

Почему Мы Так Любим Читать ПЛОХИЕ Новости?

[0:00]

Скажите честно: когда вы открываете новостную ленту в телефоне, что вы читаете в первую очередь? Что вы читаете первым? Какая новость вас интересует больше: новость о том, что в вашем городе открылся новый музей, или о том, что случился крупный пожар? Если вы, как, впрочем, и я, выберете второй вариант, то я вас поздравляю. Вы абсолютно нормальный и здоровый человек. Но почему так происходит? Почему нам так интересно читать про катастрофы и так скучно читать хорошие новости?

Привет, мои любимые слушатели! С вами снова Лёша, и это подкаст The Russian Flow. Перед тем, как продолжить наш разговор, напомню, что вы можете найти транскрипцию этого и других 15 эпизодов на моём сайте therussianflow.com. Помимо транскрипций я делаю и небольшие словарики с упражнениями, чтобы вы лучше запоминали те слова, которые я использовал в эпизоде. По себе знаю, что разница между просто послушать подкаст и послушать его, а потом сделать какое-нибудь упражнение, эта разница колоссальная, она большая, огромная, простыми словами. Поэтому не ленитесь, пожалуйста, и закрепляйте свои знания с помощью маленьких, но полезных упражнений. Ну хорошо, так и слышу: «Давай уже начинай». Больше не буду вас томить. Давайте вместе выясним, что же с нами происходит, когда мы читаем плохие или хорошие новости. Погнали!

[2:28] Для начала давайте всё-таки попробуем поговорить о хороших новостях. Почему мы их либо вовсе не замечаем, либо тут же пропускаем?

Представьте классическую ситуацию. Вы работаете в офисе, переводите документы или составляете таблицы в Excel. Вы с улыбкой смотрите на часы и замечаете, что осталось всего каких-то 10 минут до окончания рабочего дня. Сладко зеваете и начинаете собираться домой. Вот вы закрываете дверь в офис, проходите возле любимого кафе и с хорошим настроением спускаетесь в метро.

По дороге домой вы, как обычно, открываете новостную ленту и начинаете читать. Листаете, листаете, листаете, и тут бац — перед глазами появляется заголовок: «В Бостоне открыли новый бесплатный парк для детей».

Скорее всего, вы не испытаете счастья и не почувствуете эйфории от такой новости, правда? Вряд ли вам захочется обнять рядом сидящую бабушку и со слезами радости на глазах протянуть ей телефон с этой прекрасной новостью. Это просто обычная хорошая новость, и не испытывать сильных эмоций от хороших новостей — нормально.

И тут дело вот в чём. Нашим предкам, нашим очень далёким родственникам, приходилось выживать в невероятно опасных условиях. Они были, так сказать, в постоянном страхе, что с ними может произойти что-то очень плохое. И наш мозг столетиями развивался так, чтобы держать всё под контролем. То есть следить за ситуацией и управлять событиями так, чтобы всё было в порядке. Поэтому наш мозг, как тогда, так и сейчас, непрерывно следит, чтобы рядом не было никакой опасности. И когда всё хорошо и спокойно, мозг нам говорит: «Чувак, расслабься и занимайся своими делами».

Хорошие новости для мозга стали просто белым шумом. Белый шум — это такой фоновый шум, который слышно, но он нам не мешает. И хорошие новости для нас стали именно вот таким белым шумом. Они незаметные и

не вызывают у нас сильных эмоций. Именно поэтому нам кажется, что хорошие новости скучные. Они не могут заставить нас переживать или волноваться, как плохие новости. Они просто есть эти хорошие новости, просто есть.

Ещё один простой пример из жизни: представьте, что вы идёте по улице. Вокруг тихо, светит солнышко, поют птички. Вот вы идёте и слушаете подкаст The Russian Flow. Там, как обычно, Лёша что-то объясняет, пыжится, вы слушаете, учитесь, запоминаете, всё хорошо. Но вдруг вы слышите сзади себя звук тормозов машины. Что произойдёт? Вы тут же забудете и о птичках, и о солнце, и о моём подкасте. Вы начнёте нервничать, ладони вспотеют, а сердце начнёт биться быстрее.

С новостями происходит примерно то же самое. Простыми словами, хорошие новости для нас — это что-то вроде пения птичек, а плохие новости — это как звук тормозов машины. Именно поэтому мы скорее остановимся и прочитаем плохую новость.

[7:25]

Давайте снова мысленно перенесёмся назад во времени, допустим, на 5000 лет, и посмотрим со стороны на двух древних людей. Представим, что где-то живут два человека, двое мужчин: Оливер и, скажем, Джон. Вот такая у меня фантазия. Придумать имена оригинальнее у меня, к сожалению, не получилось. К чему я это всё говорю?

Оливер у нас очень добрый и хороший парень. Он любит природу, свежий воздух, и поэтому обожает смотреть на красивые цветы, греться на солнышке, но при этом не обращает никакого внимания на то, что происходит вокруг. Оливер у нас вот такой мечтатель.

Джон же, напротив, не любит природу, почти не общается с соседями и постоянно следит за тем, что происходит вокруг. Он постоянно на стрёме. Быть «на

стрёме» значит быть бдительным и готовым к чему-то неприятному или даже опасному. И, пожалуйста, аккуратнее с этой фразой, так как «на стрёме» мы используем только в неформальной обстановке. Это выражение не очень литературное, но сюда оно подходит, мне кажется, просто идеально.

И у кого же из этих двоих мужчин будет больше шансов выжить? У Оливера, который постоянно разглядывает цветочки и любит природой, или у угрюмого и нелюдимого Джона? Ну, конечно, у Джона, потому что он всегда ищет опасность.

Именно благодаря таким людям, как Джон, люди продолжают жить до сих пор. Потому что за тысячи лет эволюции выжили только те люди, которые обращали внимание на опасность. Те же, кто игнорировал эту опасность, кто не обращал внимания на угрозы для жизни, просто не оставили потомства, не оставили детей.

Поэтому сегодня, когда мы читаем новости про землетрясение или пожар в другой стране, наш мозг начинает волноваться. Он сразу ищет способы себя обезопасить. Ему нужно прочитать эту новость и срочно проверить, где это произошло, как это произошло, когда и почему. То есть не представляет ли эта новость, это землетрясение угрозу для жизни?

И когда нам кажется, что это просто любопытство, то нам действительно кажется. На самом деле это просто древний инстинкт самосохранения. И таким образом мы с вами учимся на чужих трагедиях, даже не выходя из дома.

[11:11]

Ребят, сейчас, возможно, кому-то из вас станет скучно и кто-то даже выключит эпизод, но лично мне очень хочется, чтобы вы учили русский язык ещё и с пользой, поэтому я стараюсь добавлять в каждый выпуск где-то

немножко истории, где-то немножко социологии, где-то немножко науки. Сейчас же я хочу поговорить о том, что происходит внутри нас, когда мы читаем плохие новости. Поэтому приготовьтесь, пожалуйста, будет немножко сложно, но, надеюсь, очень интересно.

Дело в том, что когда мы читаем плохие новости, наш мозг вырабатывает очень много гормонов. И первым в дело вступает дофамин. В принципе, это тот гормон, который активизирует свою работу каждый раз, когда мы узнаём что-то новое. И когда вы открываете статью и видите заголовок вроде «ШОК! МЫ СКОРО ВСЕ УМРЁМ!», нашему мозгу тут же хочется проверить, насколько эта информация правдива. Ведь если это правда, то нужно что-то делать прямо сейчас, ведь это опасно для жизни, опасно для выживания. И когда мы открываем статью и начинаем читать, то наш мозг тут же получает свою маленькую порцию дофамина. И нам становится легко и приятно.

Гормоны, которые также начинают активно работать в это же время, это гормоны стресса, и главный из этих гормонов — это кортизол. Смысл в том, что когда мы читаем плохие новости, наш мозг думает, что где-то рядом, поблизости находится опасность. Сердце начинает биться быстрее, а дыхание учащаться, то есть становится частым, от слова «часто», учащаться.

Много-много лет назад это помогало людям спастись от животных: тигров, львов или волков, в зависимости от места проживания. Понятно, что сегодня охотиться на тигров нам больше не нужно. Но при этом древние инстинкты у нас всё ещё остались, и проявляются они как раз-таки вот в таких моментах. Когда настоящей опасности нет, но есть опасность мнимая. Мнимая значит ненастоящая, вымышленная, придуманная.

И самое забавное: из-за отсутствия настоящих опасностей людям нужно где-то искать эмоции, нужно как-то себя стимулировать. Поэтому некоторые люди просто получают кайф, получают удовольствие от чтения плохих новостей. Это как смотреть фильм ужасов: тебе вроде бы страшно, но всё равно ты понимаешь, что с тобой ничего не случится, потому что ты в безопасности. То же самое и с плохими новостями.

И третий гормон, который тоже начинает вырабатываться во время чтения плохих новостей — это норадреналин. Это такой гормон, который нас как бы заставляет запоминать информацию. Когда случается что-то плохое или страшное, норадреналин сохраняет эту ситуацию в нашей памяти как фотографию. Так происходит потому, что нашему мозгу важно быстро запоминать те ситуации, которые могут быть опасными для нашей жизни. И если мы запомним, где было опасно, то в будущем у нас получится избежать этой опасности.

Ну вот, как всё просто и легко. Сейчас вы можете быть довольными собой, так как только что вы немножко узнали про биохимические реакции во время чтения плохих новостей на русском языке, что, согласитесь, не каждый сможет. Ну а пока давайте дальше продолжать.

[16:21]

Хорошо, мы немножко подсмотрели за древними людьми, узнали, как работает наш мозг, но дальше-то что? Как это связано с реальностью? Как это связано с сегодняшним днём?

А вот как. Раньше, 100, да даже 50 лет назад, люди узнавали плохие новости, хорошо если раз в неделю. А сегодня? А сегодня мы читаем их каждую минуту в телефоне. Мы просто утопаем в плохих новостях. А наш мозг создан для того, чтобы видеть опасность иногда, не

часто, не каждую секунду. Он не создан для того, чтобы видеть по 100 катастроф в день и реагировать на каждую.

И вот тут мне стоит упомянуть о таком явлении, как думскроллинг. Это такой феномен или даже скорее процесс, когда вы берёте в руки телефон и начинаете очень долго листать ленту новостей, особенно негативных новостей. Признаюсь, что и я время от времени так делаю. Но почему мы не можем остановиться и просто отложить или выключить телефон?

Как я уже говорил чуть ранее, наш мозг работает так, чтобы всегда искать какие-то новые стимулы: вкусная еда, алкоголь, секс. Но сегодня мы можем получить эти стимулы буквально за несколько секунд просто листая ленту новостей. И чем больше мы листаем, тем больше мы получаем этих стимулов. И в результате мы просто попадаем в ловушку, из которой мы не можем выбраться.

Из-за того что наша жизнь и так полна стресса, думскроллинг просто позволяет нам отвлечься от действительно важных вещей. И, к сожалению, многие из нас, в том числе и я, не замечают, как на думскроллинг мы тратим огромное количество нашего времени. А в придачу мы к тому же становимся всё более уставшими, нервными и даже несчастными.

Когда мы каждый день читаем плохие новости, наш уровень кортизола (гормона стресса) постоянно находится на высоком уровне. Но мы не можем жить в состоянии стресса постоянно, перманентно, непрерывно. Природа нас к такому не готовила. Ведь когда мы находимся в состоянии стресса на протяжении долгого времени, это приводит к тревожности и ухудшению настроения. А со временем это и вовсе может вызвать развитие ментальных заболеваний, таких как тревожные расстройства или даже депрессия.

И тут вы мне можете возразить и сказать: «Лёш, ну мир такой, ну как мы можем не обращать на это внимания, когда это буквально доносится из каждого утюга». Когда я говорю «это доносится из каждого утюга», я имею в виду, что об этом говорят очень много. То есть плохие новости доносятся изо всех мест, и они очень заметны.

Давайте немножко переведём дух, и я постараюсь ответить.

[20:26]

Так что же нам всем с этим делать? Я не утверждаю, что не нужно читать новости вообще. Нужно. Обязательно нужно. Но, пожалуйста, помните, что информацию необходимо дозировать и стараться потреблять её порционно, то есть маленькими порциями, в какое-то определённое время, чтобы просто не свихнуться и не сойти с ума.

Вместо того чтобы в тысячный раз обновлять ленту Твиттера, лучше выйдите на улицу, лучше погуляйте с друзьями, лучше почитайте хорошую книгу или послушайте подкаст на русском языке, например, мой. Я ни в коем случае не советую уходить в эскапизм и стараться вообще ничего не замечать.

Я хочу просто, чтобы мы вместе с вами нашли баланс, баланс в потреблении новостей и научились сохранять спокойствие и некую внутреннюю гармонию. Мы должны понимать, что только от нас и только от нас зависит, сколько позитива и сколько негатива мы впускаем в свою жизнь. И не стоит позволять этому негативу заполнять всё наше пространство. Давайте стараться уделять время нашим близким, себе и постараться радоваться каждому, пусть даже маленькому, но позитивному, хорошему событию в нашей жизни. И только так мы сможем оставаться здоровыми и сильными, несмотря ни на что.

Огромное спасибо тем, кто остался со мной до конца и дослушал этот непростой выпуск. Если вам понравилось, обязательно подписывайтесь на мой подкаст и делитесь в комментариях* своими хорошими новостями. Давайте делать этот мир чуточку добрее и позитивнее. Услышимся уже в следующем эпизоде. Всем пока!

*в подкасте я сказал «в комментариями», что неправильно; правильно: **«в комментариях»** (*подтверждение того, что и носители языка делают ошибки*)