Автор: Автор неизвестен
13.07.2019 10:09 - Обновлено 13.07.2019 10:19

«Что такое подлинное счастье?» — спрашивает Стивен Коул. Этому вопросу он посвятил почти всю свою профессиональную карьеру. Нет, Коул не философ, как вы могли подумать — он генетик, и для него это не риторический вопрос, а предмет научного исследования.

Стивен Коул — профессор медицины и психиатрии в Калифорнийском университете, который несколько десятков лет исследует связь между эмоциональной и биологической составляющими человеческого организма. Раньше считалось, что тело человека — это замкнутая система, почти полностью отделенная от внешнего мира, пишет Коул. Но на молекулярном уровне наши тела оказываются гораздо более текучими и проницаемыми для внешних воздействий, чем нам представлялось.

Последние научное исследование профессора Коула посвящено счастью с точки зрения биологии. Существует неразрывная связь между тем, что происходит в нашей жизни, и

тем, как наше тело функционирует на молекулярном уровне, поясняет он. В частности, Коул и его научная группа обнаружили теснейшую связь между уровнем счастья и работой клеток иммунной системы.

Если попытаться объяснить все предельно просто, то у иммунной системы есть две основные программы: одна — для борьбы с вирусными инфекциями, а другая — для борьбы с бактериями (у последней есть неприятные побочные эффекты — она вызывает в организме воспалительные процессы). Коул обнаружил, что баланс между первой и второй функциями иммунной системы меняется в зависимости от того, как вы реагируете на жизненные события. Неприятные известия, депрессия, посттравматический стресс, даже низкий социально-экономический статус человека — все это на клеточном уровне вызывает воспалительные процессы. За 15 лет исследований Коул и его команда пришли к выводу: все, что вызывает у человека чувство опасности, угрозы или неуверенности, приводит к активизации иммунного ответа второго типа.

Объяснения Стивена Коула — это урок клеточной биологии пополам с философской беседой, научный взгляд на то, как правильно жить. «Наука начала задаваться вопросом: можно ли за счет позитивных обстоятельств жизни противостоять болезням? Что мы можем сделать, чтобы помочь нашим клеткам, нашей иммунной системе?» — пишет он.

Второе открытие, которые сделали профессор Коул и его коллеги, состоит в том, что счастье счастью рознь. Оно тоже бывает двух видов и вызывает разный «отклик» на клеточном уровне. Тут им опять пришлось прибегнуть к философии: они выделили две разных формы счастья, «гедонистическую», то есть счастье как получение удовольствий, и «эвдемонистическую», то есть счастье как поиски высшего смысла. Биологически это оказались совершенно разные вещи. «Гедонистическое счастье это получение как можно большего количества положительных эмоций, — пишет Коул, — а эвдемонистическое состоит в поисках смысла, высшей цели в жизни, причастности к чему-то большему, чем наше маленькое „я“. Именно второй тип счастья наиболее позитивно воздействует на работу иммунной системы».

Коул и группа исследователей из университета Северной Каролины попросили 80 здоровых взрослых добровольцев заполнить анкету для определения уровня их благополучия. Потом ответы проанализировали с точки зрения соотношения «низшего» и «высшего» счастья, а также провели анализы крови, чтобы выяснить, как работают клетки иммунной системы. Несмотря на то, что оба типа счастья влияли на иммунитет

положительно, у тех, кто был склонен к «высшей» форме счастья, антивирусный отклик был выражен гораздо сильнее, чем воспалительный. «Мы уже достаточно хорошо разобрались, как получать удовольствие от жизни — пишет Стивен Коул. — Теперь пора ответить на вопрос: как побудить иммунную систему реагировать по эвдемонистическому типу?»

Такие способы есть. Один из них очень старый и проверен временем: это медитация. Как пишет Коул, она непосредственно помогает «культивировать счастливые иммунные клетки». За последние годы медитация стала предметом пристального изучения академической науки: оказалось, что она подавляет воспалительные процессы, повышает антивирусный отклик, активизирует определенные типы иммунных клеток и выработку антител. Но самая удивительная теория состоит в том, что медитация может изменять организм на генном уровне.

За последние пару десятков лет в биологической науке возникло новое направление под названием «геномика». В этой области работают такие известные ученые, как нобелевский лауреат, биохимик Элизабет Блэкберн и ее коллега психиатр Элисса Эпель. Они провели целую серию исследований и выяснили, что медитация положительно влияет на теломеры — «защитные колпачки» на концах наших генов. Чем длиннее теломер, тем лучше защищена цепочка ДНК и тем дольше живет клетка.

Теломеры, как и клетки нашей иммунной системы, активно отзываются на эмоции. Негативные условия (например, хронический стресс), которые снижают ощущение счастья, их укорачивают, а практики, снижающие стресс, такие как медитация, помогают их восстановить. «Вот и ответ на вопрос: что я могу сделать сегодня, чтобы чувствовать себя хорошо завтра?», — пишет Эпель.

По мере того, как новая наука геномика все глубже погружается в вопросы взаимосвязи тела и сознания, возникает вопрос: если мы можем при помощи ментальных практик менять ДНК структурно, как в случае с теломерами, можем ли мы менять его и функционально? Например, один из недавних экспериментов выявил связь между медитацией и работой генов, отвечающих за выработку инсулина.

В человеческом геноме около 20 тысяч генов, пишет Стивен Коул. Мы, как и другие исследователи, только прикоснулись к поверхности тайны, которая окутывает связи между биологической и эмоциональной составляющей человека. «Мы — постоянно

изменяющееся сообщество клеток, на которое воздействует внешний мир. Сейчас в этой области у нас накоплено гораздо больше данных , чем мы можем понять и объяснить. Но мы шаг за шагом приближаемся к тому, чтобы заглянуть в этот „черный ящик“. Кто знает? Может, в будущем мы сможем сами, при помощи ментальных практик, изменять собственные гены».

Тем не менее, первые уроки геномики уже вполне применимы. «Мы определили достаточно точно: то, что происходит с вами сегодня, будет непосредственно влиять на работу ваших клеток в следующие 80 дней — именно столько в среднем живет белок в человеческом теле. Поэтому отнеситесь ответственно к тому, как вы проведете следующий день своей жизни», — пишет Стивен Коул.

Источник: The Atlantic

Из фб-сообщества Возраст счастья

https://www.facebook.com/ageofhappiness.ru