включая генетические особенности, условия произрастания, степень зрелости и способ хранения. Вначале считалось, что биодоступность флавоноидов из растительной пищи крайне мала – то есть что в кишечнике всасываются только флавоноиды в свободной форме (без остатка сахара), которые в природе встречаются относительно редко. Однако последующие исследования на примере отдельных флавоноидов показали, что их биодоступность зависит от источника, и намного выше, чем предполагали ранее. На сегодняшний день опубликованы результаты свыше 130 исследований, показывающих, что флавоноиды в темном шоколаде могут значительно снизить риск высокого давления и сердечно-сосудистых заболеваний. По оценкам специалистов, проводивших одно из таких исследований, 50 г темного шоколада в день могут сократить риск развития сердечных заболеваний и

инсульта на 10 % или больше.

Считается, что флавоноиды действуют несколькими путями – во-первых, благодаря им снижается кровяное давление, во-вторых, уровень холестерина, в-третьих, они нейтрализуют вредное действие свободных радикалов. Также они оказывают положительное воздействие на иммунную систему. И эта польза перевешивает отрицательные моменты – потребление жиров и сахара, которые также входят в состав шоколада. И, конечно, он очень вкусный!

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА

В процентах приведена рекомендуемая суточная потребность взрослого человека в энергии и питательных веществах (на примере женщины, занятой преимущественно умственным трудом).

100 г горького шоколада

Энергетическая ценность: – 539 Ккал (27 %)

Белки – 6,2 г (10 %)

Жиры – 35,4 г (53 %)

Углеводы – 55,6 г (19 %)

Витамины:

Витамин Е, альфа Токоферол – 0,8 мг (5 %)

Витамин В, Тиамин – 0,03 мг (2 %)

Витамин В₂, Рибофлавин – 0,07 мг (4 %)

Витамин РР, Ниацин – 0,9 мг (5 %)

Витамин РР – 2,1 мг (11 %)

Макроэлементы:

Калий, К – 363 мг (15 %)

Кальций, Са – 45 мг (5 %)

Магний, Mg – 133 мг(33 %)

Натрий, Na – 8 мг (1 %)

Фосфор, Р – 170 мг(21 %)

Микроэлементы:

Железо, Fe – 5,6 мг (31 %)

Во время еще одного исследования молодым мужчинам предлагалось есть шоколад каждый день на протяжении двух недель, причем одна группа ела шоколад, богатый флавоноидами, а другая – с низким содержанием флавоноидов. В группе, которая ела богатый флавоноидами шоколад, было отмечено снижение кровяного давления и уровня холестерина. Шоколад с малым содержанием флавоноидов (к нему, например, относится белый) такого эффекта не дал. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний происходит из-за того, что флавоноиды сдерживают формирование бляшек на стенках сосудов и артерий, то есть развитие атеросклероза. Несколько исследований, в которых участвовали здоровые люди, показали, что богатый флавоноидами шоколад снижает активность тромбоцитов и, таким образом, формирование сгустков крови. Флавоноиды имеют и противовоспалительный эффект, что вносит вклад в снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Пользу шоколада, богатого флавоноидами, подтверждают исследования ряда народностей Центральной Америки, которые употребляют его в больших количествах. Например, индейцы, проживающие на севере Панамы, на островах архипелага Сан-Блас, пьют больше всего такого шоколада среди жителей нашей планеты – до сорока чашек в неделю. Естественно, они не перерабатывают растущие рядом с их жилищами какао-бобы в привычные нам плитки шоколада. Они пьют его каждый день, это их основной напиток. Шоколад горький, они добавляют в него много сахара. Но никакого ожирения у этих индейцев не наблюдается; сердечные заболевания, инсульты и рак встречаются крайне редко. Однако те индейцы, которые перебрались жить на материковую часть и изменили режим питания, подстраиваясь под новые жизненные условия, не могут похвастаться таким здоровьем. Вероятность смерти от рака у них в 15 раз превышает смертность от рака у их соплеменников, придерживающихся традиционной диеты, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний повысилась у них в девять раз, а от диабета в четыре раза. Они больше не пьют столько горького шоколада, сколько пили на островах! Считается, что это объясняется эпикатехинами – типом флавоноидов, которые в больших количествах содержатся в неочищенных какао-бобах. Эпикатехин также называют основой долголетия, так как считается, что он может восстанавливать структуру клеточных митохондрий.

Если вы хотите прямо сейчас заняться борьбой за долголетие, это не

значит, что нужно тотчас же открыть подаренную коробку шоколадных конфет и начинать их есть. Подойдет не любой шоколад! В темном шоколаде, как правило, в два раза больше флавоноидов, чем в молочном, и иногда в сорок раз больше, чем в суррогатах шоколада, которые почему-то тоже именуется этим словом. Некоторые исследования также показали, что потребление большого количества молочных продуктов снижает положительное действие флавоноидов. Поэтому, желая получить пользу от шоколада, которую он потенциально может дать, вы должны в первую очередь ограничиться только настоящим темным шоколадом, во-вторых, снизить потребление молочных продуктов.

Голландские ученые, проанализировавшие огромное количество исследований, посвященных положительным эффектам антиоксидантов для здоровья, разработали диету для тех, кто хочет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Она включает рыбу, фрукты, овощи, чеснок, миндаль, красное вино и, конечно, темный шоколад. Диета была предложена мужчинам средних лет. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снизился на 76 %, а ожидаемая продолжительность жизни увеличилась на 6,6 года.

Также отмечу многолетнее исследование, проводившееся в Финляндии, в котором участвовали мужчины, родившиеся в период между 1919 и 1934 годами. Их физическое и душевное состояние оценивали в 1960-е годы, а потом снова в 2002 и 2003 году. Результаты показали, что мужчины, которые ели шоколад, в целом стройнее, чем те, которые предпочитали другие виды кондитерских изделий. У них меньше индекс массы тела (ИМТ), более тонкая талия и среди них меньше больных диабетом. Также их субъективная оценка собственного здоровья гораздо выше. Более того, любители шоколада опередили любителей других кондитерских изделий и по состоянию своего душевного здоровья, а также оказались более счастливыми, менее одинокими и более позитивно относились к жизни, чем мужчины, которые не ели шоколад.

Так что, если вы хотите улучшить состояние своего здоровья, ешьте темный шоколад. Однако если ваша цель – только получение удовольствия, можете ограничиться и молочным шоколадом, и белым. Любители молочного шоколада в один голос утверждают, что он приносит удовольствие. При нашей напряженной жизни шоколад просто необходим как доступный и безопасный источник получения удовольствия. Вы можете его съесть в любую минуту. Есть ли еще какое-то удовольствие, которым вы можете насладиться так же легко? Которое так же доступно и при этом законно? Если вы курите рядом с некурящим человеком, то явно вызываете

его недовольство и вредите его здоровью. Но шоколад вы можете есть рядом с кем угодно. Сосед вам только позавидует!

Шоколад часто сравнивают с вином. Как и у хорошего вина, вкус шоколада улучшается, если его изготавливают настоящие мастера из высококачественных ингредиентов. Но в отличие от вина шоколад не улучшается с «возрастом». Этот продукт нужно съесть в течение нескольких месяцев после изготовления. Обычно срок годности составляет от полугода до года. Однако есть исключения. Это, например, швейцарский шоколад Delafee, стоимость фунта которого составляет 508\$. Это одно из самых дорогих шоколадных изделий в мире, которое готовится из какао-бобов самого высокого качества, выращенных в Эквадоре и Гане. На такие шоколадки наносят слой съедобной драгоценной фольги из 24-каратного золота, храниться они могут несколько лет.

Хороший шоколад – это в первую очередь высококачественные какао-бобы. Крупнейшие в мире компании выращивают какао-бобы на вполне определенных плантациях. Вкус шоколада зависит от того, где они были выращены. Например, французская компания Valrhona имеет свои плантации в Тринидаде, на Мадагаскаре и островах Карибского моря. Соответственно шоколад, произведенный из бобов с этих плантаций, называется Gran Couva, Manjarí и Caraibe. Наибольшее содержание какао-бобов в первом из упомянутых – 64 %. Шоколад с Мадагаскара – горький, с привкусом спелой малины, ярким ароматом и долгим послевкусием. Если говорить о шоколаде из карибских какао-бобов, то в нем соединяются запахи табака, дерева, ванили, миндаля и жареного кофе. Имеет значение не только происхождение, но и обработка какао-бобов.

Лондонская Академия шоколада признала лучшей компанией-производителем итальянскую Amedei, которая поставляет какао-бобы из Венесуэлы. Лучшим в мире шоколадом в Академии признали Toscano Black, производимый итальянцами (темный горький шоколад). Однако известный во всем мире кулинар, британец Хестон Блюменталь^[6], ставит на первое место другой шоколад этой компании, Chuaо.

Ресторан Блюменталья «Жирная утка» – один из четырех ресторанов в Великобритании с тремя мишленовскими звездами. В 2006 году он был назван лучшим рестораном в мире и занял верхнюю строчку в рейтинге «50 лучших ресторанов мира». Блюменталь – любитель старинных блюд и авангардизма, который смешивает несочетаемое. Он экспериментировал с шоколадом всех известных в мире фирм, и этот признал лучшим. Шоколад Chuaо отличается ароматом табака и сливы. Лондонская Академия шоколада признала, что лучший в мире шоколад был изготовлен из какао-бобов,

собранных в Венесуэле летом 1998 года.



Хестон Блюменталь на кухне ресторана «Жирная утка»

С шоколадом связаны и рекорды, попавшие в Книгу Гиннеса. Например, там фиксируются самые большие плитки шоколада. Сейчас рекордсменом является британская компания Thorntons. Они изготовили плитку шоколада, весом почти 6 тонн (5792,5 кг), размером 4 метра в ширину и 4 метра в длину. Ее продемонстрировали на 100-летие компании. Рекордная шоколадная плитка – это 75 тысяч обычных шоколадок Thorntons.

В мире есть несколько музеев шоколада, например, в Кельне (Германия), Брюгге (Бельгия) и Покрове Владимирской области (Россия). Недалеко от российского Музея шоколада стоит единственный в мире памятник шоколаду – сказочная фея с шоколадкой в руке. Памятник был открыт 1 июля 2009 года, когда американская компания Kraft Foods Inc., занимающая второе место в мире по производству упакованных продуктов питания после Nestle, праздновала 15-летие своей деятельности в России. Именно она стала инициатором создания памятника.



Памятник шоколаду в Покрове

Обычно человек ест высококачественный темный шоколад в небольших количествах, смакуя его и получая истинное удовольствие. Как и вино, такой шоколад оставляет послевкусие, которое сохраняется во рту 45 минут. Сладкого молочного шоколада хочется съесть много – входящий в его состав сахар стимулирует желание. Если вы любите шоколад, но испытываете чувство вины оттого, что едите его слишком много, переключайтесь на темный, как я уже говорил выше! Хороший шоколад, конечно, стоит гораздо дороже молочного и суррогатов. Но он действительно дает удовольствие и в сравнении с другими сильными удовольствиями обходится дешевле. Найдите свой любимый среди разнообразных видов, предлагаемых на рынке. Наслаждайтесь ароматом,

вкусом и послевкусием. Смакуйте его, как хорошее вино, научитесь его ценить – и ваше удовольствие станет еще сильнее. И при этом вы не погрузитесь в пучину пагубного пристрастия, что может случиться, если будете предаваться другим видам удовольствий.

А если вы – любитель шоколада, то обязательно должны праздновать День шоколада дважды в год!

Дело в том, что International Chocolate Day, или Международный день шоколада, отмечается 13 сентября, а World Chocolate Day, или Всемирный день шоколада, – 11 июля. Но любители шоколада не спорят, какой праздник «правильный» или главный, обычно они отмечают и тот, и другой!

Глава 7

Истории великих гедонистов

В этой главе я расскажу о нескольких известных любителях удовольствий. Конечно, мы все любим удовольствия, но есть немало знаменитых людей, которые сделали удовольствия смыслом своей жизни или предавались им так страстно, что оставили память о себе не только как писатели, поэты, певцы и государственные деятели, а и как алкоголики, дебоширы, любители женщин и кутежа. Эти гедонисты были голодными до удовольствий. Им требовались все новые и новые ощущения, все более и более сильные. Они быстро пресыщались всем, что пробовали. Скука была для них проклятием, вызывала омерзение и неприятие, ее следовало избегать любой ценой. Кажется, что они находились в постоянном движении, постоянно действовали, что-то искали, бросали вызов другим людям и обществу и делали все, чтобы только избежать рутины.

Другой крайностью являются люди, которые, наоборот, жаждут спокойствия и мечтают о том, чтобы ничто не нарушало их размеренный ход жизни, не выбивало из колеи. Обычно они также хотят и одиночества. Для них удовольствие – посидеть в любимом кресле с интересной книгой и чашкой чая – гедонисты от такой жизни помутились рассудком! Но о таких людях я рассказывать не буду. Я расскажу о некоторых из тех, чья жизнь была насыщена чувственными удовольствиями. Слава и деньги помогли им в поиске удовольствий, часто недоступных простым людям – или недоступных в таких количествах. Все они были экстравертами и имели очень сильное желание получать удовольствия любого рода, как приемлемые обществом, так и неприемлемые. Их всех привлекала новизна ощущений, всегда хотелось попробовать что-нибудь новенькое, и этот «аппетит» был по-настоящему волчьим, а «голод» было трудно утолить. Хотелось больше. Хотелось сильнее.

Теперь считается, что подобная моим героям личность, то есть ищущая все новые и новые и более сильные удовольствия, проявляется в девятимесячном возрасте! То есть младенцы уже демонстрируют разные реакции в различных ситуациях, например, во время игры. Одни дети хотят больше развлекаться, чем другие. Их очень трудно уложить спать, если требуется оторвать от игры.

Взрослым любителям удовольствий (мы говорим о крайней степени

любви к удовольствиям) недостаточно просто развлекаться с друзьями в свой выходной. Им постоянно нужны новые стимулы. Исследования, проводившиеся с целью изучения людей такого типа, показали, что любители удовольствий гораздо более склонны к рискованным авантюрам, они занимаются опасными видами спорта, имеют незащищенные половые контакты с малознакомыми партнерами (партнершами). Друзья обычно описывают их как импульсивных людей, которым все очень быстро надоедает.

Типичным для тех, кто находится в постоянном поиске удовольствий, является любовь к алкоголю и табаку, а также различным запрещенным препаратам. Это доказали многочисленные исследования. Большинство импульсивных любителей удовольствий страдали патологическими пристрастиями. Также они часто пьют кофе в огромных количествах.

Исследования показали связь патологической страсти к удовольствиям и жажды сильных ощущений с преступностью. Если человек по своей природе склонен искать удовольствия и сильные ощущения, то он скорее пойдет «по скользкой дорожке». И хотя эти преступники не только денег, а и сильных ощущений. Подавляющее большинство опрошенных преступников, в особенности тех, кто совершал разбойные нападения, признавались, что шли на дело и из-за ощущений, которые обычно испытывают при этом. Кого-то возбуждала экстремальность ситуации в целом, кого-то – власть над жертвами.

На определенном этапе чрезмерный поиск удовольствий становится разрушительным. История знает немало примеров звезд, которые как будто торопились жить – и они плохо кончили. Кто-то наложил на себя руки, кого-то убили в экстремальной ситуации или смерть настигла во время одной из эскапад. Также у любителей удовольствий, если они проживут достаточно долго, чаще, чем у остальных людей, наблюдается болезнь Паркинсона. Ну, а про алкоголизм, наркоманию и связанные с ними заболевания говорить не стоит.

Римские императоры

Что происходит, если человек, страстно жаждущий удовольствий, имеет возможность все их получать? Получать все, что он хочет? Первыми в истории любителями удовольствий, которые могли их иметь в неограниченных количествах, были римские императоры. В более поздние годы пуритане говорили, что Римская империя просто не могла не обрушиться под грузом своих грехов. Если вас интересует история удовольствий, ее можно изучать вместе с историей Римской империи, которая предоставляет исследователям массу данных о том, как древние предавались излишествам.

Римскому гедонизму посвящен труд римского историка и писателя Гая Транквилла Светония (около 69-140), который дошел до нас целиком – «Жизнь двенадцати цезарей», написанный около 120 года. Светоний был сыном легионного трибуна, дружил с римским писателем и государственным деятелем Плинием Младшим и Септицием Кларом, влиятельным префектом преторианцев. Благодаря Плинию Младшему Светоний получил должность претория при императоре Траяне, правда, вскоре оставил военную службу. Септиций Клар пристроил его на должность хранителя архивов, что очень облегчило доступ к материалам исторических книг. В 121 году он стал личным секретарем императора Адриана, но через год оставил двор после обвинения в непочтительном отношении к императрице. После этого Светоний занимался исключительно историческими исследованиями и литературным творчеством.

«Жизнь двенадцати цезарей» – единственная книга Светония, которая дошла до нас целиком. Этот труд в 8 книгах был очень популярен как при жизни автора, так и после смерти на протяжении многих веков, не потерял актуальности и в наши дни. Он значительно превосходил по популярности работы Ливия и Тацита, которые можно назвать монументальными. Светония считают родоначальником светской хроники, потому что его труд, скорее, относится к именно этому жанру, а не историческому роману. Хотя сочинение, бесспорно, является историко-биографическим. Светония также называли собирателем анекдотов и сплетен, многие писатели и драматурги более позднего времени заимствовали свои сюжеты у Светония. До наших дней сохранились руины виллы Светония у города Тибура (современный Тиволи). Также до нас дошли фрагменты другого

крупного сочинения Светония: «О знаменитых мужах».

В «Жизни двенадцати цезарей» рассказывается о жизни и деяниях 12 первых римских императоров, начиная с Юлия Цезаря и заканчивая Домицианом, то есть можно сказать, что труд охватывает почти два столетия истории Рима. Гай Юлий Цезарь родился в 100 г. до н. э., а Домициан умер в 96 году н. э. Упоминаются крупные политические события и военные победы, но автора в первую очередь интересовала личность каждого из описываемых им императоров, о каждом сообщается множество подробностей, часто пикантных. Все истории написаны единообразно. Вначале рассказывается о жизни героя до его прихода к власти, потом о государственной деятельности, частной жизни. Описываются внешность, характер, вкусы. В конце каждой истории – смерть и погребение. Светоний пытался быть объективным и избегать морализаторства, наоборот, он явно прилагал усилия, чтобы его сочинение получилось занимательным.

Сочинение Светония многократно подвергалось критике. Кто-то говорил о недостоверности информации (хотя точно известно, что автор пользовался архивными данными), кто-то говорил, что он преувеличивал пороки двенадцати невероятно могущественных мужчин. Иногда это сочинение также называли каталогом изысканных и извращенных удовольствий.

Труд начинается с истории жизни Гая Юлия Цезаря (100-44 до н. э.), который просто любил роскошь и секс. История заканчивается убийством Цезаря 15 марта 44 года до н. э. во время созыва Сената на мартовские иды. Он пал жертвой заговора сенатской аристократии, которую не смог отстранить от управления государством. Светоний оставил наиболее полное жизнеописание Цезаря, имя Цезарь стало отождествляться с понятием «император» или «царь».

Гая Юлия Цезаря сменил его внучатый племянник Гай Октавий Август (63 до н. э. – 14 н. э.), с 44 года до н. э. он стал именовать себя Гай Юлий Цезарь Октавиан, в истории остался как император Цезарь Август. Пожалуй, Октавиан наиболее известен современному читателю своей борьбой с полководцем Марком Антонием и Клеопатрой. Сенат по требованию Октавиана объявил войну Клеопатре, и в 31 году до н. э. египетский флот был разбит у берегов Греции. В 30 году до н. э. войско Октавиана вступило в Египет. Марк Антоний и царица Клеопатра покончили жизнь самоубийством. Египет был превращен в римскую провинцию. Октавиан вернулся в Рим и стал диктатором.

Октавиан Август был большим любителем женщин, дорогой мебели,

коринфской бронзы, а также азартных игр. В почтенном возрасте одним из его развлечений была дефлорация девственниц, которых для него собирали по всей империи.

Октавиана Августа сменил его пасынок, Клавдий Нерон Тиберий (42 до н. э. – 37 н. э.). Октавиан Август не только усыновил его, но и объявил наследником в завещании. После усыновления тот стал Тиберием Юлием Цезарем, а в дальнейшем императором Тиберием Цезарем Августом. Он участвовал во многих кампаниях отчима. Человеком он был подозрительным, недоверчивым и лицемерным. Вначале правил в согласии с сенатом, а потом стал проводить автократическую политику, опирался на преторианцев. В годы его правления в Римской империи начался финансовый кризис. Император сократил строительство общественных зданий и расходы на зрелища, а также раздачу денег и хлеба плебсу. В годы его правления произошло несколько восстаний. Но при этом он сам тратил огромные деньги на оргии, пиры, женщин и алкогольные напитки.

Светоний пишет, что Тиберию были свойственны «все порочные страсти». Во-первых, он сильно пил и из-за этого получил кличку, которая звучала похоже на его имя: Tiberius Claudius Nero (так пишется имя на латыни) – Viberius Caldus Mero (кличка, которая переводится «пьющий горячее неразбавленное вино»). Предаваясь оргиям, Тиберий публично призывал к нравственности. У него было личное поместье на Капри и в конце жизни он стал проводить там все больше и больше времени. Туда привозили молодых мужчин и женщин, которые совершали половые акты, причем часто в извращенной форме, перед стареющим императором, чтобы его возбудить. Стены во дворце на Капри были украшены эротическими картинами, там были собраны статуи в недвусмысленных позах, которые удалось найти по всей империи. Также там была и библиотека книг, в той или иной мере посвященных сексу, например, египетские папирусы, где давались подробные указания о том, как вести интимную жизнь. Светоний пишет, что некоторые удовольствия, которым предавался император, были слишком извращенными, но и того, что он описывает, достаточно, чтобы составить представление о вкусах императора. Тех, кто отказывал Тиберию в удовольствиях, жестоко наказывали.

На смену Тиберию пришел Калигула, или Гай Цезарь Август Германик (12–41), который предавался удовольствиям примерно так же, как и его предшественник. Калигула потребовал обожествления власти императора, и фактически при нем произошло перерождение принципата в неограниченную монархию. Он увеличил налоги и конфисковал имущество у многих богатых людей, в особенности сенаторов. Эти деньги тратились

на устройство триумфов, цирковые представления и награды верным преторианцам, на которых опирался император. Он разрешил рабам делать доносы на своих господ. Его правление вызывало большое недовольство, и в 41 году он был убит трибуном Кассием Хереей. Ему было 29 лет, и к этому времени он успел растратить почти все унаследованные богатства.

Калигула предавался всем формам удовольствий, предпочитая извращенные. Одним из любимых способов времяпрепровождения у императора было наблюдать за пытками и казнями. Его насильственная смерть не вызывает удивления.

Калигулу сменил Клавдий – Тиберий Клавдий Цезарь Август Германик (10 до н. э. – 54 н. э.). Во время его правления укрепилась военная диктатура и императорская власть, происходило вытеснение и замена сената новым бюрократическим аппаратом с канцеляриями и департаментами. Это не могло не привести к обострению отношений Клавдия с сенаторским сословием. Хотя он заботился о благоустройстве Рима: при нем было осушено Фуцинское озеро, построена гавань в Остии и знаменитый Клавдиев водопровод. При нем успешно завершилась экспедиция в Британию, была покорена Мавритания. Клавдия отравила племянница Агриппина, которая освободила таким образом трон для сына Нерона.

Клавдий продолжал императорские традиции – пил, играл в азартные игры, предавался безудержному и извращенному сексу, слыл обжорой. Специальный слуга вставлял ему в рот перо и щекотал гортань, чтобы вызвать у императора рвоту и он снова мог начать пировать. Он воспылил страстью к своей племяннице Агриппине и даже изменил закон для того, чтобы на ней жениться. Но эта женитьба, как я сказал выше, не привела ни к чему хорошему.

Нерон, или Клавдий Цезарь Август Германик (37–68) оставил после себя дурную славу. Это был самовлюбленный, жестокий и развратный тиран, который больше предавался удовольствиям, чем занимался государственными делами. Первые годы он правил в согласии с сенатом, затем перешел к политике репрессий и конфискаций, что восстановило против него не только знать, но и остальные слои. В числе его жертв оказались многие выдающиеся люди и ближайшие родственники, включая мать, посадившую его на трон. Нерон покончил с собой.

В поиске удовольствий Нерон зашел дальше всех своих предшественников. Пирь, на которых он председательствовал, продолжались с полудня до полуночи, обычно среди приглашенных было много проституток. Как и его предшественники, Нерон предавался

безудержному сексу с мужчинами и женщинами. Он приказал кастрировать своего любимого раба, а потом женился на нем. Он никогда не надевал никакую одежду дважды, рыбачил золотой сетью и обожал азартные игры.

Нерона сменил Сервий Сульпиций Гальба (около 3 до н. э. – 69 н. э.), причем успел посидеть на троне только около семи месяцев: был убит. Он родился в аристократической семье, в 33 году стал консулом, а потом был наместником ряда провинций. Во время правления Нерона он управлял в Испании, где солдаты провозгласили его императором после смерти Нерона. Сенат его утвердил, но германские легионеры, которых поддержали некоторые галльские народы, выдвинули своего ставленника.

Светоний утверждает, что основными чертами Гальбы были жестокость и жадность. Обжора и гомосексуалист, он предпочитал солидных мужчин крепкого телосложения.

Его сменил Марк Сальвий Отон (32–69), который правил еще меньше и покончил жизнь самоубийством. Во время правления Нерона он был наместником в провинции Лузитании, поддержал Гальбу, но потом сам поднял против Гальбы преторианцев, которые и провозгласили его императором. Он потерпел поражение в битве при Бедриаке от другого претендента на власть, которого выдвигали германские легионеры (Вителлия), тогда и покончил с собой.

Авл Вителлий (12–69) был консулом, а потом командовал рейнскими легионерами, которые провозгласили его императором. В апреле 69 года он одержал победу над Отоном. Однако уже в июле в восточных провинциях императором был провозглашен Веспасиан, его легионы победили армию Вителлия и в декабре заняли Рим. Вителлия убили солдаты Веспасиана.

В подростковом возрасте Вителлий жил на дворце Тиберия на Капри среди проституток мужского пола. Став императором, он устраивал пиры по 3–4 раза в день. Главным его пороком было обжорство. Он, как и некоторые другие предшественники, специально вызывал рвоту, чтобы освободить место для новых блюд. Для одного пира он потребовал приготовить блюдо, в котором были бы ингредиенты из всех уголков римской империи. Оно, например, включало печень щуки, мозг павлина, язык фламинго. Вителлий был очень высоким мужчиной с красным лицом, алкоголика, большим животом и хромотой.

Его сменил Тит Флавий Веспасиан (9-79), который представляется образцом добродетели в сравнении со своими предшественниками. При Клавдии и Нероне Веспасиан занимал видные командные военные должности. Веспасиан вел себя скромно, любил вздремнуть после обеда, и это для него было самым большим удовольствием.

Преемником Веспасиана стал его сын Тит Флавий Веспасиан (39–81). Он был военным трибуном в Германии и Британии, потом легатом в войске отца. После провозглашения отца императором стал главнокомандующим. В 70 году разрушил Иерусалим. Правил в согласии с сенатом. Отец оставил ему казну в хорошем состоянии в отличие от своих предшественников, и это позволило Титу ликвидировать последствия мора и пожара в Риме в 80 году, извержения Везувия в 79 году, от которого погибли Помпеи, Геракуланум и Стабии. Также он потратил немало средств на общественное строительство – при нем было закончено строительство Колизея и терм.

Светоний описывает Тита как распутного и жестокого человека. Он организовывал пиры, которые заканчивались очень поздно, и держал при себе группу проституток мужского пола и евнухов.

Тита сменил Тит Флавий Домициан (51–96), младший сын Веспасиана и брат Тита, последний из династии Флавиев, рассказом о котором Светоний заканчивает свое сочинение. Домициан активно участвовал в борьбе отца за императорский престол. Во время его правления римляне потерпели несколько серьезных поражений, и Домициан даже был вынужден согласиться на уплату ежегодной дани дакам (фракийские племена, на территории расселения которых в 106 году Траяном была образована провинция Дакия). Это вызвало недовольство сената, Домициан ответил репрессиями. В 96 году он был убит своими вольноотпущенными, которые устроили против него заговор.

Домициан описывается Светонием как изощренный развратник.

Граф Рочестер

Джон Уилмот, граф Рочестер (1648–1680) – английский поэт эпохи Реставрации. Прославился он не только своим творчеством (он автор едких сатир, любовной лирики и стихов непристойного содержания), но и кутежами, дебошами, веселыми проделками, множеством любовных историй. Это был гедонист и искатель удовольствий невероятных масштабов. Он патологически не любил скуку. Говорили, что он торопился жить – и это правда, ведь умер он довольно молодым человеком, предположительно от сифилиса.

Уилмот рано начал подавать надежды, первые стихи написал в 14 лет, во время учебы в Уодем-колледже Оксфордского университета, который получил «народное» название Содом-колледж. Именно там Уилмот впервые попробовал алкоголь, который вместе с сексом стал большой любовью его жизни. Как говорил он сам, алкоголь прибавлял уверенности, давал творческие силы и огромное количество удовольствия. Алкоголь в его случае служил чем-то вроде магического ключа. После принятия дозы алкоголя у Уилмота начинал работать острый ум и острый язык, которого боялись и которым восхищались. Все его сатирические произведения были написаны в состоянии алкогольного опьянения.

При дворе короля Карла II он появился в 17 лет и вскоре после этого, в 1665 году, предпринял попытку похищения богатой невесты Элизабет Малле. Его схватили и поместили в Тауэр, но там он просидел недолго, так как написал прошение королю с просьбой направить его на войну. Просьба была удовлетворена, король приказал освободить Джона Уилмота из-под стражи и направить на флот. После участия в сражениях с голландским флотом Уилмот был назначен королевским камер-юнкером, потом стал капитаном кавалерийской гвардии Его Величества. Он снова похитил Элизабет Малле в 1667 году и тогда уже женился на ней. Говорили, что где-то в период между празднованием двадцати– и тридцатилетия Уилмот пять лет был постоянно пьян. Считалось, что страсть к удовольствиям Джон унаследовал от отца, который тоже в свое время прославился пьянством и любовью ко всем видам удовольствий. Правда, стихов он после себя не оставил.

Образ жизни графа Рочестера можно назвать экстремальным по стандартам любой эпохи. Напомним, что он жил в период Реставрации, в Англии эта эпоха началась в 1660 году, когда к власти вернулся Карл

Стюарт, то есть произошло восстановление старой династии, пусть и временное. Для этого времени характерно смягчение нравов вплоть до разложения. При этом происходил расцвет наук, искусств и литературы, которые освободились от пуританских ограничений. Стали очень популярны фривольные пьесы, сюжет которых строился вокруг любовных похождения и адюльтеров. В этот период заново открывались театры. Жизнь Джона Уилмота была тесно связана с театром. Он покровительствовал драматургам и принимал участие в организации театральных постановок при королевском дворе. В 1674 году он познакомился с начинающей актрисой Элизабет Барри и сам обучил ее азам актерского мастерства – уроки увенчались грандиозным успехом. Элизабет Барри стала известнейшей английской актрисой того времени и любовницей Джона Уилмота. Бордели стали более гламурными, как сказали бы теперь. В Англии танцевали, занимались любовью, пили и веселились. Можно сказать, что это время было более либеральным, чем современная Англия, и допустимыми считалось гораздо больше вещей, чем сейчас. Также в это время шло развитие науки, были сделаны огромные шаги в понимании природы Вселенной – имена Исаака Ньютона и Роберта Бойля говорят сами за себя.

Удовольствия любил и король Карл Стюарт. Известны его слова: «Господь никогда не проклянет человека за то, что позволил себе небольшое удовольствие». При дворе много пили, играли в азартные игры, все имели любовниц и предавалась всем возможным чувственным удовольствиям. В 1666 году Рочестер был назначен постельничим Его Величества, и тогда эта должность означала совсем не то, что сейчас. Главной обязанностью Рочестера было обучение молодых девушек сексуальному мастерству перед тем, как передать их своему королю. Сам Рочестер называл себя королевским сутенером.

Главной движущей силой, стоявшей за поведением Джона Уилмота, было желание избежать скуки, которую он ненавидел. Его беспокойная натура требовала действий. Он пытался избежать скуки всеми доступными способами и обычно также с помощью алкоголя.

Кроме алкоголя и секса Рочестер развлекался написанием сатирических стихов, часто дрался, устраивал розыгрыши. Один из самых известных розыгрышей – это «превращение» в доктора Александра Бендо, итальянского врача и астролога. Для этого он снял в Лондоне помещение, и вскоре народ повалил к Бендо за чудесным исцелением и астрологическими предсказаниями. Бендо исполнял странные песнопения на неизвестном языке, ставил диагнозы и предсказывал судьбу по

родинкам, бородавкам и другим отметинам на теле. Женщины раздевались перед «женой» доктора, которую изображал сам Рочестер, облачаясь в женские одежды и накладывая грим. Конечно, все это было шарлатанством, но Рочестеру нравилось использовать доверчивость своих сограждан.

В последние годы своей недолгой жизни Рочестер серьезно болел. Считается, что его организм разрушался сифилисом. Огромное количество алкоголя, которое он выпил за свою жизнь, не могло не сыграть свою роль. Рочестер, сам будучи гедонистом, не считал, что его жизнью следует восхищаться или пытаться копировать. Незадолго до смерти он вообще осудил грехи молодости и распорядился сжечь свои творения. К счастью, это не было сделано, а раскаяние, скорее всего, объяснялось болью. Смерть, вероятно, стала для него облегчением.

В наши дни с Рочестером неоднократно сравнивали знаменитостей, умерших молодыми – талантливых людей, которые кутили как Джон Уилмот, пили, занимались сексом с огромным количеством женщин. Наверное, если бы в годы Реставрации в Англии можно было найти героин или кокаин, Рочестер приобрел бы еще одно пагубное пристрастие.

Джакомо Казанова

Говоря о любителях удовольствий, нельзя не рассказать о Джакомо Казанове (1725–1798), которого я уже упоминал в этой книге. Его жизнь была настолько насыщена чувственными удовольствиями, что хватило бы на десятерых! Это был авантюрист, романист, поэт, игрок, офицер, музыкант, шпион и непревзойденный любовник, оставшийся в истории в основном благодаря своим достижениям на амурном фронте.

А ведь родители хотели, чтобы он стал священником! Но в 16 лет его выгнали из духовной семинарии за аморальное поведение. Более того, в детстве его считали умственно отсталым – до восьми лет он не говорил и не мог ничего запомнить. Но, став взрослым мужчиной, Казанова успел потрудиться секретарем ватиканского кардинала, проповедником, журналистом, дипломатом, адвокатом, финансистом, врачом и алхимиком. И еще он виртуозно играл на скрипке. Вот такой разносторонне талантливый человек получился из «умственно отсталого» ребенка!

В 1755 году венецианские власти арестовали Казанову как шарлатана и чернокнижника и посадили в тюрьму. Однако уже в следующем году Казанове удалось из нее бежать и он в дальнейшем описал этот побег в книге «История моего бегства из венецианской тюрьмы Пьомби» (1788). А ведь тюрьма до этого считалась сверхнадежной! Вскоре после побега Казанова оказался в Париже и сумел понравиться королю Людовику XV, вероятно, в частности потому, что поставлял ему новых любовниц. Но, наверное, еще важнее для него (и его успехов) стала симпатия со стороны всемогущей маркизы Помпадур. Во Франции он участвовал в организации первой лотереи и строительстве шелковой фабрики, а также в нескольких других амбициозных проектах. Потом попал в тюрьму за долги, а отсидев срок продолжил свои странствия по Европе, но уже под именем шевалье де Сеньяля. Он посетил Россию, но эту поездку можно считать неудачной – в России Казанова не преуспел ни на любовном фронте, ни в бизнесе.

Сам Казанова предпочитал называть себя литератором, инженером или ученым. Женщин он не обманывал и предпочитал расставаться по-хорошему. Иногда, если у него имелась возможность, обеспечивал их приданым и подыскивал мужей. В своих мемуарах он упоминает около 140 женщин, но утверждает, что знал несколько сотен. Хотя, конечно, ему далеко до Дон Жуана, который записывал все свои любовные победы. Одних испанок у Дон Жуана было 1003!

В старости Казанова нашел приют в Богемии в замке графа Вальдштейна. Там он заведовал библиотекой графа и написал мемуары «История моей жизни» в 12 томах. До 1960 года воспоминания Казановы печатались только в сокращенном и искаженном виде. Рукопись хранилась в Лейпциге, в издательской фирме Брокгауза. Интересно, что во время бомбардировки Лейпцига в 1943 году, когда в редакции начался пожар, только одна эта рукопись была спасена!

Казанова приступил к написанию мемуаров с большой радостью. «Какое удовольствие вспоминать о своих удовольствиях!» – говорил он. Он не жалел о том, что выбрал жизнь, главным в которой оставался поиск удовольствий. Он был рожден для прекрасного пола, всегда любил женщин и позволял им любить себя. Он также страстно любил вкусно поесть и все то, что пробуждает любопытство. И он, как человек, который искал в этой жизни только удовольствия, не считал себя виноватым ни в чем.

Также Казанова оставил после себя фантастические романы, исторические и научные трактаты, памфлеты. Сам Казанова стал героем произведений многих других авторов, включая таких известных как Р. Олдингтон (роман «Единственная любовь Казановы»), С. Цвейг (новелла «Казанова») и Г. Гессе (новелла «Обращение Казановы»). В роли Казановы снимались Ален Делон («Возвращение Казановы»), Марчелло Мاستроянни («Ночь в Варенне»), Ричард Чемберлен («Казанова»), а также порнозвезда Рокко Сифферди (но фильм «Казанова» с его участием, конечно, в широкий прокат не попал и вышел только на видео в 1993 году). Казанове посвящены несколько опер.

Джон Миттон

Джона Миттона (1796–1834), сквайера (или помещика), часто сравнивали и продолжают сравнивать с графом Рочестером, хотя он не писал стихов и известен, пожалуй, только в Англии.

Миттон унаследовал немалые богатства (он был сыном богатого землевладельца), что позволяло ему предаваться самым разным удовольствиям, и он разбазарил все свое наследство исключительно на распутство ко времени своей смерти в 38 лет. Пьянство Рочестера кажется детской забавой в сравнении с пьянством Миттона. И если говорят, что Рочестер непрерывно пил пять лет, то Миттон пил двенадцать! Обычно он выпивал от четырех до шести бутылок портвейна в день – это примерно в 20 раз больше, чем рекомендуется мужчинам в наши дни, если они хотят сохранить свое здоровье. Миттон начинал пить во время бритья утром и прикладывался к бутылке до самого отхода ко сну. В дальнейшем он перешел с портвейна на бренди. Он вел себя как безумец, пока не выпьет, а выпив, становился еще более безумен – так говорили о нем после того как он стал настоящим алкоголиком. Безумие проявлялось самым странным образом. Например, чтобы избавиться от икоты, он решил поджечь на себе ночную рубашку. К счастью, тогда у него в доме были гости, погасившие огонь, но Миттон получил сильные ожоги. Во время лечения он требовал приносить себе в палату большие количества одеколона, чтобы, как он говорил, избавиться от запаха больницы. Вскоре выяснилось, что он его пьет.

Миттон играл в азартные игры и участвовал в головокружительных скачках, в результате получил многочисленные травмы и несколько раз находился на грани жизни и смерти. Во время охоты он всегда заставлял коня прыгать через самые опасные канавы, которые другие люди объезжали. Он не мог пропустить высокого забора или живой изгороди, он обязательно должен был через них перелететь! Известен случай, когда его конь перепрыгнул через ручей шириной девять ярдов (а конь, кстати, был одноглазым). Будучи прекрасным наездником Миттон падал с лошади довольно часто – потому что был пьян. Многие экстремальных видов спорта, популярных в наши дни, тогда еще не существовало, но можно не сомневаться, что, родись Миттон в наши дни, он бы попробовал заняться многими из них. Он был исключительно смелым человеком и явно не боялся смерти. Говорили, что «равного ему мир никогда не видел и по ряду

причин желательно, чтобы больше не увидел никогда». Один его знакомый вспоминал в дальнейшем, что не проходило дня, когда бы Миттон каким-то образом не рисковал собой. Он обожал риск.

Из школы его выгнали за безобразное поведение, ни в Оксфорд, ни в Кэмбридж поступить не получилось. Хотя он весьма оригинально подготовился к этому, послав впереди себя в Кэмбридж шесть бочек вина (по 240 литров). Он недолго послужил в армии, а потом вернулся в одно из своих поместий, чтобы начать прожигать жизнь и убивать себя чрезмерными удовольствиями.

Алкоголь он попробовал очень рано, еще в школьные годы, а в дальнейшем дегустировал все, что было доступно английскому помещику в начале XIX века. Игра в азартные игры, женщины, спорт, охота – Миттон всему этому предавался со свойственной ему страстностью. Как и лорд Рочестер, Миттон любил шутки и розыгрыши. Однажды он выехал к собравшимся и ожидавшим его гостям сидя верхом на медведе.

Миттон был крупным мускулистым мужчиной и пользовался успехом у женщин не только благодаря своим деньгам. Он был официально женат дважды. Первая жена умерла молодой, вторая ушла от него, не в силах выдержать его образ жизни. Любовниц у него было великое множество, причем он предпочитал женщин низкого происхождения и с дурной репутацией. Возможно, такие женщины давали ему больше удовольствия.

Деньги для Миттона ничего не значили, вероятно, потому что ему никогда не требовалось работать – он получил их в огромном количестве при рождении. Он безрассудно тратил их на вино, женщин, спорт и на красивую одежду, которую любил (один приятель насчитал у него 152 пары брюк). Он много проиграл, в картах ему не везло. А однажды несколько тысяч фунтов стерлингов просто унесло ветром из кареты, в которой он ехал. Но Миттон отнесся к этому случаю всего-навсего как к возможности хорошо посмеяться.

Но все деньги когда-нибудь заканчиваются. Ему пришлось продать свои поместья, умер он в долговой тюрьме.

Джона Миттона и лорда Рочестера роднит страстная любовь к удовольствиям. И тот, и другой обожали опасные для жизни авантюры. И тот, и другой много пили и любили женщин. Также оба были щедрыми и добрыми к своим слугам. И женщины, и слуги вспоминали обоих с благодарностью и любовью. И оба эти мужчины сгубили себя в относительно молодом возрасте.

Наслаждался ли Миттон жизнью? Принесли ли ему алкоголь, секс и спорт большое счастье или удовольствие на какое-то продолжительное

время? Я склонен думать, что нет, потому что Миттон никак не мог удовлетворить свои желания. Как и лорд Рочестер, он был ненасытным. Он постоянно искал удовольствия, но не мог ими насладиться и не был счастлив.

Герберт Уэллс

Герберт Джон Уэллс (1866–1946) – знаменитый английский писатель и журналист, классик научно-фантастической литературы. Также он оставил после себя труды по истории и естествознанию, критические и сатирические произведения. Его первый фантастический роман «Машина времени» сразу же принес ему мировое признание. За ним последовали другие романы и повести.

Герберт Уэллс был невероятно сексуален и искал сексуальные удовольствия. Первый оргазм он испытал в Британском музее при виде обнаженных мраморных скульптур. Мальчик запомнил это ощущение на всю жизнь и стал искать идеальную сексуальную партнершу среди живых женщин. Но мало кто из его многочисленных любовниц мог доставить ему такое же наслаждение, какое осталось в воспоминаниях.

Первая близость с живой женщиной принесла разочарование, как и первое супружество – тогда он женился на двоюродной сестре. Но благовоспитанная английская девушка не могла понять и тем более ответить и удовлетворить неистовую страсть супруга. Потребность в сексе, сексуальные желания и игра воображения гнали Уэллса на поиски все новых и новых партнерш. В его постели побывали блондинки и брюнетки, стройные и толстушки. Он посещал самые злачные места Лондона, предаваясь там неистовому разгулу. Одна из женщин (с которой он учился в школе) сбежала от него после полугода непрерывных сексуальных оргий.

Вторая жена оказалась не просто мудрой, но и удивительной женщиной. Она поняла, что не в состоянии насытить неумемный сексуальный аппетит мужа, и стала закрывать глаза на все его похождения. При этом она знала всех любовниц своего супруга, даже принимала их у себя дома. Какое-то время с ними жила любовница Уэллса, которая родила ему единственную дочь (еще было два законных сына и один незаконнорожденный). Правда, групповой брак продлился недолго, и в первую очередь потому, что Уэллсу было мало и двух женщин.

Одной из самых значимых любовниц в жизни Уэллса стала бывшая монашка, одержимая очень смелыми сексуальными фантазиями и желаниями. Но и она не смогла стать идеальной сексуальной партнершей для Уэллса. Он бросил и ее, несмотря на угрозы предать гласности интимную переписку. Последней любовью Уэллса стала Мария Закревская-Бенкендорф-Будберг, которую Уэллс увел у Максима Горького.



Уэллс довольно рано стал известным писателем, практически все его произведения пользовались успехом, так что проблем с деньгами и поиском женщин не было. Была проблема в удовлетворении неумного сексуального желания. Отметим, что Уэллс был невысоким и довольно толстым мужчиной с короткими руками и ногами и неприятным визгливым голосом

Но несмотря на поиск сексуальных удовольствий на протяжении всей жизни, Уэллс так и не нашел свою идеальную сексуальную партнершу и не был счастлив ни с одной женщиной.

Эрнест Хемингуэй

Я уже упоминал Хемингуэя в рассказе о великих алкоголиках. Но нельзя забыть об этом выдающемся человеке при разговоре о великих любителях удовольствий и просто воспользоваться возможностью вспомнить интересные факты, связанные с его жизнью. Пожалуй, даже среди знаменитостей найдется мало людей, которые бы настолько олицетворяли мужское начало. Сколько раз его испытывала судьба? Или сколько раз он сам испытывал судьбу? Схватку с судьбой в большинстве случаев выигрывал он. Кто еще в мире пережил семь автоаварий, две авиакатастрофы, неоднократное сотрясение мозга, сильнейшие ожоги, десятки переломов? Он много пил, как и другие люди, которых я упоминаю в этой книге, волочился за женщинами, менял жен и любовниц, до самой смерти заигрывал с молоденькими журналистками и медсестрами. За два года до смерти Хемингуэй серьезно увлекся 19-летней журналисткой Валери Денби-Смит, которая в дальнейшем стала женой его сына Грегори.

О Грегори (от второй жены Паулины Пфайфер) стоит рассказать отдельно. Он с детства мечтал стать женщиной! Папа не раз ловил его за переодеваниями в девчоночьи платьица. У Грегори было четыре жены, с двумя из которых он познакомился в женском туалете; они родили ему восьмерых детей. Но даже это не изменило желание Грегори стать женщиной! Он истратил сотни тысяч долларов на то, чтобы не стать трансвеститом, но потом прекратил бесполезную борьбу с самим собой и сделал операцию по смене пола. И это – сын самого Хемингуэя!

Я не буду рассказывать подробно о жизни кумира нескольких поколений и писателя мирового масштаба. Основные детали его биографии хорошо известны. Вот только смерть вызывает вопросы. Желание жить у Хемингуэя пропало после того, как он осознал, что не может вести ту жизнь, к которой привык. Он страдал от ряда серьезных заболеваний, в том числе от гипертонии и диабета, не могли не сказываться последствия многочисленных травм и ранений. Ему также казалось, что за ним всюду следуют агенты ФБР и что везде расставлены жучки, телефоны прослушиваются, почта прочитывается, банковский счет постоянно проверяется. Он мог принять случайных прохожих за агентов (но в начале 1980-х годов, когда архивное дело Хемингуэя в ФБР было рассекречено, факты слежки американских спецслужб подтвердились). Он впал в глубокую депрессию.



Хемингуэй описал удовольствия и поиск удовольствий в своих многочисленных произведениях, материал для которых он по большей части черпал из собственной бурной жизни. Он сам постоянно пребывал в поиске удовольствий! Когда не было войны и он не находился в зоне военных конфликтов, отправлялся на охоту за крупной дичью, на подводную рыбалку, его привлекали бой быков и укрощение львов. Хемингуэй искал сильные ощущения, а не просто приятные

От депрессии его лечили электрошоком. Эти сеансы повлияли на память писателя и лишили его возможности творить. Он забыл многие страницы своей биографии, откуда черпал сюжеты. Он осознал, что не может больше творить после того, как Джон Кеннеди, победивший на президентских выборах, попросил Хемингуэя подготовить одну из его речей. За десять дней Хемингуэй написал только один абзац. Он больше не мог работать, есть и пить с друзьями и получать удовольствие в постели. А если он был лишен всего этого, вывод напрашивался сам собой.

На сеансы электрошока дала согласие последняя жена Хемингуэя Мэри Уэлш, которая, как считают исследователи жизни и творчества

писателя, очень хотела стать его вдовой, а, как я уже говорил, Хемингуэй увлекся будущей женой своего сына. Через два года после смерти писателя Мэри Уэлш дала интервью американской журналистке Деборе Кроули с разрешением опубликовать его только через 25 лет после ее смерти. Она умерла в 1986 году. Деборы Кроули тоже уже не было в живых к тому времени, когда интервью можно было опубликовать, и информация стала достоянием общественности. Мэри Уэлш призналась, что сама нажала на курок, так как Эрнест не мог этого сделать физически. По ее словам, она застала мужа прижимающим к груди ружье и плачущим. Руки у него тряслись так сильно, что он не мог вставить патрон. Уэлш утверждала, что он умолял ее убить его, так как сам этого сделать уже не мог. Вначале она зарядила ружье и вернула мужу. Он попытался выстрелить, но руки так дрожали, что он с трудом удерживал оружие. Тогда он поставил приклад на пол, прижал дуло ко лбу, но не смог дотянуться до курка. Он попробовал нажать на курок ногой, но чуть не упал. Тогда он попросил ее довести дело до конца.

Кто такая эта Мэри Уэлш? Весьма посредственная журналистка, которая сопровождала войска во время Второй мировой войны. Хемингуэй отзывался о ней нелицеприятно – но ей все равно удалось его на себе женить. И этого великого любителя удовольствий в конечном счете погубила женщина. Или, по крайней мере, ускорила его кончину.

Эррол Флинн

Эррол Флинн (1909–1959) – австралийский актер, который родился на Тасмании, острове у юго-восточного побережья Австралии. Он перепробовал много мест работы и в конце концов прославился как голливудский актер. Играл он в основном красивых авантюристов.



Эррол Флинн гордился своей страстью к удовольствиям. Самым ужасным для него были скука и однообразие. Он не мог долго встречаться с одной женщиной или находиться в одном месте. Ему становилось скучно, независимо от красоты окружения. Моногамию он считал пародией на человеческую природу. На протяжении всей своей жизни Флинн восхищался Чарльзом Дарвином, а про себя говорил, что восстает против Бога и правительства столько, сколько себя помнит

Отношение к удовольствиям было простым и потребительским – он хотел получать их как можно больше. А наибольшее удовольствие ему приносил секс, причем отношения у него были и с женщинами, и с

мужчинами.

После смерти была опубликована его автобиография, хотя многие исследователи считают, что в ней много выдумки. Уж слишком много там самого разного секса... Хотя Флинн предавался и множеству других удовольствий.

Про себя он говорил, что побудительной силой для него является поиск «золота, удовольствия и опасности». Как и другие любители удовольствий, предаваться земным радостям он начал рано. Флинн утверждал, что лишился девственности в 12 лет. В 17 лет отправился в поисках приключений в Новую Гвинею, там выращивал кокосы, искал золото и подцепил заболевания, передающиеся половым путем. В дальнейшем он занялся подводным плаванием. Флинн признавал, что это занятие его пугает, но одновременно так возбуждает, что он не в силах отказаться от погружений.

Когда он перебрался в Голливуд, секса в его жизни стало еще больше, чем раньше. Да иначе и быть не могло. Красивый, богатый, известный мужчина с ненасытным сексуальным аппетитом! Это привлекало партнеров обоих полов. Флинн использовал предоставляющиеся возможности по максимуму. Иногда у него в постели за ночь бывало по несколько любовников и любовниц. Он не скрывал, что секс с молодыми мужчинами дает ему не меньшее удовольствие, чем с женщинами. Также он известен своим высказыванием о том, что всегда входит в бордель с тем же любопытством, с которым заходил в Британский музей. Его дом в Лос-Анджелесе называли «святилищем секса», там было много порнографии и игрушек для взрослых. В одной из спален был оборудован зеркальный потолок, то есть двустороннее зеркало, и Флинн с друзьями любили наблюдать за гостями.

Флинну также принадлежала яхта, на которой он выходил в море вместе с друзьями и женщинами – туда, где за ним не могли наблюдать ни представители СМИ, ни полиция. Конечно, вино там лилось рекой, ходили слухи об использовании наркотиков и несовершеннолетних девочек. По крайней мере, Флинна неоднократно обвиняли в связях с несовершеннолетними, один раз судили, но признали невиновным.

Любовь Флинна к азартным играм и наркотикам была типичной для безудержного любителя удовольствий. Однажды, когда Флинн никак не мог избавиться от насморка, ему прописали капли в нос, но он заменил содержимое флакона и вливал себе в нос водку, смешанную с кокаином.

Флинн был большим оптимистом. Он считал, что может попробовать любые наркотики, за исключением героина, и не пристрастится к ним, если

будет их использовать только для получения удовольствия. Пробовать героин он боялся, считая, что может стать рабом этого наркотика, но только этого. Самым опасным Флинн считал алкоголь. Он, как знаток дела, писал в дневнике, что алкоголь влияет на мозг и печень, убивает сексуальность и лишает жизненных сил. Также он считал алкоголь гораздо более опасным, чем опиаты.

Проблемы со здоровьем у Флинна начались после тридцати. Он признается в автобиографии, что несколько раз был близок к самоубийству. В 1945 году у него диагностировали необратимые изменения в сердце и легких. Врачи прогнозировали пять лет, но ему удалось прожить 14. Умер он от остановки сердца. В патологоанатомическом заключении говорилось об изменениях во внутренних органах, вызванных употреблением наркотиков, алкоголя, курением, также у Флинна были диагностированы малярия, гепатит и болезни, передаваемые половым путем. Большинство людей с таким «букетом» не дотянули бы до 50. Говорят, что последними словами, которые Флинн произнес перед смертью, были: «Я много повеселился и наслаждался каждой минутой».

Элвис Пресли

Элвис Аарон Пресли (1935–1977) – американский певец и киноактер, одна из главных фигур в поп-культуре XX века, король рок-н-ролла, как его называли. Он был объектом массового поклонения и подражания. В годы пика его популярности по улицам американских и западно-европейских городов ходили толпы элвисов, которые копировали его прическу и стиль одежды. И до сих пор миллионы людей продолжают интересоваться его жизнью и смертью. Я не собираюсь подробно рассказывать ни о его концертной деятельности, ни о съемках в кино, хотя бы потому, что этого не позволяет объем книги, да и написано о Пресли немало. Я хочу только упомянуть то, что связано с темами, которые я рассматриваю в этой книге, – удовольствия, поиск новых ощущений и скука.

Секс, наркотики и рок-н-ролл – это именно то, что характеризовало и доминировало в жизни Элвиса Пресли. К этому можно добавить любовь к вкусной еде, страсть к покупкам и игру в азартные игры. Он ненавидел скуку и любил очень молоденьких девушек. Со своей будущей женой он, например, стал встречаться, когда ей было 14 лет. Его поведение было саморазрушительным и привело к ранней смерти.

Начнем с секса. Элвис Пресли был очень привлекательным мужчиной, а слава и деньги давали ему бесконечные возможности для удовлетворения своих немалых сексуальных потребностей. И он пользовался этими возможностями. Девушки в дальнейшем вспоминали, что им приходилось ложиться в его постель всего через несколько минут после того, как ее оставила предшественница, и это их обижало. Но, вероятно, только некоторых, потому что поток желающих не прекращался и не прекратился и после женитьбы.

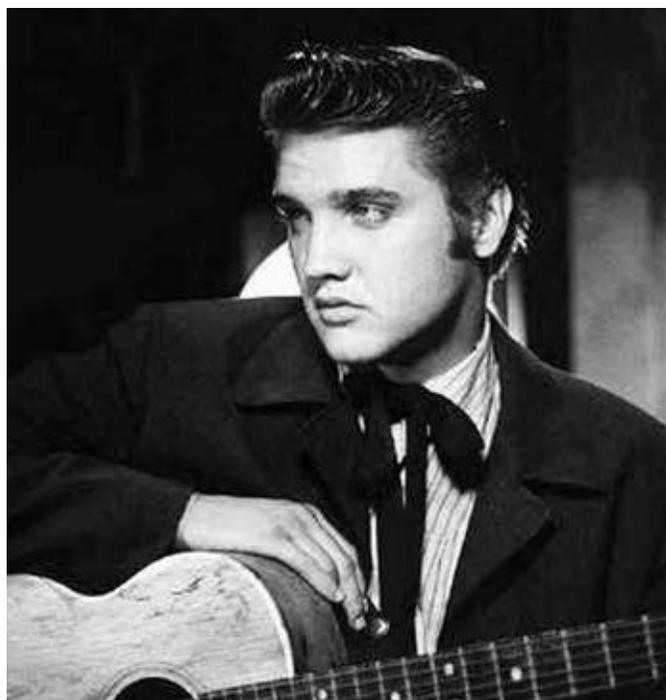
Пресли считал, что амфетамин дает ему энергию, усиливает уверенность в себе и просто обеспечивает хорошее самочувствие и настроение. Друзья и девушки говорили о том, как он предлагал им таблетки, и вспоминали, как пылко он их рекламировал (нужно отдать должное, в те годы амфетамин считали не наркотиком, а лекарством). Однако Пресли также экспериментировал с гашишем, марихуаной, ЛСД и кокаином. Конечно, он курил и табак, но сильно не пил.

Скука представляла для Элвиса большую проблему. Некоторые люди, чтобы избавиться от скуки, укладываются спать. Но Элвис Пресли, как и многие любители удовольствий, выбрал прямо противоположную

стратегию. Он боролся со скукой, стараясь не спать как можно больше. Обычно день Элвиса начинался с довольно позднего пробуждения, так как он веселился всю ночь с друзьями и подругами. Он часто возвращался под утро в сопровождении целой группы женщин. Все окружение Пресли обычно спало всего по несколько часов и держалось на амфетамине. Его окружение быстро поняло, что их главная роль – это не давать Элвису скучать, и тогда на них будут литься золотой дождь и падать отблески его славы. К счастью, в Лас-Вегасе, где Пресли проводил больше всего времени, было достаточно возможностей для удовлетворения любого каприза. Иногда Пресли брал в руку револьвер и стрелял в телевизор или люстру. Один друг говорил, что Элвис Пресли вел себя как ребенок, которому скучно. Ему требовались все новые и новые игрушки и развлечения.

Также известно, что Пресли страдал ожирением. Он очень часто перекусывал, очень любил калорийное арахисовое масло. Он мог взять буханку белого хлеба, вынуть из середины мякиш, вместо него набить хлеб беконом, джемом и арахисовым маслом и все это съесть. Неудивительно, что при таком питании начались проблемы с весом. Также Пресли проводил много часов за игральными столами и всегда отправлялся в казино, пребывая в Лас-Вегасе. Проигрывал он много. И тратил тоже много. Известно, что у него было 14 кадиллаков, самолет с огромной кроватью (и он специально выбирал такой самолет, в который эта кровать влезет), золотая ванна.

В последние годы жизни Пресли уже ничто не помогало развеять скуку. Он периодически впадал в депрессию, чувствовал отчаяние. Врачи не могли помочь, только назначали новые лекарства. Друзья жалели его, потому что было видно, что Пресли больше не наслаждается жизнью, как было всегда. Некоторые объясняли это сильной наркотической зависимостью. В некоторые дни ему едва ли хватало сил встать с постели.



Элвис умер в 42 года, по официальной версии от инфаркта. Вскрытие показало многочисленные нарушения, причиной которых являлись и лекарства, которые ему выписывали, и наркотики, которые он принимал. Элвис Пресли – еще одна жертва скуки, которая тратила уйму времени и сил на поиск новых ощущений и удовольствий

Питер Кук

Питер Кук (1938–1995) – известный английский комик, которого называли одним из самых забавных людей, которые когда-либо ходили по Земле. Его способность очаровывать аудиторию проявилась еще в школьные годы, восходящей звездой его признали во время учебы в Кэмбриджском университете. Настоящего успеха он добился в начале 1960-х, тогда пришли слава и деньги – и многочисленные возможности для получения удовольствий.

Однажды его попросили составить список из десяти вещей, которые приносят ему удовольствие. Он указал сплетни, книги, спорт, вечерние разговоры по телефону, телевизор, комедии, газеты, еду, сигареты и педантичность других людей. В этом списке отсутствуют алкоголь, наркотики, азартные игры и секс, а Питер Кук считался большим любителем как раз всего этого. Также он боялся и ненавидел скуку. Он начал сильно пить в начале 1970-х годов. Он становился жестоким и говорил резкие и едкие вещи, когда был пьян. Таким образом он испортил отношения со многими людьми. В 1973 году Кук признал во время одного интервью, что много пьет, и объяснил это скукой. Он много курил, пытался бросить и смог ограничиться 40 сигаретами в день. Он также хотел переспать с как можно большим количеством женщин. Все это типично для тех, кто находится в постоянном поиске удовольствий.

Ни одна из попыток бросить пить не привела к успеху. Он признавал, что алкоголь перестал быть для него удовольствием, а стал необходимостью. Также он пристрастился к экстази и кокаину. Иногда он проводил день, сидя в парке с другом, и на протяжении всего дня они обсуждали порнографию «под экстази». Умер Питер Кук в возрасте 57 лет от внутреннего кровотечения. Но причиной смерти было злоупотребление алкоголем, к которому в свою очередь привела скука. А никакой поиск удовольствий избавиться от нее не помог.



Большинство друзей и биографов Кука соглашаются, что он не просто не терпел скуку, а большую часть жизни прилагал усилия, чтобы избежать ее любыми доступными способами. Он брался за все, что могло его занять и увлечь на какое-то время. Сам Кук понимал, что скука – это его смертельный враг. Возможно, поэтому он и стал таким выдающимся комиком. Он убегал от скуки, придумывая шутки и заставляя других смеяться, но это давало лишь временное облегчение

Что я хотел сказать этой главой? Зачем я поведал об этих знаменитостях? Не нужно предаваться удовольствиям и искать новые ощущения так, как делали они. Постоянный поиск удовольствий, часто с риском для жизни, жажда сильных ощущений разрушительны для человека. Вы же не хотите закончить так, как они?

И, пожалуйста, не обвиняйте меня в сексизме из-за того, что я написал об одних мужчинах. Во-первых, если брать прошлые столетия, маловероятно, что о женщинах стали бы писать даже если бы они вытворяли то же, что и поэт Рочестер или помещик Миттон. О женщинах прошлого до нас дошло гораздо меньше информации, чем о мужчинах, – только о самых выдающихся, и прославились они совсем не поиском удовольствий. Да и женщины все-таки в гораздо меньшей степени ищут опасные радости, чем мужчины. Хотя нет в мире женщин, которые бы не любили удовольствия!

Заключение

Нам всем хотелось бы, чтобы в нашей жизни удовольствий было больше. Но мы не хотим этого любой ценой. Экстремальные удовольствия или удовольствия на грани фолла не привлекают большинство людей, да и просто не нужны. Более того, они могут быть опасны и для жизни, и для здоровья. Хотя, конечно, всегда находятся экстремалы, которых мы в данном случае называем гедонистами – им обычная жизнь и обычные удовольствия кажутся скучными и пресными. Поиск ими чувственных наслаждений часто выходит из-под контроля.

Наука, история и наш собственный жизненный опыт говорят о том, что от жизни можно получать больше удовольствия, чем мы получаем обычно. Нужно только хорошо подумать о природе и цели. В любом случае удовольствие преходяще и испытываем мы его очень ограниченный период времени. Природа распорядилась так, чтобы удовольствие, которое дает то или иное начинание, в конце концов прекращалось, вынуждая нас переходить на что-то новое. Человек приходит к выводу, что регулярное получение небольшого удовольствия гораздо лучше, чем погоня за чем-то невероятным, но трудно достижимым и редким. Частота гораздо важнее интенсивности в данном случае. Пусть вашим девизом станет «немного, но часто» – и это принесет вам счастье. Конечно, никто не откажется от возможности получить огромное удовольствие, если она представится, но постарайтесь лучше максимально увеличить частоту безопасных удовольствий, даже если они очень скромные. Субъективное восприятие удовольствия различается у разных людей, и разные вещи приносят удовольствие разным людям.

Наше восприятие удовольствия своеобразно, как, впрочем, и понимание неудовольствия. Когда мы судим, был ли опыт приятным или неприятным, мы не берем в расчет все удовольствие или неудовольствие, которое испытали. Наше восприятие, как правило, ограничивается двумя моментами: пиком удовольствия или неудовольствия и тем, каким оно оказалось в конце. Опыт был положительным или отрицательным в момент наибольшей интенсивности ощущений? А в конце? Эксперименты показали, что мы оцениваем любой опыт именно по этим двум параметрам. Краткосрочное удовольствие большой силы на пике покажется более приятным и желанным, чем долгосрочное умеренной интенсивности. По своей природе люди склонны к сильным ощущениям, которые хорошо

заканчиваются. Но сильные наслаждения часто не заканчиваются хорошо, поэтому я и предлагаю девиз «немного, но часто».

Оптимальная форма удовольствия может часто повторяться, обеспечивает интенсивность на пике и не приводит к неблагоприятным последствиям. Этим параметрам соответствуют секс и шоколад. Они доступны, ими можно наслаждаться часто, они законны (конечно, в случае секса есть исключения, но мы сейчас не говорим о них). И то, и другое может способствовать улучшению физического и душевного здоровья.

Делайте то, что приносит вам удовольствие. Кто-то любит готовить, кто-то – копаться в саду, масса людей получает удовольствие от рыбалки, хотя не меньшее количество не понимает, что в этом интересного.

Встать в 7 утра на работу – это пытка, а в 4 утра на рыбалку – удовольствие. Книга Айзека Уолтона (1593–1683) «Искусный рыболов», впервые изданная в 1653 году, издавалась в англоязычных странах большее количество раз, чем какая-либо другая книга, за исключением Библии. Она пользуется огромной популярностью и в наши дни. Книга написана в форме диспута между рыболовом Пискатором (имя происходит от латинского слова piscis – рыба), охотником Венатором (venatus на латыни означает «охота») и сокольничьим Ауцепсом (avis – птица). Она полна оригинальных рассуждений на самые разные темы. Фактически в ней представлена стратегия, о которой я сказал выше: немного, но часто.

Автор рассказывает, как можно получать удовольствие от самых, казалось бы, невинных видов времяпрепровождения. Сам автор говорит в предисловии, что писал эту книгу не ради денег, а ради удовольствия – и все должно делаться ради удовольствия и в удовольствие. Он утверждает, что ни у кого нет такой приятной и счастливой жизни, как у рыболова, потому что его жизнь полна удовольствий и лишена конфликтов и борьбы. Рыболов слушает пение птиц, наслаждается тишиной, смотрит на спокойную воду, а потом его ждет улов в награду! А чем в это время заняты другие? Адвокат думает о предстоящей защите в суде, государственный деятель – о политическом заговоре, промышленник – о сверхприбыли. Кто получает больше радости от жизни?

Но вы, возможно, не являетесь поклонником рыбалки. Вместо этого вы предпочтете послушать вашу любимую музыку, отправиться на прогулку или заняться спортом. Слушайте, гуляйте, тренируйтесь! Физические упражнения помогают бороться с легкими формами депрессии. Ежедневная прогулка поднимает настроение, а счастливый человек начинает чувствовать себя еще счастливее. Физические упражнения способствуют творческой активности, что отмечали многие исследователи,

но упражнения должны приносить удовольствие. Слишком интенсивные и долгие занятия могут привести к неприятным ощущениям, недовольству и даже депрессии. Исследования спортсменов во время напряженного тренировочного процесса показали, что у них наблюдались злость, усталость, перемена настроения. Интенсивные тренировки – это совсем не источник удовольствия, хотя в долгосрочном плане они могут принести радость победы и удовлетворение. Но могут и не принести, тогда горечь поражения вместо победы приведет к депрессии. А легкая пробежка с утра даст удовольствие и поднимет настроение, не говоря о том, что поможет проснуться, и вы начнете день с позитивных эмоций.

Британский шеф-повар Хестон Блюменталь, о котором я рассказывал, говорит, что ключ к успеху – это помнить о том, что доставляет удовольствие, и готовить именно так. Вы можете немного изменить этот девиз, подстраивая под вашу жизнь.

А я хочу завершить эту книгу пожеланием: помните о том, что доставляет вам удовольствие, и стремитесь к нему, но не переусердствуйте, чтобы ваше удовольствие не переросло в патологическое пристрастие. Все хорошо в меру! И удовольствие будет удовольствием, если вы наслаждаетесь им понемногу, но часто.

Иллюстрации

К главе 1. Природа удовольствий





Кадры из фильма «Клеопатра», 1963. Роль Клеопатры исполнила Элизабет Тэйлор, Марка Антония – Ричард Бёртон. О красоте и буйном нраве Тэйлор ходило не меньше легенд, чем о египетской царице



Во время съемок «Клеопатры» между актерами случился бурный роман. В итоге они оба покинули супругов и поженились, когда работа над фильмом была завершена

К главе 2. Секс

Всю историю человечества пронизывает стремление получать удовольствия. В разные периоды существовали целые города, предназначенные только для развлечений. В наше время это районы, в которых развита секс-индустрия. Самые знаменитые кварталы красных фонарей – Репербан в Гамбурге, Пигаль в Париже, Кинг-Кросс в Лондоне и Сиднее, Ёсивара в Токио.



Де Валлен, Амстердам. Один из самых знаменитых в мире кварталов красных фонарей



Анри Тулуз-Лотрек. Салон на улице Мулен (Гостиная борделя), 1894

На переднем плане Мирей – куртизанка, испытывавшая особую симпатию к художнику



На фото художник и его модель Мирей



Губерт Вос. Портрет императрицы Цы Си

Из наложниц самой низкой категории в «Саду радости» китайского императора Ичжу она превратилась в могущественную владычицу Китая и стояла у власти более 45 лет



Гейша – производное от японских слов «искусство» и «человек». Первоначально так именовали мужчин, артистов театра Кабуки. Вторая версия говорит о том, что гейшами называли аниматоров из квартала Ёсивара, которые развлекали самураев



Турецкие девушки празднуют свое освобождение из гарема. Они держат украшенный цветами портрет Мустафы Кемала Ататюрка – основателя современного турецкого государства, который провел ряд серьезных политических, социальных и культурных реформ

К главе 3. Алкоголь и алкоголизм

В этой главе упомянуты люди, сыгравшие немалую роль в истории США. Российские политические деятели тоже не отказывают себе в удовольствии.



Никита Хрущев и Фидель Кастро



Леонид Брежнев и Ричард Никсон



Михаил Горбачев угощает нарзаном Пьера Ришара

Во времена антиалкогольной кампании 1985 года за употребление

спиртного на рабочем месте увольняли и исключали из партии КПСС, но нарушителей нужно было «поймать на месте преступления». Двадцать лет спустя, в 2015 году, на проходных крупных предприятий установлены алкотестеры. Причем замеры уровня трезвости проводятся как до начала смены, так и после завершения, на выходе. Некоторые работники не выдерживают такого режима и увольняются.

К главе 4. Еда и обжорство





Йосси Лолуа. Проект «Полная красота»

Автор говорит: «Настоящая красота заключается в разнообразии форм, а не в стандартах, навязанных нам индустрией моды. Я вижу больше всего разнообразия и прелести в облике

крупных женщин и готов протестовать, когда их подвергают дискриминации».





Тесс Холлидей – самая полная представительница модельного бизнеса

Тесс была толстушкой всегда – и всегда мечтала стать манекенщицей. Известности пришлось ждать долго, пока мировая фэшн-индустрия не совершила поклон в адрес своей неидеальной аудитории: на подиумах и страницах модных журналов появились пышнотелые девушки. Тесс любит подписывать свои снимки, и ее убеждения придают уверенности в себе миллионам полных людей во всем мире: «Это поможет вам осознать, что можно быть в ладу с собой, даже если вам случилось жить в пышном теле. Я сексуальна и уверена».

Люди с идеальным индексом массы тела:



Кейт Миддлтон – герцогиня Кэбриджская, супруга принца Уильяма



Анна Курникова бывшая российская теннисистка, модель



Дженнифер Лопес – американская актриса, певица, модель и танцовщица



Денис Семенихин – фитнес-эксперт, телеведущий, пропагандист здорового образа жизни

К главе 5. Игры и игромания



Выигрыш Стивена Смита в Национальной лотерее составил 18 млн 992 тыс. 109 фунтов. Британская Национальная лотерея финансируется государством. Призы лотереи не облагаются налогами и выплачиваются единовременной суммой



В казино работают специальные наблюдатели, психологи. В случае выраженного отчаяния или особой пылкости они просят игрока покинуть зал. Если игра продолжается более получаса, работникам казино предписано отключение игровых автоматов: пока автомат запустят в работу, игрок приходит в себя и успокаивается. Однако для игры в казино онлайн такие меры не предусмотрены, и чтобы не стать жертвой игромании, требуется собирать волю в кулак



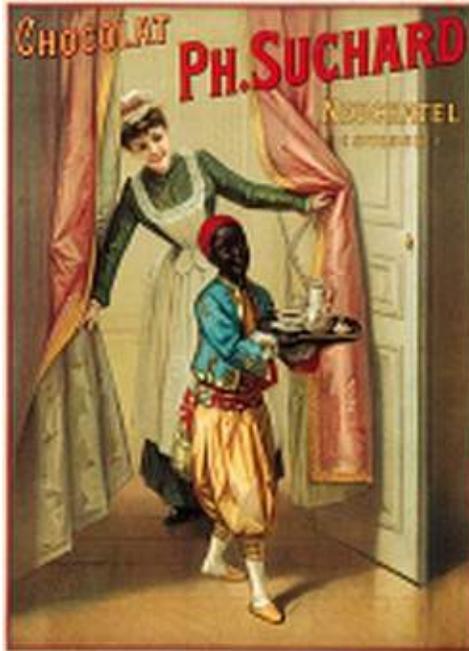
Лошадиные скачки – фундамент британской букмекерской индустрии. Ставки и начались с лошадиных скачек, которые стали профессиональным спортом в начале XVIII века. В настоящее время ипподромы посещают более 5 млн британцев в год, а рекорд просмотра Гранд Нейшнл, крупнейшего события лошадиных скачек в Великобритании, составил 650 млн зрителей со всего мира

К главе 6. Шоколад



Cacao
BENS DORP
Amsterdam





Винтажная реклама шоколада разных производителей



Половина всех любителей шоколада при выборе делает ставку на бренд, для остальных важны процент содержания какао, натуральность сырья и стоимость



Примерно 40 % миндаля, произведенного в мире, идет на добавки для шоколадных изделий



Среди кулинарных увлечений в последнее время наибольший интерес вызывает шоколадное хобби – приятнейшая область кулинарных наук, исторических, благородных и изысканных традиций. Это интересно, изящно и вкусно!

notes

Примечания

1

1 унция = 29,57 мл (США), 28,4 мл (Великобритания).

Фраза Ювенала стала популярной после того, как ее повторили английский философ Джон Локк и французский писатель-просветитель Жан Жак Руссо. Все авторы исходили из того, что наличие здорового тела отнюдь не гарантирует наличие здорового духа. Напротив, они говорили о том, что должно стремиться к этой гармонии, поскольку она в реальности встречается редко.

Название «квакеры» происходит от английского слова, означающего «трясуны» – их стали так называть из-за особой манеры молиться и проповедовать. Квакеры впадали в религиозный экстаз и тряслись, гримасничали и бились в судорогах. Слово первым употребил судья, который председательствовал на процессе над группой сектантов, и оно закрепилось. У квакеров нет священников, они отрицают необходимость какой-либо церковной организации, обрядов и таинств. Единственное условие спасения души – «внутренний свет» в человеке.

Анандамид был изолирован в 1992 году чешским химиком-аналитиком Люмиром Ханушем и американским молекулярным фармакологом Уильямом Девайном в Еврейском университете, Иерусалим, на кафедре химии природных веществ.

Амбра – воскоподобное вещество, которое образуется в пищеварительном тракте кашалотов, ее находят в воде или на берегу, амбра широко используется в парфюмерии как закрепитель ароматов.

Хестон Блюменталь (р. 1966) – самый молодой шеф-повар, ресторан которого получил мишленовскую звезду. При этом Хестон не имеет кулинарного образования, и у него мечтают практиковаться выпускники престижных гастрономических школ. Он известен своими высокими достижениями в области молекулярной кухни. Благодаря своему научному подходу к кулинарии и неугасающему энтузиазму и трудолюбию Хестон Блюменталь удостоился многих наград, в том числе и от самой королевы Англии, за вложение в исследования химических процессов в кулинарии.