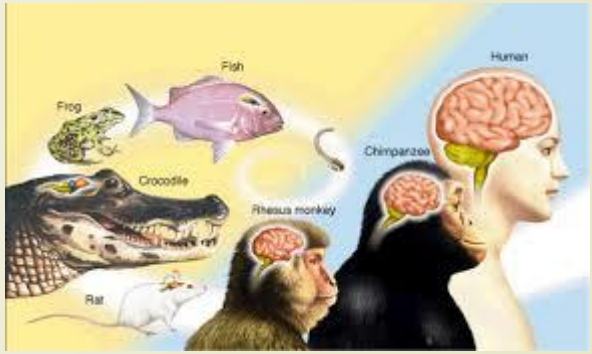
ПАРАДОКСЪТ ДА БЪДЕШ ЧОВЕК

Биологично развитие – химични отговори

Ирена Соколова

В НАЧАЛОТО...

- Има нещо, което прави Хомо сапиенс много по-добре пригоден за оцеляване и развитие вид в трудните условия, в които сме се появили. По-пригоден дори от други хуманоидни видове, които са били по-едри и по-силни от нас.



- Предимството ни се дължи на НЕОКОРТЕКСА – част от мозъка, чиито функции дават способността за сложна комуникация и решаване на проблеми. За разлика от други животни, които могат да общуват, ние разбираме **синтаксиса и граматиката**.

- За да оцелеем е помогнало и **сътрудничеството**. Ние сме социален вид, чието оцеляване и възможност за прогрес зависят от помощта на другите.

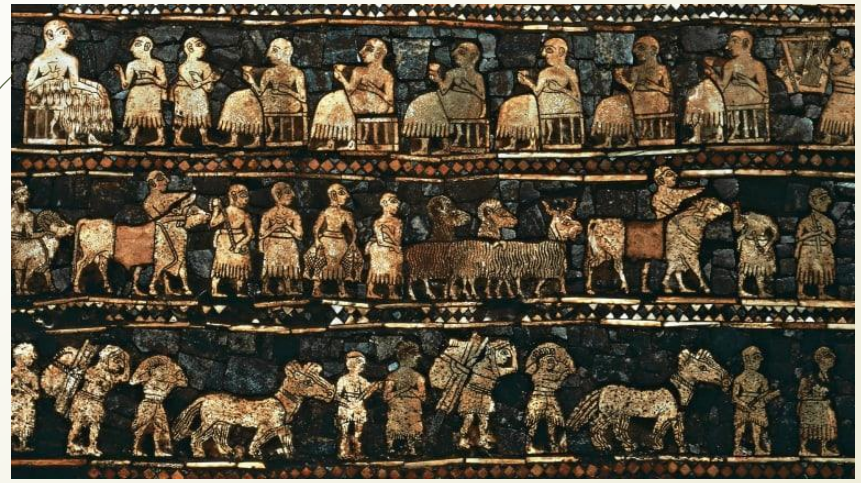
Човешкият вид е създаден и приспособен, за да ОЦЕЛЕЕ:

- Заедно
- При голяма опасност
- При недостатъчни ресурси
- Чрез възпроизвеждане на рода в трудни времена

Хората живеят като **индивиди**, но и като част от **групи**. Когато вземаме решения, трябва да претеглим ползите за нас като личност спрямо ползата за племето или групата.

ВСИЧКО СЕ СВЕЖДА ДО ГРУПАТА…

- Просперитетът ни като биологичен вид не е късмет, а резултат от нашите усилия. Работили сме много, за да стигнем там, където сме днес – и сме го направили **заедно**.



- Вътре в себе си, на биологично ниво ние сме социални машини. Създадени сме да работим **ЗАЕДНО**, а когато работим с цел да си помагаме, телата ни възнаграждават усилията ни, за да продължим да го правим.

ЛИДЕРИТЕ ГРЕШАТ

Почти всичко в хората е проектирано, за да ни помогне да **оцелеем** и да **възпроизведем рода** в трудни времена. От начина ни на мислене и нуждата да си сътрудничим зависи оцеляването ни.

Ние се справяме най-добре, когато се изправим заедно пред лицето на опасността. За съжаление твърде много лидери на организации вярват, че пред лицето на външна опасност най-добрият начин да мотивират хората си е като създадат чувство на **припряност и напрежение**.

Имайки предвид биологичните и антропологичните ни особености обаче ...
..**те грешат.**

БЕЗОПАСНОСТ = ПРОСПЕРИТЕТ

Когато чувстваме, че сме част от групата и се доверяваме на хората, с които работим, естествената ни реакция е да си **сътрудничим** срещу външните заплахи и предизвикателства. Когато обаче сме лишени от чувството за принадлежност, сме принудени да отделяме от времето и енергията си, за да се **защитаваме** един от друг. Така неволно ставаме по-уязвими за външните заплахи и предизвикателства.

Когато вниманието ни е насочено навътре, пропускаме и възможностите отвън. Когато се чувстваме в **безопасност** сред хората, с които работим, е много по-вероятно да **оцелеем** и да **просперираме.**

НАШАТА ХИМИЧЕСКА ЗАВИСИМОСТ

Във физиологията на човека всяка малка подробност има своя смисъл.
Имаме вкусови рецептори за да усещаме и различаваме стотици хапки и глътки. Вкусовите ни рецептори казват на Храносмилателната система кои ензими да отдели, за да се справи по най-добрия начин с храната, която сме погълнали.

Обонянието ни помага да разберем дали храната е развалена. Веждите ни отклоняват потта от очите, когато гоним плячката или когато бягаме, за да не се превърнем в плячка. Всичко в телата ни е създадено с една-единствена цел - да ни помогне **да оцелеем**. Не е изключение и усещането за щастие...

Био мотивация

Много преди нашите лидери да се сетят да ни награждават и стимулират за по-добри резултати това е направила Майката Природа. Тя е открила начин да ни накара да вършим определени действия, за да постигнем **желаните резултати**.

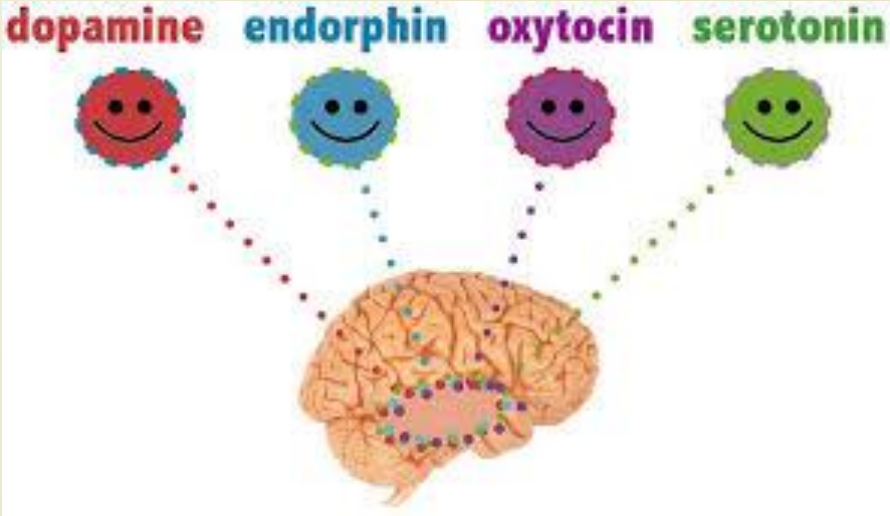
Телата ни реагират с положителни и отрицателни чувства – щастие, гордост, радост или тревога, например, за да подкрепят поведението, което ще увеличи способността ни да си **сътрудничим** и да **постигнем целите си**.

Телата ни изпращат като награда за това, че работим, за да поддържаме себе си и околните живи и обгрижени, **химикали**, които ни карат да се чувстваме добре.

Четири основни химични вещества в тялото ни допринасят за позитивните чувства наричани с обобщаващата дума “щастие”:

Ендорфини, Допамин, Серотонин, Окситоцин

Поотделно или заедно, в малки или в големи дози, винаги когато изпитваме чувство на радост или щастие причината е, че един или повече от тези хормони са във вените ни. Те не съществуват само, за да ни правят **щастливи**. Имат и съвсем реална и практична цел: **Нашето оцеляване**



- **Индивидът** или **групата**, кое трябва да е по-важно? Дори в биологичното ни устройство присъства този конфликт на интереси. От четирите основни химични награди в телата ни две са еволюирали, за да ни помагат да търсим храна и да вършим задачите си, докато другите две ни помагат да се социализираме и да си сътрудничим.

- **Е**ндорфините и **Д**опаминът ни помагат да бъдем издръжливи, да откриваме храна, да строим заслони, да изобретяваме инструменти, да продължаваме напред... – наричаме ги **ЕГОИСТИЧНИ** хормони.
- **С**еротонинът и **О**кситоцинът ни стимулират да работим заедно, да развиваме чувството си на доверие и лоялност. Засилват социалните връзки, привързаността и приятелството, както и нуждата да работим в екип и да си сътрудничим, а в крайна сметка да оцелеем и осигурим възпроизводството си. Наричаме ги **АЛТРУИСТИЧНИ** хормони.

Е като ЕНДОРФИНИ: Тръпката на бегача

Е имат една- единствена цел – да прикриват физическата болка. **Е** са нашият **личен опият**. Често произвеждани в отговор на стрес или страх **Е** маскират физическото страдание с удоволствие. Усещането за „тръпката на бегача", **еуфоричното чувство**, което изпитват атлетите по време или след тежка тренировка, което ги кара да натоварват телата си все повече и повече се дължи на произведените **Е**.

Човешкото тяло иска да се чувстваме **добре**, когато търсим храна или работим усилено, за да изградим подслон.

Днес съвременният човек разполага с коли и супермаркети и всъщност отделя ендорфини предимно от упражнения или ръчен труд... с едно изключение – **СМЕХЪТ**.

Смехът кара тялото да произвежда **Е** с цел да маскира болката, която си причиняваме, когато органите ни са притиснати. „ Не можеш да се **смееш** и да се **страхуваш едновременно**" казва Стивън Колбер, потвърждавайки колко е важно да се **смеем в трудни моменти**.

Харесваме смеха по същата причина, по която бегачът харесва бягането – чувството е добро.

Д като ДОПАМИН: Стимул за прогрес

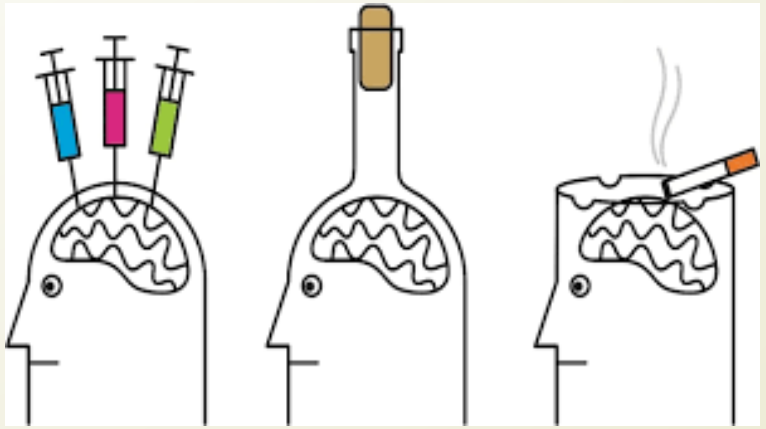
- **Д** е причината да се чувстваме добре, когато **намерим нещо, което търсим**, или направим нещо, което трябва да бъде **свършено**. Благодарение на **Д** усещаме удовлетворение щом **приключим с важна задача,** завършим проект, достигнем цел...
- Майката Природа е изобретила находчив начин да ни помогне да останем **съсредоточени върху конкретната задача**. Затова изпълняваме с радост дейности като лов, събирачество, готвене и така сме оцелели.
- Когато се храним отделяме **Д**. Така сме стимулирани да повтаряме действието, което ни носи храната.

ЦЕЛИТЕ НИ ТРЯБВА ДА СА ОСЕЗАЕМИ

- Поставяне на ясно **визуализирана цел**
- **Записване** на целта и етапите
- Допаминът **пристрастява**
- През палеолита, ако някой видел дърво, отрупано с плод например, получавал малко допамин, за да остане съсредоточен върху задачата да вземе храната. Приближавайки към дървото, когато то ставало все по-голямо и било все по-близо количеството на **Д** се увеличавало поддържайки интереса и водейки към целта. Всеки знак за прогрес предизвиква доза **Д**, която да поддържа фокуса. Стъпка напред - **Д**, още една - **Д**, докато бъде постигната целта – огромна доза **Д**.

- Заради допамина обичаме да **пазаруваме** или да **колекционираме** неща.

- Хобитата – праисторическото ни желание за **събирачество**
- Зависимостите ни /**пазаруване, следене в социалните мрежи, търсене на лайкове, хазарт, алкохолизъм, работохолизъм** и т.н../ са резултат от неконтролирано желание да си доставим допамин



АЛТРУИСТИЧНИТЕ ХОРМОНИ

- **АХ** ни карат да се чувстваме оценени, когато сме в компанията на хората, на които се доверяваме, които ни дават **усещане за общност** и ни вдъхновяват да работим за **доброто на групата**.
- Не сме достатъчно силни, за да оцеляваме сами, камо ли да се развиваме. Независимо дали ни се иска да го признаем **имаме нужда един от друг. С**еротонинът и **О**кситоцинът са гръбнакът на нашия безопасен кръг.
- Когато си сътрудничим или се грижим за останалите , **С** и **О** ни възнаграждават с чувство на **сигурност, удовлетвореност, принадлежност, доверие и приятелство**.

С като СЕРОТОНИН: Веществото на лидерството

- Серотонинът е чувството на **гордост**, усещането, когато разберем, че другите ни **харесват** или **уважават**.
- Кара ни да се чувстваме **силни** и **уверени**, като че ли можем да се справим с всичко.
- Освен за повишаване на увереността, той ни помага и за **увеличаване на статуса ни**.

СЕРОТОНИН за всички

- Като социални същества ние не просто искаме одобрението на останалите в племето – ние се нуждаем от него. Искаме да сме **добре оценени** заради усилията, които влагаме за доброто на останалите в групата и за самата група.
- Благодарение на **С** преживяваме гордост. Именно заради **С** гордост преживяват и родителите ни, децата ни, близките, когато получаваме признание и награди.
- **С** е и хормонът, който формира и чувството за **отговорност към другите.**

О като ОКСИТОЦИН: Хормонът на любовта

- **О**кситоцинът е любимото вещество на повечето хора без дори те да знаят.
- **О** носи чувството за **приятелство**, **любов** или **искрено доверие**, както и усещането да сме в компанията на най-близките ни приятели или доверени колеги.
- **О** провокира чувството, което изпитваме, когато направим нещо **добро за другите** или другите са направили за нас – за т**оплината** и **спокойствието**.

- **О** е жизнено важен за инстинктите ни за оцеляване. Заради **О** притежаваме инстинкта да знаем **на кого да се доверим**.

Заради окситоцина:

- Правим **щедри жестове**;
- Имаме **емпатия**;
- Някой ни **защитава;**
- Имаме **партньори**, с които отглеждаме децата си;
- **Обичаме** децата си;
- **Доверяваме се** и изграждаме кръг на доверие;...

Окситоцинът е веществото, което помага да контролираме доколко е допустимо да се покажем уязвими. Когато малко по малко **се доверяваме** и получаваме доверието на отсрещния, в отговор отделяме все повече **О**. Лудото вълнение и спонтанността на допаминовия прилив е заменено от по-спокойна и **стабилна връзка**, водена от окситоцина.

Окситоцинът се отделя и при **физически контакт**. Прегръдки, държане за ръце, докосвания, даване на „пет" при спортистите и др. Докосванията засилват връзката помежду ни и отдадеността ни да направим повече усилия в името на **общата цел**.

Окситоцинът е наистина вълшебно вещество. Той не просто е отговорен за чувствата на доверие и лоялност, но и ни кара да се чувстваме добре и ни вдъхновява да правим **добрини за другите**. Майката Природа иска онези, които **дават** на другите, да оцелеят и да предадат своите гени. Може би това е една от причините, поради които **О** помага да живеем по-дълго. Човек, който е **добър** към останалите е **добър за целия биологичен вид.**

Голямото К: КОРТИЗОЛ

Чувството, че **нещо не е наред** и дебне **заплаха** се провокира от хормон, който задейства естествената система за ранно предупреждение, присъща за всички бозайници, живеещи в групи включително и за нас, хората. Тя е създадена да сигнализира за заплахи и да изостря сетивата ни, за да ни подготви за потенциална опасност.

Хормонът е **К**ортизол и той е виновен за **стреса** и **тревогата**, които изпитваме, когато чуем силен шум нощем.

К е създаден да сигнализира, че сме в **опасност** и да ни подготви да вземем допълнителни мерки, за да се защитим и да увеличим шансовете си за **оцеляване**.

Ефекти на Кортизола:

- **Стрес** – високо кръвно, ниски когнитивни функции
- **Тревожност**- потиснато сексуално желание, увеличена агресия
- **Дискомфорт** – понижен имунитет, увреден глюкозен метаболизъм
- **Страх** – понижен окситоцин

Последици от Кортизола: **Параноя**
К се опитва да ни накара да открием заплахата и да се подготвим за нея. Да се **борим**, да **избягаме** или да се **скрием**.

ИЗВОДИ

Нужна ни е уютна домашна среда и подкрепяща работна среда. Тогава **оставаме, харесваме** се и сме **щедри**. Проявяваме **лоялност. Помагаме си** един на друг и работим с **гордост** и **отдаденост**. Отказваме по-високоплатена работа, за да останем в **Безопасния приятелски кръг**.

С увеличава самоувереността ни и ни вдъхновява да помагаме.

О намалява стреса, увеличава интереса към работата, подобрява когнитивните способности – решаваме по-добре сложни проблеми.

О подкрепя имунната система, понижава кръвното налягане, увеличава либидото, отслабва склонността ни към пристрастяване и ни вдъхновява да работим заедно.

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

Ирена Соколова
irensokolova@abv.bg