Разум срещу чувства?

Новини | Наука | на 15.04.2026 05:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Поети, философи, хлебари, гълтачи на мечове, пианисти, банкери: открай време хората спорят кой трябва да ни ръководи: разумът или чувствата. Но наистина ли те са конкуренти, или отношенията между тях са всъщност много по-интересни?

Дълги векове е имало само два начина за изучаване на мислите и чувствата: вглеждане в собствените преживявания (***интроспекция***) и описание на чуждите (***наблюдение***). Големите религии и философски школи винаги са спорили за какво ли не: от доброто и злото до любовта и смъртта. Но за мислите и чувствата като че ли са били на сходно мнение: **чувствата са свързвани по-скоро с тялото, а разумът – с нещо по-възвишено**. С появата на научни опити (***експерименти***) най-накрая можем да тестваме тези идеи. От ***неврологията*** и ***невронауката*** (които учат защо се разболява и как работи мозъкът) вече знаем къде, как и кога в него се случват куп неща, за които преди само сме гадаели. **Това ни дава нещо като чисто нов чифт очи, с който най-накрая виждаме неща, за които дори най-умните хора доскоро са били слепи.**



Та наистина ли емоциите идват от сърцето, а мислите – от мозъка?

Векове наред сме мислели, че “щом усещаш сърцето, като се вълнуваш, значи чувствата идват ОТ него или са В него” . Вече повече от век знаем, че това не е така. При силна емоция сърцето тупти по-силно, за да… достави кръв на развълнувания, работещ на пълни обороти мозък!

Тялото приема посланията от околния свят, но мозъкът ги чете и чувства. Той разбира думите “Обичам те”. Той свързва прегръдката на мама с хубави емоции. Той реагира на лицето, гласа и парфюма ѝ. Чрез него си спомняш и мечтаеш. Ако чувствата бяха в сърцето, хората с изкуствено или ***трансплантирано*** (дарено от друг) ***сърце*** щяха да загубят всички стари усещания или да се събудят с чисто нови.

Разум И чувства

Мозъкът използва 20 % от енергията ни, макар да е само 2 % от теглото ни. Ако всичко, което прави, струва скъпо, защо да “хаби” енергия за чувства, ако не са важни? Учените, които си задават подобни въпроси, създават цяла нова област в края на 20. век: ***афективна невронаука*** (наука за емоциите в мозъка).

Те показват, че емоциите не са нещо досадно, което разумът трябва да държи изкъсо. А по-скоро различен език, на който тялото и различните части на мозъка си говорят. Да го наречем емоційски или чувствилски език. Чрез него част от мозъка, наречена ***амигдала,*** може да замени хиляди думи, мисли и спомени с едно бързо послание: “Опасност!”, “Гадно”, “Важно!”, “Приятно”, “Тъжно!”. Тялото ни говори този език по свой начин: настръхваме, подскачаме, усмихваме се, плачем.

Префронталният кортекс е центърът на разума и най-важната част на мозъка за взимане на решения. Той ни превежда какво казват емоциите и се опитва да ги обясни: често чрез спомени за сходни случки. Понякога озаптява и блокира какво чувстваме, друг път го оформя в различна посока. Например страхът и вълнението са почти едни и същи за тялото: потиш се, настръхваш, сърцето бие силно. При вида на лаещо куче някои хора (особено ако са били ухапвани преди) си мислят: “Ужас!”, а други: “Колко вълнуващо: сега ще опитам командите от курса за треньор на непослушни любимци!”.

Чувствата действат и като прожектор, който насочва мислите. Казват “Виж това!” или “Запомни това: то е нещо различно и важно!”. За съжаление, те карат да запомниш и особено тъжни и страшни неща. Не можеш просто да ги изключиш, но това, че ги има, не значи, че си слаб човек!

Не можеш да избереш **какво** чувстваш, но можеш да избереш **как** да реагираш. Кой е по-силен: дете, което се разплаква, но става след всяка загуба на карате и опитва пак, докато задобрее? Или дете, което не трепва външно, но след загуба никога не се връща в залата от ужас да не се изложи?

Всички имат чувства, но не всички ги показват и изпитват еднакво силно. Колкото по-добре разбираш какво ти казват, толкова по-добре ще работят в екип с мислите ти!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/7425-razum-sreshtu-chuvstva

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени