Полезно ли предвкушать?

Многие, наверное, замечали, что ожидание приятного события само по себе – очень приятное событие. А некоторые, наверняка, замечали, что само состоявшееся предвкушаемое событие выглядит даже более блекло, чем наше ожидание...

Хорошее какое слово «предвкушать» – заранее «испытывать радость, наслаждаться воображаемым, предугадывать будущую усладу» (как в словарях). Оно наиболее точно отражает то, что мы чувствуем.

В научном журнале «Neuron» был описан эксперимент ученых Е. Бломберга-Мартина и О. Хиросаки, которые работали с обезьянками (макаками-резус), испытывающими жажду. Обезьяны должны были сначала выбрать одно из двух изображений на экране компьютера.

Одно изображение было просто символом, зато второе показывало очень конкретно, в размерах, то, чего им так хотелось. Обезьянкам хватало нескольких дней, чтобы точно выбирать – вот она, большая емкость, где плещется такая желанная водичка. Пусть реальная порция будет меньше, точнее, столько, сколько положено, но в выборе никогда не ошибались – конкретная большая плошка, наполненная водой. Обезьяны жаждали очень конкретной информации о награде так же, как жаждали воды.

Затем исследователи проверили активность мозга обезьян, которая отвечала за выработку допамина – гормона удовольствия. (Или дофамина – в Википедии написано, что «вариант «допамин» употребляется только в специальной литературе, так как является калькой с английского dopamine»). Как бы там ни было – это сильнейший гормон (и нейромедиатор), который и дает нам то самое, любимое всеми чувство удовольствия. В эксперименте получилось, что при одном виде картинки в обезьяньих мозгах были задействованы те же нейроны, те же пути, те же гормоны. При виде другой картинки активность мозга снижалась, гормоны не вырабатывались. Был сделан вывод, что мозг «учится» искать информацию, особенно в той части, которая касается будущих приятных вознаграждений. Конечно же, пошутили попутно и о жажде знаний вообще.

Были эксперименты и с людьми. Просто опрашивали романтически настроенные пары,

Полезно ли предвкушать

Автор: admin

13.01.2011 22:14 - Обновлено 31.10.2014 07:06

как они себя чувствуют до и во время своей романтической встречи. Большинство склонилось к тому, что думать о предстоящем свидании было приятнее. У кого-то зацепка на колготках случилась, у других – совместный романтический ужин в ресторане оказался просто невкусным. Но все говорили, с каким внутренним восторгом ждали и предвкушали, получая при этом свою порцию удовольствия. Может быть, здесь срабатывал синдром завышенных ожиданий? Никто не знает.

Вообще-то в подобных случаях, когда радужные ожидания несколько не оправдываются, должен выручать юмор – тоже настоящее, роскошное удовольствие. Но не всегда и не у всех получается.

Предчувствие награды – уже само по себе награда. Это очень вкусно – предвкушать. Но! Предвкушаешь интересную поездку. Прилетает самолет, что-то горестно крикает в поясице, по горкам бегаешь уже с насильственной вымученной улыбкой, как балерина или гимнастка (им положено, несмотря на травмы). Предвкушаешь судьбоносную встречу, даже прилагаешь усилия в недоступной (из-за природной лени) для себя зоне – макияже. Ан – сорвалась встреча или не сорвалась, но лучше бы не состоялась и вовсе оказалась не судьбоносная. Было предвкушение, осталось послевкусие...

Нет, конечно, бывает с точностью до наоборот. Ждешь плохого, вжав голову в плечи, а тебе вдруг – неожиданный подарок судьбы, принесенный на дом в красивой обертке и без визитки. Судьба не любит светиться, она часто заглядывает инкогнито, это потом понимаешь, что судьба...

Но те макаки-резус знали, что они выбирают компьютерную картинку и получают удовольствие, а потом они обязательно получают желаемое и тоже получают удовольствие. А с нами как?

А если предвкушаешь – и вообще не получаешь? Ведь это страшный стресс. Чудовищный. Только что гормоны удовольствия струились по своим маршрутам, теша тело и душу. Они ведь, ко всему прочему, очень полезны для здоровья, эти гормоны. Сопоставима ли польза от предвкушения разрушительному действию гормонов стресса при неудаче? Никто не знает.

Полезно ли предвкушать

Автор: admin

13.01.2011 22:14 - Обновлено 31.10.2014 07:06

Так предвкушать или не предвкушать? Особенно в нашей непредсказуемой жизни?

Лучше, наверное, все же предвкушать, нежели уныло и безрадостно ждать подвоха, неурядиц, засады, неприятностей и прочих привычных житейских неудач. Гормоны удовольствия все равно выделяются. А к стрессам нам не привыкать, к стрессам мы всегда готовы. Сами ученые (самой жизнью).

Очень бы хотелось, чтобы и предвкушение, и само радостное событие, и последующее воспоминание (продленное переживание) были у нас сильными и ничем не омраченными. Никакими зряшными тревогами.

Автор - **Галя Константинова**

[Источник](#)