ДАНИЪЛ ГОЛМАН

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Даниъл Голман

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Американска, първо издание

АВТОР: DANIEL GOLEMAN
ЗАГЛАВИЕ: EMOTIONAL INTELLIGENCE
© Петьо Ангелов, превод, 2011
© Издателство „Изток-Запад“, 2011

© http://openbooks.tk
© http://ekni.ga
© http://4eti.me

ISBN 978-954-321-888-2 (мека подвързия)
ISBN 978-954-321-889-9 (твърда подвързия)

СЪДЪРЖАНИЕ

Предизвикателството на Аристотел 7

ПЪРВА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНИЯТ УМ 13

1. За какво служат емоциите? 13

Когато страстите владеят разума 14

Подтик към действие 16

Двете страни на нашия ум 19

Как се е развил мозъкът 20

2. Анатомията на едно емоционално отвличане 24

Вместилище на всички страсти 25

Невронният спусък 27

Емоционалният страж 28

Специалистът по емоционалната памет 31

Алармена система с изтекъл срок на годност 32

Когато емоциите действат бързо - и немарливо 33

Емоционалният диспечер 35

Хармония между чувство и мисъл 38

ВТОРА ЧАСТ: КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ 42

3. Когато умното е тъпо 42

Емоционална интелигентност и съдба 44

Една различна интелигентност 46

Господин Спок и Данни: когато само знание не стига 49

Могат ли емоциите да бъдат интелигентни? 51

Коефициент на интелигентност и емоционална интелигентност: чисти типове 54

4. Опознай себе си 56

Страст и безразличие 59

Човекът без чувства 60

Възхвала на инстинкта 62

Да вникнем в несъзнаваното 64

5. Роби на страстта 66

Анатомия на гнева 69

Потушаването на пожара 73

Митът за изпускането на напрежението 74

Да облекчим тревогата: кой, аз ли се притеснявам? 75

Тревога на пълен работен ден 78

Овладяване на меланхолията 80

Да се измъкнем от калта 83

Репресори: отрицание и оптимизъм 86

6. Най-важното умение 89
Контрол върху импулсите: тестът с близалките 92
Лошо настроение - лошо мислене 94
Кутията на Пандора и оптимизмът: силата на положителното мислене 97
Оптимизмът: неизчерпаем източник на мотивация 99
Потокът: невробиология на способността да надскочиш себе си 102
Потокът и ученето: нов модел за образованието 105
7. Корените на емпатията 108
Зараждането на емпатията 110
Детето с хармонична настройка 111
Последиците от лошата настройка 113
Неврология на емпатията 114
Емпатия и етика: корените на алтруизма 116
Живот без емпатия: умът на педофила и моралът на социопата 118
8. Изкуството на социализацията 123
Проявата на емоциите 125
Изразителност и емоционална заразителност 126
Основи на социалната интелигентност 129
Как се ражда социалната некомпетентност 132
На прага на омразата 135
Един пример за емоционален талант 137
ТРЕТА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА ПРАКТИКА 139
9. Интимни врагове 139
Женен или омъжена: корените в детството 140
Разломните линии в брака 144
Отровни мисли 147
Затлачването: задънената улица за брака 149
Мъжете: слабият пол 151
Семейно консултиране за Него, семейно консултиране за Нея 152
Здравословният скандал 153
Да се успокоим 154
Да проветрим отвътре 155
Да слушаме и говорим открито 156
Упражнение 157
10. Управлявай със сърцето си 159
Първа задача: критиката 161
Най-лошият начин да мотивираш някого 162
Умелата критика 164
Да не се боим от разнообразието 166

Източникът на предразсъдъците 168
Нулева толерантност към нетолерантността 169
Организационните умения и коефициентът на групова интелигентност 171
11. Ум и медицина 176
Умът на тялото: как емоциите обуславят здравето 178
Отровни емоции: клиничните данни 180
Самоубийственият гняв 181
Стрес: тревожност без мяра 185
Цената на депресията 189
Медицинската полза от положителните чувства 191
Цената на песимизма и ползите от оптимизма 191
Малко помощ от приятели: медицинската стойност на връзките 192
Лечебната сила на емоционалната подкрепа 194
Емоционална интелигентност в медицинските грижи 196
Медицината: от грижи към загриженост 198
ЧЕТВЪРТА ЧАСТ: ВЪЗМОЖОСТИ 201
12. Малкият семеен ад 201
Да пробудиш сърцето 204
Основи на емоционалната интелигентност 206
Как да си отгледаме побойник 208
Тормозът: надгробният камък на емпатията 209
13. Емоциите и преодоляването на травмите 212
Ужас, врязан в паметта 214
ПТСР като лимбично увреждане 216
Обратно към здравите емоции 220
Превъзпитаването на емоционалния мозък 221
Превъзпитаването на емоциите и възстановяването от травмите 223
Психотерапията като пътеводна светлина за емоциите 226
14. Характерът не е съдба 229
Неврохимия на свенливостта 231
Нищо не ме притеснява: бодрият темперамент 233
Укротяване на превъзбудената амигдала 235
Детството като незаменима възможност 238
Възможности, които не бива да се изпускат 240
ЧАСТ ПЕТА: ЕМОЦИОНАЛНАТА ГРАМОТНОСТ 243
15. Цената на емоционалната неграмотност 243
Болни емоции 245
Укротяването на агресията 247
Училище за грубияни 252

Предотвратяване на депресията 253
Цената на модерността: все повече депресирани хора 254
Как протича младежката депресия 256
Депресиращи начини на мислене 258
Да заобиколим депресията 259
Хранителни разстройства 261
Самотни сърца: пътят навън от училище 263
Обучение по сприятеляване 266
Алкохол и наркотици: зависимостта като опит за самолечение 267
Сбогом на оръжията: окончателен общ път към превенция 270
Само информация не стига 272
Активните съставки 274
16. Емоциите като учебен предмет 276
Урок по сътрудничество 278
Спорен момент 279
Анализът: едно сбиване, което така и не настъпи 280
Грижи на дневен ред 281
Азбука на емоционалната интелигентност 282
Емоционалната грамотност в гетата 283
Емоционалното разписание 287
Изборът на точния момент 289
Емоционалното огрмотяване като форма на превенция 291
Коренна промяна в училище: обучение чрез пример и проявяващи загриженост общности 293
Една по-обхватна мисия за училищата 294
Върши ли работа емоционалната интелигентност? 295
Характер, морал и изкуството на демокрацията 299
Заключителни думи 300
Приложение 1. Що е емоция? 302
Приложение 2. Отличителни черти на емоционалния ум 304
Приложение 3. Невронните мрежи на страха 310
Приложение 4. Консорциумът „У. Т. Грант“: активни съставки на програмите за превенция 313
Приложение 5. Науката за самия мен 314
Приложение 6. Социално и емоционално обучение: резултатите 316
Благодарности 321

Предизвикателството на Аристотел

Да се гневи е присъщо на всеки и е лесно, както и да дава пари и да прахосва средствата си, но не на всекиго е присъщо - нито пък е лесно - да знае за какво, колко, кога, заради кого и как трябва да го прави.
- Аристотел, *Никомахова етика**
(Аристотел, Никомахова етика, кн. II, гл. 9 (3), прев. Теменуга Ангелова, Гал-Ико, С. 1993. - Б.пр.)

Беше непоносимо задушен августовски следобед в гр. Ню Йорк - ден, в който всички се потят и заради това са ужасно кисели. Връшах се обратно към хотела си. Качих се на един автобус на „Медисън Авеню" и бях направо сащисан от шофьора, чернокож на средна възраст с блестяща усмивка, който ме посрещна с едно сърдечно „Здрасти, как си?" Поздравяваше всички нови пътници, докато автобусът се влачеше из трафика в центъра. Всеки пътник оставаше също толкова удивен, колкото и аз, и тъй като повечето бяха в плен на мрачното настроение, породено от жегата, малцина отговаряха на поздрава му.

Но докато автобусът пъплеше из града, започна да се усеща бавна, направо вълшебна промяна. Шофьорът рецитираше някакъв безкраен монолог - жизнерадостен коментар за всичко, покрай което минавахме: в онзи магазин имало страхотна разпродажба, в музея отсреща - невероятна изложба, а чухте ли за новия филм, дето тъкмо са го пуснали в киното на съседната пряка? Удоволствието му от безкрайните възможности, които градът можеше да предложи, беше направо заразително. Когато пътниците слизаха от автобуса, те вече се бяха отърсили от мрачния си покров, с който се бяха качили не чак толкова отдавна, и когато шофьорът викнеше: „Довиждане, приятен ден!“, всеки един му се усмихваше в отговор.

Споменът за тази среща не избледня почти двадесет години. Когато пътувах с онзи автобус по „Медисън Авеню“, аз тъкмо бях завършил доктората си по психология, но тогавашната наука не обръщаше почти никакво внимание на това как може да настъпи такава промяна. Специалистите не знаеха кой знае какво за механизмите на емоцията. И все пак, представяйки си как вирусът на доброто настроение, инжектиран в пътниците от автобуса, се е разпространил из града, аз разбрах, че този шофьор е един вид градски миротворец с почти магическата способност да стопи киселата раздразнителност на пътниците и да отвори сърцата им.

И в груб контраст на всичко това, ето ви няколко вестникарски теми от тази седмица:

В местно училище деветгодишно дете започва да буйства, разлива боя по чиновете, компютрите и принтерите и съсипва кола на паркинга на училището. Причината: негови съученици от трети клас го нарекли „бебе"

и то решило да ги впечатли.

Осем младежи са ранени, след като случаен сблъсък сред тълпа тийнейджъри, скупчени пред рап-клуб в Манхатън, води до сбиване, а един от участниците започва да стреля с едрокалиб- рен автоматичен пистолет срещу тълпата. В статията се казва, че подобни престрелки по на пръв поглед дребни поводи, които обаче се възприемат като актове на неуважение, са все по-често явление през последните години.

Едно проучване стига до извода, че при жертви на убийство под дванадесетгодишна възраст 57% от убийците са собствените им родители, биологически или приемни. В почти половината случаи родителите казват, че просто са се опитвали „да дисциплинират детето“. Побоите с фатален край били предизвикани от „нарушения" като това, че детето закрива телевизора, плаче или цапа памперсите си.

Германски младеж е даде под съд за убийство на пет турски жени и момичета в пожар, който запалил, докато те спели. Младежът членува в неонацистка група и обвинява чужденците за невъзможността да си намери работа, заради пиянството и лошия си късмет. Почти безмълвно накрая той добавя: " Не мога да изтрия чувството за вина за това, което направихме, и изпитвам безкраен срам“

Всеки ден новините изобилстват с такива разкази за разпада на цивилизацията, за яростни взривове на развилнели се зли импулси. Но новините просто отразяват по-осезаемо едно пълзящо чувство за безконтролни, разюздани емоции, което се промъква в нашия живот и в живота на хората около нас. Разбира се, никой не е застрахован срещу гневните изблици и горчивото съжаление след тях; те бележат живота на всички ни - по един или друг начин.

През последното десетилетие ставаме свидетели на една усилваща се канонада от подобни случки, които говорят за епидемия от емоционално безсилие, отчаяние и ожесточение в нашите семейства и общности, в целия ни колективен живот. През тези години видяхме вълна от бяс и отчаяние, повлякла както тихата самота на децата, израснали сами, в компанията на някой телевизор, така и болката на други деца - изоставени, занемарени, насилвани, или на такива, дошли от грозната интимност на домашното насилие. Една емоционална болест набира сила и нейните следи личат в цифрите за увеличаващите се случаи на депресия по света, както и в останките от тайфуна на агресията - тийнейджъри с пистолети в училище, спречквания на пътя, завършили със стрелба, недоволни уволнени служители, избиващи бившите си колеги. Термини като „емоционално насилие“, „магистрална престрелка“ и „посттравматичен стрес“ станаха част от ежедневния ни речник през последните десет години, а пожеланията ни към другите се измениха от ободряващото „до скоро виждане“ до предизвикателното „я да те видим сега“.

Тази книга е пътеводител по пътя към разбирането на безчувствеността.

Като психолог - а през последните десет години и като журналист в „Ню Йорк Таймс“ - аз проследявам напредъка на научното разбиране в областта на ирационалното. Като наблюдател бях поразен от две противоположни тенденции, едната от които е сигнал за растящ безпорядък в споделения ни емоционален живот, а другата ни дава средства за неговото преодоляване и надеждата, че е възможно да го постигнем.

Защо това изследване идва точно сега

През последното десетилетие, въпреки лошите новини, ние станахме свидетели и на безпрецедентен ръст на научните изследвания в областта на емоциите. Най-драматичен е напредъкът във способността ни да видим как работи мозъкът, постигнат благодарение на иновативни методи като новите технологии за образна диагностика. За пръв път в човешката история сме в състояние да видим нещо, което винаги е било непроницаема мистерия: как точно тази маса от взаимосвързани клетки работи, докато мислим и чувстваме, докато фантазираме и сънуваме. Потокът от невробиологични данни ни показва по-ясно от всякога как отговарящите за емоциите мозъчни центрове ни докарват до бяс или сълзи и как по-древните части на мозъка, които ни подтикват да водим война или да правим любов, могат да бъдат впрегнати за добро или зло. Тази безпрецедентна яснота относно функционирането (но и относно провалите) на емоциите ни носи и нови средства за справяне с колективната ни емоционална криза.

Трябваше да изчакам научната жътва да стане достатъчно богата, за да напиша тази книга. Тези страници се появяват толкова късно тъкмо защото през годините изследванията са отделяли съвсем малко внимание на .мястото на чувствата в душевния ни живот и така са оставили на емоциите един почти неизследван от научната психология континент. В тази празнина се изля безреден водопад от книги за самопомощ, плод на добри намерения, основаващи се в най-добрия случай на някое клинично мнение, но лишени до голяма степен - а някои и напълно - от стабилна научна основа. Сега науката най-сетне е в състояние да говори авторитетно по тези наболели и оборкващи въпроси за най-ирационалните кътчета на душата, а следователно и да очертае доста точна карта на човешкото сърце.

Подобно изследване отправя предизвикателство към онези, които са възприели един доста тесен възглед за интелигентността и твърдят, че коефициента а интелигентност е генетична даденост, която не може да бъде променена от опита, като същевременно нашият път в живота е до голяма степен определен еднозначно от интелектуалните ни способности. Подобна гледна точка пропуска един по-интригуващ въпрос: какво всъщност *можем* да променим, за да помогнем на децата си да се справят по- добре в живота? Какви фактори действат например, когато хора с висок коефициент на интелигентност се провалят, а такива с умерен коефициент се справят

удивително добре? Според мен разликата често се дължи на способностите, които тук наричаме *емоционална интелигентност* и които включват самоконтрол, усърдие и настойчивост, както и способността сами да създаваме мотивацията си. А тези умения, както ще видим, могат да бъдат развити у децата и така те да получат по-добър шанс да използват интелектуалния потенциал, даден им от генетичната лотария, независимо какъв е той.

Отвъд тази възможност обаче съществува и един неумолим морален императив. Живеем във време, в което тъканта на обществото като че ли се разпада все по-бързо, в което себичността, насилието и злобата заразяват здравите корени на нашия обществен живот. Важността на емоционалната интелигентност личи във връзката между чувство, характер и морални инстинкти. Трупат се все повече доказателства, че фундаменталните етични настройки в живота са обусловени от емоционални способности. Няма никакво съмнение, че импулсът е средство за проява на емоциите, а същността на всеки импулс е чувство, което избухва и се проявява чрез действие. Хората, които са се оставили изцяло под властта на импулса, които са лишени от самоконтрол, имат сериозен морален недостатък: способността да се контролират импулсите е в основата на волята и характера. Освен това алтруизмът произлиза от емпатията, от възможността да разчитаме емоциите на другите - ако не усещаме нуждата или отчаянието на другия, няма да ни е грижа за него. А ако изобщо има морални качества, от които нашата епоха да има отчаяна нужда, то това са именно самоконтролът и състраданието.

Пътят пред нас

В тази книга ще ви поведа по пътя на научните открития за емоциите, за да разберем по-добре най-озадачаващите моменти в собствения си живот и в света наоколо. Целта на пътуването ни е да осъзнаем какво означава да внесем интелигентност в емоциите и как точно да го направим. Такова разбиране само по себе си може да помогне само донякъде; прилагането на познание в областта на чувствата оказва въздействие, подобно на това на наблюдателя на квантово ниво във физиката - то може да промени наблюдаваното явление.

Пътуването ни започва в първа част с новите открития за емоционалната архитектура на мозъка, които ни предлагат обяснение за най-озадачаващите моменти в живота ни, когато чувствата ни потъпкват всяка рационалност. Разбирането на взаимодействието на мозъчните структури, които управляват моментите на бяс и страх - или на страст и радост - ни разкрива много за начина, по който усвояваме емоционалните си навици, способни да подкопаят и най-добрите ни намерения, както и какво можем да направим, за да овладеем най-разрушителните за нас самите и за околните емоционални импулси. Най-важното е, че неврологичните данни ни дават възможност да оформим емоционалните навици на децата си.

Следващата голяма стъпка по пътя е във втората част на тази книга. Там ще видим каква роля играят неврологичните дадености за основната ни жизнена способност, наречена *емоционална интелигентност:* как можем например да обуздаем даден емоционален импулс, как да разчитаме най-интимните чувства на другия, как да управляваме правилно връзките си - с други думи, както казва Аристотел, да знаем „за какво и колко, кога, заради кого и как“ да се гневим. (Читателите, които не се интересуват от неврологични подробности, могат да преминат направо към тази част от книгата.)

Разширеният модел на истинското значение на интелигентността поставя емоциите в центъра на жизнените ни способности. В трета част изследваме някои от основните разлики при прилагането на тези способности: как подобни умения могат да съхранят най-ценните ни връзки, а отсъствието им може допълнително да ги подкопае; как пазарните сили, които прекрояват

трудовия ни живот, поставят безпрецедентен акцент върху емоционалната интелигентност за успеха в работата; и най сетне, как отровните емоции излагат физическото ни здраве на риск, не по-малък от този при страстното пушене, и как емоционалният баланс може да ни помогне да съхраним здравето и благоденствието си.

Генетичното ни наследство дава на всеки от нас поредица от емоционални модели, които определят нашия темперамент. Само че мозъчните връзки, които действат при тези модели, са изключително податливи на промяна; темпераментът не е съдба. Както ще покажем в четвърта част, емоционалните уроци, които усвояваме като деца у дома и на училище, оформят емоционалните ни мозъчни вериги, правят ни по умели - или неумели - в основните проявления на емоционалната интелигентност. Това означава, че детството и юношеството са периоди с изключителна важност за установяването на основни емоционални навици, които ще управляват живота ни след това.

В пета част изследваме опасностите, на които се излагат онези, които по пътя към съзряването си не успяват да овладеят емоционалната вселена - как недостатъчната емоционална интелигентност води до повишаване на риска в множество области, от депресия, през живот в насилие, та до хранителни нарушения и наркомании. Пак там ще стане въпрос и за това как няколко училища са дръзнали да преподават на децата емоционалните и социалните умения, от които те ще имат нужда, за да не излезе животът им извън релси.

Може би най-тревожната информация в тази книга идва от едно обхватно изследване сред родители и учители. То разкрива опасна световна тенденция - днешните деца са с повече емоционални нарушения от вчерашните. Те са по-самотни и потиснати, по-гневни и непокорни, по-нервни и тревожни, по-импулсивни и агресивни.

Ако изобщо има някакво лекарство за тази болест, според мен то се крие в начина, по който подготвяме младите хора за живота. В момента оставяме емоционалното възпитание на децата си на случайността - а резултатите от това са още по-ка- тастрофални. Едно възможно решение е ново виждане за

това какво могат да направят училищата, за да възпитават цялостната личност на ученика, да съберат в класната стая ума и сърцето.

Нашето пътуване свършва с посещения в тези иновативни класове, които целят да дадат на децата стабилна основа за развитие на емоционална интелигентност. Несъмнено ще дойде денят, в който образованието задължително ще включва основни човешки умения като самоосъзнатост, самоконтрол и емпатия, както и изкуството да слушаме, да разрешаваме конфликти и да си сътрудничим с другите.

В „Никомаховата етика“ - труд, посветен на доблестта, характера и правилния живот - Аристотел изследва предизвикателството да управляваме емоционалния си живот с помощта на интелекта. Нашите страсти, когато се прилагат правилно, имат своя собствена мъдрост; те ръководят нашето мислене, нашите ценности, та дори и оцеляването ни. Но те лесно могат да кривнат от пътя и го правят доста често. Както и самият Аристотел осъзнава, проблемът не е в емоционалността, а в правилното насочване на емоцията и нейния израз. Въпросът е: как да внесем повече интелект в нашите емоции - а оттам и повече учтивост по улиците и повече загриженост в обществения живот?

ПЪРВА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНИЯТ УМ

1. За какво служат емоциите?

Най-хубавото се вижда само със сърцето. Най-съществената е невидимо за очите.

Антоан дьо Сент-Екзюпери, „Малкият принц“
(Антоан дьо Сент-Екзюпери, Малкият принц (гл. 21), прев. Константин Константинов, Народна младеж, С. 1978. - Б.пр.)

Да помислим за миг за последните минути на Гари и Мери- Джейн Чонси, семейство, напълно отдадено на единадесетгодишната си дъщеря Андреа, прикована към инвалидна количка от тежка церебрална парализа. Семейството пътува с влак, който катастрофира и пада в реката, след като една баржа е ударила и разхлабила железопътен мост в блатата на Луизиана. Първата мисъл на родителите е за детето и те правят всичко възможно, за да спасят Андреа, докато водата нахлува в потъващия влак. Те успяват някак да избутат момичето през прозореца, от където го поемат спасителите. След това влакът потъва под водата и двамата загиват *(Асошиейтед прес, 15 септември 1993 г.).*

В историята за тези двама родители, чийто последен героичен акт е да направят всичко възможно, за да спасят детето си, има момент на почти митичен кураж. Няма съмнение, че подобни случаи на родителска саможертва в името на потомството са се повтаряли безброй пъти в човешката история и праистория, а кой знае колко още са били те по време на еволюцията на нашия вид* *(Вечният характер на себеотрицателната любов се доказва от богатото ѝ присъствие в световната митология: приказките от „Джатака" например, разказвани из Азия векове наред, са посветени почти изцяло на такива сюжети за саможертва.)*

От гледната точка на еволюционната биология подобна родителска саможертва е в услуга на „успешното възпроизводство“, на предаването на нашите гени на следващите поколения. Но от гледната точка на родителя, който прави отчаян опит в момент на криза, тук става въпрос единствено за любов.

Този пример за родителски героизъм е доказателство за целта и мощта на емоциите и свидетелства за ролята на алтруистичната любов - както и на всяка друга емоция, която изпитваме - в човешкия живот

(Алтруистичната любов и човешкото оцеляване: еволюционните теории, които разглеждат адаптивните предимства на алтруизма са обобщени чудесно в Malcolm Slavin & Daniel Kriegman, The Adaptive Design of the

Human Psyche, New York, Guilford Press, 1992.).

Той показва, че най-дълбоките ни чувства, нашите страсти и копнежи, са основни ориентири, както и че нашият вид дължи своето съществуване до голяма степен именно на тяхната власт над човешките дела. Тази власт е невероятна: само могъща любов, въплътена в стремеж да спасиш любимото си дете, може да накара един родител да презре импулса за собственото си оцеляване. От гледна точка на интелекта тяхната саможертва е практически ирационална; от гледна точка на сърцето обаче тя е единственият възможен избор.

Социалните биолози подчертават властта на сърцето над ума в такива тежки моменти, когато се опитват да разберат защо еволюцията е дала на емоциите водеща роля в човешката душа. Нашите емоции, казват те, ни водят, когато се изправим пред предизвикателства и задачи, които са твърде важни, за да бъдат оставени единствено на разума - опасност, болезнена загуба, упорит стремеж към дадена цел въпреки всички лишения по пътя към нея, връзка с партньор или създаване на семейство. Всяка емоция представлява определено предразположение към някакво действие и ни насочва в посока, която и преди ни е позволявала да се справим добре с повтарящите се предизвикателства в човешкия живот *(Голяма част от тази дискусия се основава на ключовия текст на Пол Екман, Paul Ekman, "An Argument for Basic Emotions", Cognition and Emotion 6, 1992, pp. 169-200. Приведеният тук аргумент е от текста на П. Н. Джонсън-Аеърд и К. Оутли, публикуван в същия брой на списанието)*. Тъй като тези вечни ситуации се повтарят непрестанно по време на еволюционната ни история, ценността на нашия емоционален репертоар за оцеляването ни се доказва с това, че той е запечатан в самите ни нерви ни под формата на вроден, автоматичен отклик на човешкото сърце.

Всеки възглед за човешката природа, който си затваря очите пред властта на емоции, за съжаление е изключително късоглед. Самото име homo sapiens, което ни обозначава като мислещ биологичен индивид, е подвеждащо в светлината а новите възгледи за мястото на емоциите в нашия живот, защитавани от съвременната наука. Както всички знаем от личен опит, стигне ли се до решения и действия, чувствата са също толкова важни, колкото и мисълта - а често дори и повече. Стигнали сме твърде далеч в опитите си да подчертаваме стойността и приноса на чистия разум - на онова, което се измерва с коефициента на интелигентност - в човешкия живот. За добро или лошо, интелигентността не струва и пет пари, когато емоциите се надигнат.

Когато страстите владеят разума

Трагична история - и то заради грешка. Четиринадесетгодишната Матилда Крабтрий иска да се пошегува с баща си: да изскочи от гардероба и да викне

„Бууу!“, когато родителите ѝ се прибират в къщи в един след полунощ след среща с приятели.

Само че Боби Крабтрий и съпругата му мислят, че Матилда е останала у приятели тази нощ. Когато влизат в къщата, Боби чува шум, взима едрокалибрения си пистолет и отива в стаята на Матилда, за да провери какво става. Когато дъщеря му изскача от гардероба, Крабтрий я простреля във врата. Матилда Крабтрий умира дванадесет часа по-късно. *(„Ню Йорк Таймс“, 11 ноември 1994)*

Един от еволюционно наследените емоционални елементи е страхът, който ни мобилизира да защитим семейството си от опасност; този импулс подтиква Боби Крабтрий да извади пистолета си и да започне да търси из къщата натрапника, който като че ли дебне там. Страхът го кара да открие огън преди още напълно да е осъзнал по какво стреля, дори преди още да е разпознал гласа на дъщеря си. Според еволюционните биолози подобни автоматични реакции са заложени в нервната ни система, тъй като в продължение на един дълъг и тежък период от човешката праистория тъкмо те са определяли дали ще оцелеем или не. Нещо повече - те са били важни и за основната задача на еволюцията, а именно да създадем поколение, което да има същите генетични предразположения - ирония по-скоро тъжна, ако вземем пред вид трагедията на семейство Крабтрий.

Но ако и емоциите ни да са били чудесни водачи по дългия път на еволюцията, новите реалности на цивилизацията са нахлули толкова бързо, че бавната стъпка на биологичното развитие не е успяла да се нагоди към тях. Няма спор, че първите закони и етични кодекси - тези на Хамурапи, десетте божи заповеди на евреите или едиктите на император Ашока - могат да се разглеждат като опити за обуздаване, подчиняване и опитомяване на емоционалния живот. Както показва Фройд в „Цивилизацията и разочарованието от нея“, обществото е било принудено да наложи отвън правила, целящи да подчинят вълните на емоционалните крайности, които твърде често се надигат вътре в него.

Въпреки тези социални ограничения, страстите продължават да владеят над разума. Тази даденост на човешката природа се дължи на основната архитектура на нашия умствен живот. Ако погледнем основните неврологични модели на емоцията от биологична гледна точка, ние сме родени с механизъм, който е свършил добра работа за последните 50 000 човешки поколения, но не и за последните 500 - а още по-малко за последните пет. Бавните, неумолими еволюционни сили, които са оформили нашите емоции, са си свършили работата за около милион години; последните десет хиляди години, макар и да са станали свидетели на бързото въздигане на човешката цивилизация и на демографския взрив на човечеството, нараснало от пет милиона до пет милиарда души, са оставили съвсем лек отпечатък върху биологичните ни модели за емоционален живот.

За добро или лошо нашата оценка за всяка лична среща и откликът ни спрямо нея се оформят не само от рационалните ни преценки или личния ни опит, но и от далечното ни минало. Това залага у нас някои доста трагични

склонности, както доказват тъжните събития у семейство Крабтрий. Накратко казано, ние твърде често се изправяме пред постмодерни дилеми с емоционални оръжия, създадени за предизвикателствата на плейстоцена. Тъкмо този проблем лежи в основата на настоящата книга.

Подтик към действие

Една сутрин в началото на пролетта пътувах по магистралата през планински поход в Колорадо, когато внезапно извила се снежна буря изведнъж скри от поглед колата пред мен. Колкото и да се взирах, не можех да различа нищо; прехвърчащия сняг се беше превърнал в непроницаема бяла пелена. Докато натисках спирачката, усетих как тревога изпълва тялото ми. Сърцето ми заби оглушително.

Тревогата прерасна в смразяващ страх. Отбих встрани и изчаках бурята да отмине. Половин час по-късно снегът спря, видимостта се върна, и аз продължих напред - само за да спра няколко стотин ярда по-напред, където санитари от спряла край пътя линейка се опитваха да извадят пътник от кола, ударила друга, по-бавна кола отпред. Катастрофата беше препречила магистралата. Ако бях продължил напред в снега, вероятно щях да се ударя в тях.

Предпазливостта, наложена ми от страха онзи ден, може би ми спаси живота. Като заек, замръзнал от ужас при вида на преминаваща лисица - или като примитивен бозайник на една ръка разстояние от бродещ динозавър - аз бях обзет от вътрешно състояние, което ме принуди да спра, да застана нащрек и да обърна внимание на приближаващата опасност.

По своята същност емоциите са подтици към определено действие, мигновени команди за управление на живота, които еволюцията е инсталирала вътре в нас. Самият корен на думата „емоция" идва от латинското *movere,* „движа се“, с представка, която променя значението на „отдалечавам се“. Така склонността към действие е вътрешно присъща на всяка емоция. Фактът, че емоциите водят до действия, личи най-ясно у животните и децата: едва у „цивилизованите“ възрастни можем да срещнем огромната аномалия в животинското царство: емоциите, тези най-основни импулси за действие, да не водят автоматично до видима реакция. *(Наблюдение на Пол Екман, Калифорнийски университет в Сан Франциско.)*

В нашия репертоар всяка емоция играе уникална роля, характеризираща се с различен биологичен белег (вж. Приложение А за повече подробности относно „основните“ емоции). С новите методи за проучване на тялото и мозъка изследователите откриват повече физиологични детайли за това как всяка емоция подготвя тялото за различна реакция: *(Телесни промени при емоции и еволюционните причини за тях: такива промени са документирани в Robert W. Levenson, Paul Ekman, Wallace V. Friesen, "Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous*

System Activity", Psychophysiology 27,1990. Приведеният тук списък е извлечен от тази статия и от други източници. Към момента подобен списък си остава до голяма степен спекулативен; в момента се води научен дебат относно точните биологични характеристики на всяка емоция, като някои учени защитават тезата, че емоциите се застъпват много повече, отколкото се отличава, както и че съвременните ни възможности да измерваме биологичните корелати на дадена емоция са толкова несъвършени, че няма как да открием надеждна разлика помежду им. Повече за този дебат може да се види у Paul Ekman and Richard Davidson, eds.. Fundamental Questions About Emotions, New York, Oxford University Press, 1994.)

- При *гнева* кръвта оросява допълнително ръцете и така позволява по-лесен захват на оръжие и по-силни удари; пулсът се учестява, а притокът на хормони като адреналин например създава енергиен импулс, който да се въплъти в решителни действия.
- При *страха* кръвта оросява големите скелетни мускули, например в краката, и така позволява по-лесно бягство. Лицето пребледнява, тъй като кръвта се оттича от него и така възниква усещането за „смразяване на кръвта". В същото време тялото се парализира, макар и само за миг, вероятно с цел да се определи дали търсенето на скривалище няма да е по-добра реакция. Връзките в емоционалните центрове на мозъка отприщват поток от хормони, които мобилизират тялото и го подготвят за действие. Вниманието се съсредоточава върху непосредствената опасност и преценява как да реагира.
- Основните биологични промени при *щастието* включват засилена активност в мозъчния център, който потиска негативните чувства и увеличава енергията, и намаляване на активността на центъра, който отговаря за тревожните мисли. Единствената значителна физиологична промяна обаче е отпускането, което позволява на тялото да се възстановява по-бързо от биологичното напрежение на отрицателните емоции. Тази конфигурация предлага на тялото цялостна почивка, както и готовност и ентусиазъм спрямо всякакви предстоящи действия и широк набор от цели.
- *Любовта,* нежните чувства и сексуалното удовлетворение предполагат парасимпатикова възбуда - физиологичната противоположност на мобилизацията от типа „бягай или се бий", характерна за страха и гнева. Парасимпатиковият модел, наречен „отговор чрез отпускане", обхваща реакции по цялото тяло, които водят до общо състояние на спокойствие и удовлетвореност, улесняващо сътрудничеството.
- Повдигането на веждите в знак на *изненада* позволява разширяване на зрителното поле и пропуска повече светлина към ретината. Така получаваме повече информация за неочакваното събитие и ни е по-

лесно да разберем какво точно става, а следователно и да съставим най-добрия възможен план за действие.

- Навсякъде по света изразът на *отвращение* е един и същ и отправя едно и също послание: попаднали сме на нещо отблъскващо за вкуса или обонянието, в пряк или преносен смисъл. Мимиката на отвращение, при която горната устна се повдига, а носът се бърчи, е свързана, както отбелязва още Дарвин, с първобитния опит да се прикрият ноздрите от опасна миризма или да се изплюе отровна храна.
- Основната функция на *тъгата* е да ни помогне да се адаптираме към тежка загуба, например смъртта на близък или тежко разочарование. Тъгата води до спад в енергията и ентусиазма към живота, в частност към развлеченията и забавленията, като освен това задълбочава депресията и забавя метаболизма на тялото. Това оттегляне навътре ни дава възможността да преживеем загубата или попарените надежди, да осъзнаем какви са последствията от тях за живота ни, а сетне, с връщането на енергията, да се подготвим за ново начало. Възможно е тази загуба на енергия да е държала тъжните (а следователно и раними) хора в зората на човечеството близо до дома, където са били в по-голяма безопасност.
- Тези биологични подтици към действие се оформят като следствие от личния ни опит и културата ни. По целия свят например загубата на любим човек води до тъга и скръб. Но начинът, по който ще изразим скръбта си - дали ще изразяваме публично емоциите или ще ги оставим за по-интимни моменти - се определя от културата ни, както и това кои хора в живота ни попадат в категорията „близки".
- Дългият еволюционен период, в който тези емоционални отклици постепенно са придобивали форма, със сигурност е бил доста по-суров, отколкото човечеството като биологичен вид познава след зората на писаната история. Било е време, в което малко бебета са оцелявали, а още по-малко са стигали тридесетата си година; време, когато хищниците са можели да връхлетят във всеки един момент, когато своеволните суши и наводнения са очертавали границата между гладната смърт и оцеляването. Но с установяването на земеделието, а оттам и на най-примитивните човешки общества, шансовете за оцеляване започват да се променят драматично. През последните десет хиляди години, докато тези предимства започват победоносния си поход по света, жестокият натиск, на който е подложено човешкото население, започва видимо да намалява.

Тъкмо този натиск е направил емоционалните ни реакции толкова ценни за оцеляването ни; емоционалните ни механизми са се адаптирали съвършено към него. Но докато в далечното минало взривоопасният гняв може и да е представлявал основен инструмент за оцеляване, днес достъпът на тринадесетгодишни деца до автоматични оръжия твърде често превръща този гняв в опустошителна буря.

(Както казва Пол Екман: „Гневът е най-опасната емоция; някой от най-разрушителните за обществото ни проблеми се дължат на сляп гняв. Тази емоция най-малко подлежи на адаптация, тъй като ни мобилизира за бой. Нашите емоции са еволюирали по време, в което не сме разполагали с технология, с която да им придаваме такава мощ. Ако в предисторически времена човек изпаднел във внезапен пристъп на бяс и за секунда му се приисквало да убие някого, не е можел да направи това толкова лесно - днес обаче може".)

Двете страни на нашия ум

Една приятелка ми разказваше преди време за развода си - раздяла, която бе преживяла изключително болезнено. Съпругът ѝ се влюбил в по-млада жена в работата си и изведнъж ѝ заявил, че я напуска, за да се пренесе при другата. Последвали месеци на ожесточена борба за дома, парите и попечителството над децата. Сега, няколко месеца по-късно, тя вече можеше да каже, че независимостта ѝ е изключително ценен дар, че е щастлива да бъде самостоятелна. „Вече не мисля за него - изобщо не ме интересува", каза ми тя. Но докато говореше, очите ѝ за миг се напълниха със сълзи.

Този миг лесно може да мине незабелязан. Но емпатичното разбиране, че насълзените ѝ очи означават тъга, въпреки че тя твърди точно обратното, е също толкова сигурно, колкото и аналитичното разбиране на думите, напечатани върху хартия. Едното е действие на емоционалния ум, другото - на рационалния. Нашият ум съвсем буквално е раздвоен - и едната му част мисли, а другата чувства.

Тези два различни по своята същност познавателни метода се преплитат, за да изградят душевния ни живот. Единият, рационалният ум, е начинът на мислене, който обикновено осъзнаваме:

той е силен, когато става въпрос за внимание, размисъл, преценка и разсъждение. Но редом с него съществува и друга познавателна система, импулсивна и могъща, понякога дори нелогична - емоционалният ум. *(За по-подробно описание на свойствата на емоционалния ум вж. Приложение Б.)*

Дихотомията между емоционално и рационално се доближава до популярното деление на „сърце" и „глава". Да знаеш нещо „в сърцето си" ти дава по-различна убеденост, някаква по-дълбока сигурност от това просто да мислиш така с рационалния си ум. Съществува непрекъсната градация на съотношението между рационален и емоционален контрол над ума; колкото по- интензивно е чувството, толкова по-силен става емоционалният ум - и толкова по-слаб е рационалният. Тази схема изглежда се дължи на хилядолетното еволюционно предимство емоциите и интуициите да отключват незабавна реакция в ситуации, в които животът ни е изложен на опасност и в които дори миг размисъл може да ни струва главата.

Тези две страни на ума - емоционалната и рационалната - работят в пълна хармония през по-голямата част от времето, съчетавайки различните си

познавателни методи, за да ни водят по пътя ни през света. Обикновено помежду им има баланс - емоциите подават информация на операциите на рационалния ум, а той на свой ред нюансира и понякога напълно възпира емоционалния напор. И все пак двете страни на нашия ум са независими само отчасти и както ще видим, всяка една от тях съответства на отделна (но свързана с другата) електрическа верига в мозъка.

В повечето моменти тези две страни са в деликатна хармония; чувствата са от изключителна важност за мисълта, а мисълта - за чувствата. Но когато емоциите се разбушуват, балансът изчезва: емоционалният ум се надига и потъпква рационалния. Хуманистът от XVI в. Еразъм Ротердамски описва с лека закачка това вечно противопоставяне между разума и емоциите:

Нима Юпитер не ни е дарил с много повече чувственост, отколкото разум? Съотношението е почти колкото половин унция към ас (т.е. двадесет и четири към едно, б.пр.). (...) Сетне е противопоставил на беззащитния разум двама други тирани с изключителна сила: гневът (...) и сладострастието. (...) Всекидневният живот на хората е достатъчно ясна илюстрация на това какво може да направи разумът срещу тях. Той прави

единственото, на което е способен: защитава се до премаляване и рецитира формулите на добродетелта, а ония го пращат по дяволите, нападат го и много по-жестоко, докато накрай той не отстъпи и не се предаде“.

(§16. Българско издание с различен превод: Еразъм Ротердамски, Възхвала на глупостта, Рата, С. 2006. - Б.пр.)

Как се е развил мозъкът

За да разберем по-добре неумолимата власт на емоциите над мислещия ум - както и защо чувствата и разумът толкова често са във война, - нека обърнем внимание на това как се е развил мозъкът. Човешкият мозък със своите около килограм и половина клетки и мозъчна течност е около три пъти по-голям от този на най-близките ни роднини по еволюция - приматите. Милиони години мозъкът е расъл от долу нагоре, като по-високо разположените му центрове са се развивали като усложнени модели на по-ниските и древни части. (Растежът на мозъка на човешкия ембрион повтаря в общи линии тази еволюция.)

Най-примитивната част на мозъка, с която разполагат и всички биологични видове с нервна система, която да е поне една стъпка над минималната, е мозъчният ствол, който обгръща горния край на гръбначния мозък. Този базов мозък регулира основни жизнени функции като дишането и метаболизма на другите органи, а освен това контролира стереотипните реакции и движения. Той не мисли, нито пък учи, а по-скоро съдържа набор

от предварително програмирани регулатори, които осигуряват функционирането на тялото по начин, който да гарантира неговото оцеляване. Този мозък е царувал в епохата на влечугите - представете си змия, която съска при сигнал за заплаха или нападение.

От този най-примитивен мозък са се развили емоционалните центрове. Милиони години по-късно от тези емоционални зони се развива мислещият мозък или така наречените неокортекс - дебелият слой набраздена тъкан, който представлява кората на мозъка. Фактът, че мислещият мозък се е развил от емоционалния ни казва нещо много важно за връзката между мисъл и емоция, а именно, че емоционалният мозък е съществувал дълго, преди да се появи рационалният.

Най-древният корен на емоционалния ни живот е обонянието или по-точно обонятелният (олфакторният) лоб, клетките, които възприемат и анализират миризмите. Всяко живо същество, независимо дали е храна, отрова, сексуален партньор, хищник или жертва, има своя собствена отличителна молекулярна конфигурация, която може да бъде пренасяна по въздуха. В тези първобитни времена обонянието се оказва най-важното за оцеляването сетиво.

От обонятелния лоб започват да се развиват древните емоционални центрове, които в крайна сметка нарастват толкова, че обхващат горната част на мозъчния ствол. В рудиментарния си стадий на развитие обонятелният център се състои само от тънки слоеве неврони, които приемат и анализират миризмите. Един слой клетки идентифицира миризмата и я разпределя в някоя от важните категории: храна, отрова, сексуален партньор, враг. Втори слой клетки изпраща рефлекторни съобщения по нервната система, които казват на тялото какво да прави: хапи, плюй, доближи се, бягай, преследвай*. *(Подобни основни реакции определят онова, което може да мине за „емоционален живот“ - или по-скоро за „инстинктивен“ живот - на тези видове. Те обаче имат и аспект, който е по-важен в еволюционно отношение, тъй като представляват основните за оцеляването решения; животните, които ги взимат навреме и адекватно, оцеляват и предават гените си. В тези ранни епохи мисловният живот е доста прост; сетивата и съвсем ограничен набор от реакции на определени стимули позволяват на гущера, жабата, птицата, рибата - а може би и на бронтозавъра - да доживеят до следващото утро. Този слабоват мозък обаче още не позволява онова, което можем да наречем пълноценна емоция.)*

С възникването на първите бозайници в емоционалния мозък се появяват нови слоеве с ключово значение. Те са групирани около мозъчния ствол и изглеждат приблизително като поничка с отхапан край, в който влиза мозъчният ствол. Тъй като тази част от мозъка обхваща мозъчния ствол, тя е наречена лимбична система, от латинската дума за пръстен, *limbus*. Тази нова невронна територия става носител на емоции, адекватни на обхвата на мозъка *(R. Joseph, The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body, New York, Plenum Publishing, 1993; Paul D. MacLean, The Triune*

Brain in Evolution, New York, Plenum, 1990.). Когато сме обзети от неустоим копнеж или безграничен бяс, когато сме влюбени до уши или вцепенени от страх, тъкмо лимбичната система диктува нашите емоции.

В процеса си на развитие лимбичната система е създала два мощни инструмента: ученето и паметта. Тези революционни нововъведения позволяват на животното да бъде много по-умно в избора си на действия в борбата за оцеляване, както и да адаптира реакциите си към изменящите се нужди, вместо да демонстрира само неизменни, автоматични модели на поведение. Ако храната го разболява, следващия път то може да я избегне. Решенията какво да се яде и какво да се избягва все още се взимат основно чрез обонянието; връзките между обонятелния лоб и лимбичната система вече различават и разпознават миризмите, сравняват ги с минали миризми и така отличават хубавото от лошото. Това е задача на така наречения обонятелен мозък или *риненцефалон,* част от лимбичните връзки, както и на рудиментарни части от неокортекса, същинския мислещ мозък.

Преди около сто милиона години мозъкът на бозайниците започва да расте неудържимо. Върху тънкия двуслоен кортекс - зоните, които планират, анализират сетивата и координират движението - се появяват няколко нови слоя мозъчни клетки, които формират неокортекса. За разлика от древния двуслоен кортекс, неокортексът има невероятен интелектуален потенциал.

Неокортексът на *homo sapiens e* много по-голям от този на всички други биологични видове и тъкмо на него дължим онова, което приемаме за специфично човешко. Той е седалище на мисълта, той съдържа центровете, които сглобяват и анализират данните, подадени от сетивата. Той добавя към чувствата ни нашето мнение за тях - и ни позволява да имаме чувства по отношение на идеите, изкуството, символите и въображението.

В еволюционен план неокортексът е позволил изключително адекватна и фина адаптация, която несъмнено е дала на организма огромни предимства в борбата за оцеляване, както и много повече шансове потомството му на свой ред да наследи гените, съдържащи същия невронен модел. Предимството при оцеляване се дължи на таланта на неокортекса да разработва стратегии и дългосрочни планове и да прибягва до други хитрини. И не само това - достиженията на изкуствата, цивилизацията и културата също са рожби на неокортекса.

Тази нова част от мозъка позволява и добавянето на нюанси в емоционалния живот. Да вземем например любовта. Лимбичните структури пораждат чувство на удоволствие и сексуално желание - емоциите, които подхранват сексуалната страст. Но действието на неокортекса и неговите връзки с лимбичната система позволяват създаването на връзката между майка и дете, която е в основата на семейната единица и на дългосрочното ангажиране с отглеждането на деца, което прави възможно човешкото развитие. (Видове, които нямат неокортекс, като влечугите например, нямат и майчинско чувство; когато малките се излюпят, те трябва да се крият, за да не бъдат изядени от собствените си родители.) При хората защитата, която родителите предлагат на децата, позволява голяма част от съзряването

да премине по време на едно дълго детство, в което мозъкът продължават да се развива.

Ако проследим филогенетичната скала от влечугото през по- лумаймуните до човека, масата на неокортекса расте; с нея растат в геометрична прогресия и връзките между невроните в мозъка. Колкото повече са те, толкова повече са възможните реакции. Не- окортексът позволява фин и сложен емоционален живот, та дори и възможността да изпитваме чувства *за* нашите чувства. У приматите има повече връзки между неокортекса и лимбичната система, отколкото у другите видове (а у човека са дори още повече) и това ни показва защо можем да демонстрираме много по-сложни реакции спрямо емоциите си - и то с много повече нюанси. Докато един заек или резус имат ограничен набор от типични реакции при чувство на страх, по-големият неокортекс у човека позволява доста по-сложени и диференциран репертоар, включително и това да се обадим по телефона за помощ. Колкото по-сложна е социалната система, толкова по-важна е тази гъвкавост - а по- сложен социален свят от нашия собствен просто няма".

Но тези висши центрове не управляват целия емоционален живот; по жизнено важни сърдечни въпроси - и най-вече при критични емоционални ситуации - командването се поема от лимбичната система. Тъй като много от висшите центрове на мозъка са се развили от лимбичната област и са разширили именно нейния обхват, емоционалният мозък играе жизнено важна роля в невронната архитектура. Тъй като са корена, от който са израснали новите мозъчни зони, емоционалните му части са свързани чрез безброй сигнални връзки с всички елементи на неокортекса. Това дава на емоционалните центрове огромна власт да влияят на работата на останалата част от мозъка - включително и на мисловните центрове.

2. Анатомията на едно емоционално отвличане

Животът е комедия за онези, които мислят, и трагедия за онези, които чувстват.
Хорас Уолпул

Бил горещ августовски следобед през 1963 г. - същият ден, в който Мартин Лутър Кинг произнасял прословутата си реч с думите „Имам една мечта" на похода за човешки права във Вашингтон. Ричард Роблес, закоравял взломаджия, който тъкмо бил пуснат под гаранция след тригодишна присъда за повече от сто обира, с които плащал скъпото удоволствие да взима хероин, решил да се върне още веднъж към занаята. Както разказал по- късно, искал да се откаже от престъпленията, но отчаяно се нуждаел от пари за приятелката си и за тригодишната си дъщеря.

В апартамента, в който влязъл с взлом, живеели две млади жени - двадесет и една годишната Джанис Уайли, редактор в списание „Нюзуик“, и двадесет и три годишната Емили Хофърт, начална учителка. Въпреки че Роблес избрал апартамента в богаташкия Ист Сайдс идеята, че в него няма да има никого, Уайли си била вкъщи. Роблес я заплашил с нож и я вързал. Тъкмо се канел да излиза, когато се прибрала и Хофърт. За да се измъкне безпроблемно, Роблес започнал да връзва и нея.

Както самият Роблес разказва няколко години по-късно, докато връзвал Хофърт, Джанис Уайли го предупредила, че няма да му се размине, че е запомнила лицето му и ще помогне на полицията да го намери. Крадецът, който си бил обещал, че това ще бъде последният му обир, се паникьосал и изгубил всякакъв контрол. В пристъп на ярост той грабнал една стъклена бутилка и започнал да удря с нея двете жени, докато не изпаднали в безсъзнание, след което, в плен на ужаса, ги пробол десетки пъти с кухненски нож. Когато поглежда назад към онзи миг повече от двадесет и пет години по-късно, Роблес се оплаква: „Направо откачих. Главата ми просто гръмна“.

Роблес е разполагал с доста време, за да съжалява за онези няколко минути разюздан бяс. Към момента - повече от тридесет години по-късно - той още е в затвора за убийството, станало известно като „клането на работещите момичета“.

Подобни емоционални експлозии са истинско невронно отвличане. Както по всичко личи, в такива моменти един център в лимбичната система обявява тревога и мобилизира останалата част от мозъка за своите цели. Отвличането става мигновено и дава началото на реакция няколко скъпоценни мига преди неокортексът, мислещият мозък, изобщо да успее да

разбере напълно какво се случва, та камо ли да реши дали наистина е добра идея да се реагира точно по този начин. Отличителният белег на това отвличане е, че след като моментът отмине, неговите жертви имат чувството, че не знаят какво ги е прихванало.

Подобни „отвличания“ не винаги са изолирани, ужасяващи инциденти, водещи до брутални убийства като клането на работещите момичета. Под една не чак толкова катастрофална (макар и не по-малко интензивна) форма те ни връхлитат доста често. Припомнете си кога за последно сте си „изпускали нервите“ и сте се нахвърляли на някого - на съпругата си, на детето си или на шофьор на пътя - с ярост, която по-късно, след малко размисъл, ви се е струвала неоправдана. По всяка вероятност и това е било такова отвличане, невронен преврат, който, както ще видим, се ражда в амигдалата - един от центровете в лимбичната система.

Не всички лимбични отвличания са на отрицателния полюс. Когато някой виц предизвика взрив от смях, това също е лимбична реакция. Същото наблюдаваме и в мигове на неземна радост: когато Дан Дженсън, след няколко съсипващи неуспешни опита да грабне олимпийското злато за кънки бягане (беше обещал медала на умиращата си сестра), най-сетне спечели първото място на хиляда метра на Олимпийските игри в Норвегия през 1994 г., съпругата му била толкова развълнувана и щастлива, че трябвало да я заведат при медицинския екип в залата.

Вместилище на всички страсти

При хората амигдалата (от гръцката дума за бадем) е малка топчица от взаимосвързани структури, разположена над мозъчния ствол, близо до долния край на лимбичния пръстен. Има две амигдали, по една от двете страни на мозъка, съвсем близо до черепната стена. Човешката амигдала е сравнително голяма в сравнение с тези на нашите най-близки еволюционни братовчеди, приматите.

Хипокампът и амигдалата са двете основни части на примитивния обонятелен мозък, който в хода на еволюцията е развил мозъчната кора, а след това и неокортекса. И до днес тези лимбични структури вършат повечето работа на мозъка, свързана с учене и припомняне; амигдалата пък е специалист по емоционалните въпроси. Ако амигдалата бъде отделена от останалата част на мозъка, резултатът е поразителна неспособност да се оценява емоционалната значимост на събитията. Това състояние понякога се нарича „афективна слепота".

Тъй като емоционално измерение липсва, срещите вече не са интересни. Млад мъж, чиято амигдала е била отстранена оперативно, за да могат лекарите да контролират тежките му пристъпи, изведнъж губи всякакъв интерес към хората и предпочита да седи изолиран, далеч от всякакъв човешки контакт. Макар и да е напълно в състояние да разговаря, той вече не разпознава близки приятели, роднини, та дори и майка си, и остава

безучастен пред тревогата им. Без амигдалата си той сякаш е изгубил способността си да разпознава чувствата, както и да си съставя мнения за тях. *(Случаят с човека без чувства е описан от Р. Джоузеф, цит. съч., стр. 83. От друга страна, у хора без амигдала може да има остатъци от чувства (вж. Paul Ekman and Richard Davidson, eds.. Questions About Emotion, New York, Oxford University Press, 1994). Разликите в резултатите са дължат на това коя точно част от амигдалата и невронната ѝ мрежа липсват; далеч сме още от последната дума на неврологията по този въпрос.*) Амигдалата е нешо като склад на емоционалната памет, а следователно и на смисъла като такъв; животът без амигдала е живот, лишен от личен смисъл.

С амигдалата е свързано не само чувството на привързаност: всички страсти зависят от нея. Животните с отстранена или изолирана амигдала не изпитват страх или гняв, губят стремежа си за сътрудничество и конкуренция и вече нямат никаква представа къде е мястото им в социалния ред на вида - емоциите им са замъглени или направо липсват. Сълзите - емоционален сигнал, характерен изключително за човека - се управляват от амигдалата и от една съседна зона, наречена цингуларен гирус. Галенето, прегръдките и другите форми на утеха успокояват тези мозъчни зони и така спират сълзите. Без амигдала няма да има сълзи, които да имат нужда от утеха.

Джоузеф Льоду, специалист по невронаука в Центъра за невронни изследвания в Нюйоркския университет, е първият, който открива ключовата роля на амигдалата в емоционалния мозък. *(Както мнозина други специалисти, Льоду също работи на няколко нива и изследва например как определени лезии в мозъка на плъха променят неговото поведение, проследява болезнено подробно откъде минава всеки отделен неврон, планира сложни експерименти, за да предизвика страх у плъхове с хирургично изменени мозъци и т.н. Неговите открития, както и много други, разгледани тук, са на самата граница на науката и заради това си остават донякъде спекулативни - особено когато става въпрос за заключения относно емоционалния ни живот, извлечени въз основа на суровите данни. Но работата на Льоду вече може да се опре на все повече специалисти, които разкриват невронната основа на емоциите. Вж. например Joseph LeDoux, "Sensory Systems and Emotion", Integrative Psychiatry 4, 1986; Joseph LeDoux, "Emotion and the Limbic System Concept", Concepts in Neuroscience 2, 1992.)* Льоду е представител на едно ново поколение специалисти, които създават иновативни методи и технологии, постигащи невиждана до момента точност при картографирането на мозъка в процеса му на работа. По този начин те могат да разкриват мистерии, останали недостъпни за предишните поколения учени. Неговите открития за начина, по който функционира емоционалният мозък, отхвърлят едно утвърдено вече мнение за лимбичната система и поставят амигдалата в центъра на действието, приписвайки на другите лимбични структури съвсем различни роли. *(Представата за лимбичната система като*

емоционален център на мозъка е рожба на невролога Пол Маклийн и датира от преди повече от четиридесет години. През последните години открития като тези на Льоду донякъде я детайлизираха, доказвайки, че някои от централните ѝ структури, като хипокампа например, не са чак толкова пряко свързани с емоциите, докато други невронни пътеки, свързващи други части от мозъка - и в частност префронталните лобове - с амигдалата, са значително по-важни. Освен това все по-широко се приема идеята, че всяка емоция може да засегне различни части от мозъка. Най-разпространената представа е, че не съществува ясно определен „емоционален мозък“, а по-скоро няколко системи от мрежи, които разпръскват регулирането на дадена емоция в отдалечени, но координирани части от мозъка. Специалистите спекулират, че когато най-сетне определим пълната физиологична картина на емоциите, всяко чувство ще има своя собствена топология, ясно видима карта от невронни пътеки, определящи уникалните му качества, като много от тези пътеки вероятно ще се пресичат на ключови места в лимбичната система (например в амигдалата) и в префронталния кортекс. Вж. Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain", Behavioral and Brain Research 58, 1993.)

Изследванията на Льоду обясняват как амигдалата може да поеме контрола върху всичко, което правим, въпреки решенията на мислещия мозък - неокортекса. Както ще видим след малко, работата на амигдалата и нейното взаимодействие с неокортекса са в самата сърцевина на емоционалната интелигентност.

Невронният спусък

За разбирането на силата на емоциите в умствения живот най- интересни са онези моменти на сляпо, страстно действие, за които сетне съжаляваме, след като прахът се слегне; въпросът е как е възможно да изгубим ума си толкова лесно. Да вземем например историята на една млада жена, която пътува два часа до Бостън, за да хапне с приятеля си и да прекара деня с него. В ресторанта той ѝ дава подарък, който тя е очаквала от месеци: рядка гравюра, донесена чак от Испания. Само че удоволствието се изпарява в мига, в който тя предлага, след като хапнат, да отидат на кино и да гледат филм, който я интересува, но приятелят ѝ я слисва с думите си, че не може да прекара деня с нея, понеже има тренировка по софтбол. Момичето е вярва на ушите си. Чувства се толкова наранена, че избухва в сълзи, излиза навън и импулсивно хвърля гравюрата в една кофа за боклук. След месеци, когато разказва случката, тя изразява съжаление не за това, че си е тръгнала, а за това, че е изхвърлила картината.

Тъкмо в такива моменти, когато импулсивните чувства потискат рационалните, новооткритата роля на амигдалата се оказва жизнено важна.

Входящите сигнали от сетивата минават през амигдалата и тя сканира всеки детайл, търсейки признаци за нередност. Това я поставя на силна властова позиция в нашия ум, един вид психологически страж, който при всяка ситуация, при всяко възприятие задава един и същи въпрос - най-примитивния, на който сме способни: „Това предизвиква ли омраза? Болка? Страх?“ Ако отговорът е положителен, ако нещо в момента отключи реакция, амигдалата пристъпва незабавно към действие като същински невронен спусък, готов да подаде сигнал за тревога към всички зони в мозъка.

В архитектурата на мозъка амигдалата е нещо като спешен център, където операторите са готови във всеки един момент да изпратят повиквания до пожарната, полицията или съседите, когато охранителната система на дома ни се задейства.

Когато постъпи сигнал например за страх, тя изпраща спешни съобщения до всички основни зони в мозъка: отключва хормоните на тялото за бягство и борба, мобилизира двигателните центрове и активира сърдечно-съдовата система, мускулите и червата. *(Този анализ се основава на отличния синтез на Джеръм Кейгън, Jerome Kagan, Galen's Prophecy, New York, Basic Books, 1994.)*. Други сигнални пътища отключват секрецията на хормона норепинефрин, който повишава реактивността на ключови зони в мозъка, включително онези, които изострят сетивата, като по този начин поставя тялото ни в последна степен на бойна готовност. Допълнителни сигнали от амигдалата нареждат на мозъчния ствол да опъне лицето в уплашена гримаса, да замрази маловажните движения на мускулите, да ускори пулса, да повиши кръвното налягане и да забави дишането. Има и такива, които анализират източника на заплахата и подготвят мускулите за адекватна реакция. Едновременно с това коровата система на паметта е мобилизирана да събере всички данни за опасността, оставяйки на втори план всички други мисли.

Това са само част от внимателно съгласуваните изменения из целия мозък, който управлява амигдалата *(за по-подробно описание виж Приложение С)*. Широката мрежа от невронни връзки на амигдалата ѝ позволява в момент на емоционален катаклизъм да плени и командва еднолично останалата част от мозъка, включително и рационалния ни разсъдък.

Емоционалният страж

Един приятел разказваше как, докато бил на почивка в Англия, седнал да хапне в едно кафене до някакъв канал. След това тръгнал да се разхожда по каменните стъпала покрай канала. Изведнъж видял момиче, вторачено във водата, със замръзнало от страх лице. Преди още да разбере какво прави, той вече бил скочил във водата - с все палтото и вратовръзката. Едва тогава осъзнал, че момичето е гледало малко дете, паднало във водата - и той успял да го спаси.

Какво го е накарало да скочи във водата, преди още да знае защо? Най-вероятният отговор е: амигдалата.

В едно от най-красноречивите открития относно емоциите през последното десетилетие Льоду показва, че архитектурата на мозъка дава на амигдалата привилегированата позиция на емоционален страж, способен да мобилизира принудително мозъка. *(Писах за изследванията на Джоузеф Awuy в броя на ‚Ню Йорк ТаЛмс“ от 15 август 1989 г. Дискусията в тази глава се основава на разговорите ми с него и на някои от статиите му, включително Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain", Behavioural Brain Research 58, 1993; Joseph LeDoux, "Emotion, .Memory and the Brain", Scientific American, June 1994; Joseph LeDoux, "Emotion and the Limbic System Concept”, Concepts in Neuroscience 2, 1992.)* Неговите проучвания сочат, че сетивните сигнали от очите или ушите стигат първо до таламуса, а след това, по един- единствен синапс - и до амигдалата. Втори сигнал от таламуса се насочва към неокортекса - мислещия мозък. Това разклоняване на сигнала позволява на амигдалата да започне да реагира *преди* неокортекса, който прекарва информацията през няколко нива от мозъчни зони, преди да я възприеме напълно и да отключи най-сетне по-фината си и прецизна реакция.

Изследванията на Льоду водят до революция в разбирането на емоционалния живот, тъй като за пръв път става ясно по какви невронни пътища минават чувствата, които заобикалят неокортекса. Сред онези, които поемат направо към амигдалата, са и най-примитивните ни и мощни емоции; това до голяма степен обяснява силата на емоцията да потиска реалността.

Преди Льоду специалистите са смятали, че очите, ушите и другите сетивни органи подават сигнали на таламуса, а оттам те се предават на сетивните зони в неокортекса, където се интерпретират и се превръщат в обектите такива, каквито ги възприемаме. Сигналите се сортират по значение, така че мозъкът да разпознае какво представлява всеки отделен обект и какво означава неговото присъствие. Според тази остаряла вече теория от неокортекса сигналите се изпращат към лимбичната система, която на свой ред определя каква ще бъде адекватната реакция на мозъка и на тялото като цяло. Няма съмнение, че подобен възглед отразява правилно функционирането на мозъка през повечето време, но Льоду открива малко снопче неврони, което води направо от таламуса към амигдалата, успоредно с невронната магистрала към кората на главния мозък. Тази по-кратка пътечка - нещо като заден вход от неврони - позволява на амигдалата да получава директно входяща информация от сетивата и да разпореди реакция *преди* още тази информация да е регистрирана напълно от неокортекса.

Това откритие преобръща представата, че амигдалата зависи изцяло от сигналите от неокортекса, за да формулира емоционалните си реакции. Амигдалата може да породи емоционална реакция по бързата процедура, дори между нея и неокортекса да протича паралелно съвсем различна

реакция. Амигдалата може да ни накара да се хвърлим презглава в действие, докато малко по-бавният (но и по-информиран) неокортекс разработва подробния си план за действие.

Льоду отхвърля преобладаващото мнение за пътя, изминаван от емоциите, благодарение на изследванията си върху животни. В един особено важен експеримент той разрушава слуховата кора на плъховете, след което им пуска едновременно звук и електрически ток. Плъховете бързо се научават да се боят от звука, въпреки че неокортексът им не го регистрира. Вместо това звукът поема направо от ухото към таламуса и амигдалата и изключва всякаква обработка от страна на по-висшата нервна дейност. Накратко, плъховете заучават емоционална реакция без никакво участие на мозъчната кора: амигдалата възприема, помни и регулира техния страх напълно независимо.

„Чисто анатомично емоционалната система може да реагира независимо от неокортекса - ми каза Льоду. - Някои емоционални реакции и спомени могат да се формират без каквото и да е участие на съзнанието или на когнитивната система". Амигдалата може да пази спомени и набори от реакции, които използваме, без да осъзнаваме защо го правим - та нали краткият път от таламуса до амигдалата изключва изцяло кората на главния мозък. Това изглежда позволява на амигдалата да съхранява емоционални впечатления и спомени, които ние не сме в състояние да осъзнаем напълно. Льоду смята, че именно тази скрита роля на амигдалата в процеса на запаметяване обяснява например удивителния експеримент, при който участниците развиват предпочитания към геометрични фигури със странна форма, преминали през зрителното им поле толкова бързо, че не са оставили никакъв съзнателен спомен.*(William Raft Kunst-Wilson and R. B. Zajonc, "Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized", Science, 1 February 1980.).*

Други изследвания сочат, че в първите милисекунди на възприятието ние не само подсъзнателно разбираме какво има пред нас, но и успяваме да решим дали го харесваме или не; „когнитивното несъзнавано“ определя не само идентичността на онова, което виждаме, но и мнението ни за него'". Нашите емоции имат свой собствен ум - ум, който може да бъде напълно независим от рационалните ни съждения.

Схемата: Таламус - амигдала - зрителна кора - реакция „бягай или се бий“: пулсът и кръвното скачат. Големите мускули се подготвят за светкавично действие. Зрителният *сигнал тръгва от ретината към таламуса, където се превежда на мозъчен език. По-голямата част от съобщението постъпва в зрителната кора, където се анализира и оценява с оглед на значението си и на евентуална адекватна реакция; ако тази реакция е емоционална, сигналът тръгва към амигдалата, за да активира емоционалните центрове. Малка част от първоначалния сигнал постъпва директно от таламуса в амигдалата, като по този начин позволява по-бърза реакция, макар и не толкова прецизна. Така амигдалата може да отключи емоционален отклик преди коровите центрове да са разбрали*

напълно какво става.

Специалистът по емоционалната памет

Несъзнателните мнения са емоционални спомени, складирани в амигдалата. Работата на Льоду и на други учени като че ли сочи, че хипокампът, смятан дълго за ключова структура в лимбичната система, се занимава повече с регистриране и осмисляне на моделите във възприятията, отколкото с емоционалните реакции. Основната му роля е да даде на спомена контекст, който е жизнено важен за емоционалната му стойност; именно хипокампът разпознава разликите между мечка в зоопарка и мечка в задния ви двор.

Докато хипокампът помни само сухи факти, амигдалата съхранява емоционалния им привкус. Ако се опитаме да изпреварим кола по тесен път и малко остане да се блъснем в насрещен автомобил, хипокампът съхранява подробности за инцидента - къде сме се намирали, който е бил с нас, каква е била другата кола. Но не той, а амигдалата изпраща студената тръпка по гърба ни всеки път, когато се опитаме да изпреварим кола в подобни условия. По думите на Льоду, „хипокампът несъмнено ви помага да разпознаете лицето на братовчедка си, но именно амигдалата добавя, че изобщо не я харесвате“.

Мозъкът използва прост, но хитър начин, за да придаде особена сила на емоционалните спомени: същите системи, които карат тялото да реагира в животозастрашаващи ситуации с бягство или борба, отговарят и за това да отпечатат завинаги подобен момент в паметта ви. *(John A. Bargh, "First Second: The Preconscious in Social Interactions", доклад пред American Psychological Society, W ashington D C., юни 1994)* В условия на стрес (или на тревога, а може би и при силно вълнение и радост) един нерв, който свързва мозъка

с надбъбречните жлези, подава сигнал за секретирането на хормоните епинефрин и норепинефрин, които незабавно потичат в тялото и го подготвят за извънредната ситуация. Тези хормони активират рецептори по блуждаещия нерв. Той пренася съобщения от мозъка, за да регулира сърцето, но същевременно връща към мозъка други сигнали, породени от епинефрина и норепинефрина. Амигдалата е основната зона, която приема тези сигнали; те активират неврони вътре в нея, а те на свой ред сигнализират на други мозъчни зони да запаметят добре случващото се.

Тази инервация на амигдалата като че ли отпечатва в паметта моментите със значителен емоционален товар по-силно, отколкото онези, на които не обръщаме внимание. Заради това и има по-голяма вероятност да помним например къде сме били на първата си среща или какво сме правили, когато сме чули новината за експлозията на совалката „Чалънджър“. Колкото по-възбудена е амигдалата, толкова по-силен е споменът; преживяванията, които ни вълнуват или плашат най-много, са сред най-трудните за

заличаване спомени. Това означава, че мозъкът има две различни паметови системи - една за обичайни факти и една за емоционално значими факти. Наличието на обособена система за емоционални спомени е сериозно предимство в хода на еволюцията, тъй като чрез нея животните си спомнят изключително ярко онова, което ги заплашва или им носи удоволствие. Днес обаче емоционалните спомени могат да се окажат лоши водачи.

Алармена система с изтекъл срок на годност

Основният недостатък на подобна невронна система е, че спешното съобщение, предавано от амигдалата, в много случаи (макар и не толкова често) е „с изтекъл срок на годност", особено в непрестанно изменящия се социален свят, в който живеем днес. Като хранилище на емоционалната памет амигдалата непрекъснато анализира преживяванията ни, сравнявайки случващото се в момента с онова, което ни се е случвало в миналото. Методът за това сравнение е чисто асоциативен: когато е налице един ключов елемент от текущата ситуация, който съвпада с някакъв минал опит, двете събития се обявяват за сходни. Ето защо този невронен път е изключително немарлив: той подбужда към действие преди още да е получил пълно потвърждение за това какво става. Той трескаво ни кара да реагираме спрямо настоящето по начини, които сме използвали в миналото, с мисли, емоции и реакции, заучени при събития, които съвсем леко напомнят на сегашното, но все пак са достатъчно сходни, за да мобилизират амигдалата.

Бивша медицинска сестра от фронтова болница, травматизирана от непрекъснатия поток от ужасяващи рани, които е лекувала през войната, изведнъж се парализира от смесица от ужас, отвращение и паника - с други думи, повтаря реакциите си от бойното поле, - когато след години случайно в носа я удря миризмата от мръсна пелена, която малкото ѝ дете е скрило в гардероба. Очевидно само няколко дребни елемента от ситуацията са достатъчни, за да напомнят за минала заплаха и да накарат амигдалата да бие тревога. Проблемът е, че заедно с емоционално натоварените спомени, които могат да отключат подобен кризисен отговор, на сцената излизат и също толкова остарели схеми на реакция.

Неточността на емоционалния мозък в такива моменти се усилва допълнително от факта, че много мощни емоционални спомени датират от първите години на живота и са свързани с отношенията между бебето и хората, които се грижат за него. Това важи с особена сила за травматизиращите събития, например побои или липса на внимание. В този ранен период другите мозъчни структури - и особено хипокампът, който играе основна роля за съхраняването на наративните спомени, както и неокортексът, седалище на рационалната мисъл - все още не са се развили напълно. Амигдалата и хипокампът работят рамо до рамо, за да формират

спомени, като складират и извличат информацията напълно независимо. Докато хипокампът извлича информация, амигдалата определя дали тази информация има емоционална стойност. Само че амигдалата, която съзрява изключително бързо в мозъка на бебето, в момента на раждането е почти напълно оформена.

Льоду се опира на ролята на амигдалата в детството, за да изкаже твърдението, около което отдавна се гради психоаналитичната мисъл: общуването през първите години на живота

отпечатва в подсъзнанието ни поредица от емоционални уроци, извлечени от адаптацията или конфликтите при контактите между бебето и хората, които се грижат за него. *(Най-подробното описание за първите години на детето и емоционалните последствия от развитието на мозъка може да се намери у Allan Schore, Affect Regulation and the Origin of Self, Hillsdale. N 1., Lawrence Erlbaum Associates, 1994).* Тези емоционални уроци са толкова могъщи - и все пак толкова трудни за тълкуване от гледна точка на възрастния съзнателен ум, - че според Льоду те се складират в амигдалата като безформени и безсловесни схеми за емоционален живот. Тъй като тези най-ранни спомени са утвърдени още преди бебето да може да изрази с думи преживяванията си, при отключването им по-късно в живота към тях няма ясно артикулирани мисли, описващи реакцията ни. Следователно една от причините емоционалните ни изблици да ни объркват толкова е фактът, че те често датират от период в живота ни, в който всичко е било изключително озадачаващо, а ние още не сме разполагали с думи, за да разберем събитията. Може и да изпитваме хаотични чувства, но нямаме думи за спомените, които са ги породили.

Когато емоциите действат бързо - и немарливо

Беше около три през нощта. Изведнъж огромен предмет проби тавана в ъгъла на спалнята ми и изсипа в стаята съдържанието на таванското помещение. Отне ми само секунда да скоча от леглото и да се измъкна от стаята, ужасен, че целият таван ще падне всеки момент. Сетне, когато разбрах, че съм в безопасност, аз надзърнах обратно в стаята, за да видя какво е станало... и осъзнах, че звукът е дошъл не от падащия таван, а от куп кутии, които жена ми беше подредила в ъгъла през деня, докато оправяше гардероба си. От тавана не беше паднало нищо - ние дори нямахме таван. Стаята беше цяла, както и аз.

Скокът от леглото в полузаспало състояние - който сигурно щеше да ми спаси живота, ако таванът наистина падаше - илюстрира силата на амигдалата да ни подтиква към действие в извънредни ситуации и ни дава ценни мигове, преди неокортексът да има време да установи какво точно става. Аварийното трасе от окото или ухото през таламуса до амигдалата е жизнено важно: то пести време в ситуации, в които всяка секунда

е ценна, а мигновената реакция е задължителна. Само че по това трасе преминава съвсем малка част от сетивната информация - основната част миава по магистралата към неокортекса. Заради това и сигналът, който постъпва в амигдалата, в най-добрия случай е доста груб и може да служи единствео за предупреждение. Както казва Льоду, „не е необходимо да разбереш какво точно става - достатъчно е да знаеш, че може да е опасно" *(LeDoux, ЦИТ. по "How Scary Ihings Get That Way", Science, 6 November 1992, p. 887.)*

Прекият път е невероятно предимство откъм време за мозъка - а това време се измерва в хилядни от секундата. Амигдалата на плъха може да подаде сигнал за реакция на даден дразнител само за дванадесет милисекунди - това са дванадесет хилядни от секундата. Пътят от таламуса до неокортекса отнема почти два пъти повече време. Подобни измервания все още не са правени за човешкия мозък, но приблизителното съотношение едва ли ще бъде кой знае колко различно.

От еволюционна гледна точка този кратък път е бил значително предимство, тъй като е позволявал бърза реакция, спестяваща няколко безценни милисекунди пред лицето на опасността. Вероятно тези няколко мига са спасили живота на толкова много наши предци, че системата, на която трябва да благодарим за тях, днес съществува в мозъка на всички бозайници - включително във вашия и в моя. Но докато при хората тя играе сравнително ограничена роля и поема контрола единствено в момент на емоционална криза, голяма част от умствената дейност на птиците, рибите и влечугите се върти единствено около нея, тъй като оцеляването им зависи от това непрекъснато да са нащрек за хищници или плячка. „Тази примитивна, ограничена мозъчна система у бозайниците всъщност е основна за други видове - отбелязва Льоду. - Тя предлага бърз начин за отприщване на емоционални реакции. Само че процесът е доста груб: клетките реагират бързо, но не и точно“.

Подобна „неточност“ е напълно подходяща например за катерицата, тъй като ѝ позволява да избегне опасността, като скочи при първия сигнал, че наоколо може да дебне хищник, или да стигне първа до потенциалната храна. Но в човешкия емоционален живот такава неточност може да доведе до катастрофални последици, тъй като ние можем да „скочим“ срещу каквото - или когото - не трябва. (Както например станало със сервитьорката, която изпуснала поднос с шест чинии, когато забелязала жена с буйна, къдрава червена коса - същата като на жената, заради която я изоставил съпругът ѝ.)

Подобни рудиментарни емоционални грешки се дължат на чувства, проявяващи се преди Каквато и да е мисъл. Льоду ги нарича „прекогнитивни емоции“ - реакции, основаващи се на нищожни парченца сетивна информация, които не са напълно анализирани и интегрирани в разпознаваем обект. Това е изключително примитивна сетивна информация, нещо като неясен, размазан силует, при който цялото възприятие се създава въз основа на няколко измамни сенки.

Ако амигдалата само подуши нещо, което ѝ напомня за риск, тя избързва със заключенията и отключва реакции преди още да разполага с достатъчно доказателства - и изобщо с каквито и да е доказателства.

Затова и никак не е чудно, че трудно възприемаме най-взривоопасните си емоции, особено когато сме още в техните вериги. Амигдалата може да реагира с неудържим бяс или смразяващ ужас преди още мозъчната кора да е разбрала какво става, просто защото тази първична емоция се разразява независимо от всяка мисъл - и при това доста преди нея.

Емоционалният диспечер

Джесика, шестгодишната дъщеря на мой приятел, за пръв път щяла да спи у своя приятелка и не било съвсем ясно кой е по-изнервен - самата Джесика или майка ѝ. Въпреки че майката криела от малката тревогата си, някъде към полунощ вече била на нокти. Докато се приготвяла да си ляга, телефонът звъннал. Тя хвърлила четката за зъби и се втурнала да вдигне. Сърцето ѝ било вече в петите. Вече си представяла куп ужасни неща, които са се случили на дъщеричката ѝ. Грабнала слушалката и изпищяла: „Джесика!“ А от другата страна женски глас казал: „О, извинете, май съм сбъркала номера...“

При тези думи майката се овладяла, и с любезен, премерен тон попитала: „Кой номер търсите?“

Докато амигдалата отговаря за тревожните и импулсивни реакции, друга част от емоционалния мозък позволява по-адекватни корективни действия. Регулаторът на първосигналната амигдала вероятно се намира в другия край на една сложна верига в неокортекса - в префронталните лобове, точно зад челото. Префронталният кортекс като че ли действа в моменти, в който човек е уплашен или ядосан, като смекчава или контролира чувствата, за да се справи по-ефективно със ситуацията, или се намесва тогава, когато е необходима преоценка на събитията и коренно различна реакция, като в примера с притеснената майка и телефона. Тази мозъчна зона дава по-аналитичен и адекватен отговор на емоционалния импулс, коригирайки действията на амигдалата и другите лимбични структури.

Обикновено префронталните зони управляват емоционалните ни реакции от самото начало. Да не забравяме, че най-голя- мата част от информационния поток тръгва от таламуса не към амигдалата, а към неокортекса и към множеството му центрове, които анализират възприятието и определят какво точно усещаме; тази информация и нашата реакция спрямо нея се координират от префронталния лоб, с чиято помощ планираме и организираме действията си с оглед на определена цел, включително и емоционална. В неокортекса сложна система от невронни

пътища анализира тази информация, разбира я и определя как да реагираме с помощта на префронталния лоб. Ако в рамките на този процес се окаже необходима някаква емоционална реакция, префронталният лоб издава нареждането за нея, работейки рамо до рамо с амигдалата и другите невронни мрежи в емоционалния ни мозък.

Тази схема, която позволява фина настройка на емоционалния отклик, действа в почти всички случаи - освен, разбира се, при извънредни ситуации. Когато дадена емоция се задейства, префронталният лоб прави нещо като грубо изчисление на съотношението цена-полза за безброй възможни реакции и определя коя от тях е най-подходяща. *(Повечето спекулации за фината настройка на емоционалната реакция на неокортекса дължа на Ned Kalin, op. cit.)*. За животните - дали да бягат или да нападат. А за хората... пак дали да бягат или да нападат, но и дали да молят, да убеждават, да търсят симпатия, дали да протакат, да събуждат чувство за вина, да мрънкат, да се перчат, да демонстрират презрение - пълната гама от емоционални хитрини.

Реакцията на неокортекса е по-бавна от механизма на насилствена мобилизация, защото сигналът изминава по-дълъг път. Тя обаче е и по-смислена и адекватна, тъй като се проявява след сериозно обмисляне. Когато изгубим близък и изпитваме тъга, или пък триумфираме на върха на щастието, когато предъвкваме за хиляден път нечии думи или действия и неудържимо им се ядосваме, за това отговаря неокортексът.

Също както и при амигдалата, ако префронталните лобове спрат да функционират, голяма част от емоционалния живот ще изчезне; тъй като няма да разбираме, че дадено събитие заслужава емоционален отклик, няма и да реагираме с чувство. Тази роля на префронталните лобове за емоционалния ни живот влиза в полезрението на невролозите през четиридесетте години с едно отчаяно - и за съжаление погрешно - хирургическо „лечение“ на психическите заболявания: префронталната лоботомия, която (често изключително грубо и нехайно) отстранява префронталните лобове на пациента или прекъсва връзката между префронталния кортекс и останалата част от мозъка. Преди откриването на ефикасно медикаментозно лечение за психическите заболявания мнозина приветстват лоботомията като отговор на сериозни емоционални проблеми - прекъснете връзките между префронталните лобове и мозъка, и хоп! - състоянието на пациентите изведнъж „се подобрява". За съжаление цената е тежка: заедно с проблемите си отива и почти целият емоционален живот на пациента. Основните пътища за неговото осъществяване са разрушени завинаги.

Емоционалното „отвличане“ като че ли се състои от два елемента: активиране на амигдалата и потискане на процеса в неокортекса, който обикновено държи емоционалната реакция под контрол, или насилствена мобилизация на коровите зони за нуждите на емоционалния взрив. *(Един по-внимателен поглед върху невроанатомията разкрива как точно префронталните лобове действат като емоционални мениджъри.*

Немалко доказателства сочат една определена част от префронталния кортекс като място, където се събират повечето или дори всички корови неврони, свързани с емоционалната реакция При хората най-силните връзки между неокортекса и амигдалата стигат до левия префронтален лоб и до темпоралния лоб встрани от фронталния (темпоралният лоб играе основна роля при разпознаването на предметите). И двете връзки имат общо начало и предполагат наличието на цяла невронна магистрала. Едноневронната връзка между амигдалата и префронталния кортекс преминава през зона, наречена орбитофронтален кортекс. Като че ли именно там се извършва основната оценка на емоционалните реакции по време ма тяхното осъществяване, както и корекцията им.

Орбитофронталният кортекс получава сигнали от амигдалата и има своя собствена сложна мрежа от неврони из лимбичната система. Благодарение на тази мрежа той играе важна роля в регулирането на емоционалните реакции - включително и в инхибирането на сигналите от лимбичната система, които достигат до други зони в мозъка, като по този начин намалява чувството за тревога. Връзките на орбитофронталния кортекс с лимбичния мозък са толкова силни, че някои невроанатоми ги наричат един вид „лимбична кора“ - мислещата част от емоционалния мозък. Вж. Ned Kalin, Departments of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, “Aspects of Emotion Conserved Across Species”, непубликуван доклад, приготвен за MacArthur Affective Neuroscience Meeting, ноември 1992 г.; Allan Schore, Affect Regulation and the Origin of Self, Hillsdale, N.)., Lawrence Erlbaum Associates, 1994. Между амигдалата и префронталния кортекс има не само структурна, но и биохимична връзка: както вентромедиалната част от префронталния кортекс, така и амигдалата изобилстват с химични рецептори за невротрансмитера серотонин. Този химикал, освен всичко друго, вероятно насърчава и сътрудничеството: маймуни с изключителна гъстота на рецепторите за серотонин в мрежата между префронталния кортекс и амигдалата са „в социална хармония“, докато тези с ниска концентрация са враждебни и склонни към конфликти. Вж. Antonio Damasio, Descartes' Error, New York, Grosset/Putnam, 1994.) В такива моменти емоционалният ум завладява без остатък рационалния. Един от начините, по които префронталният кортекс съумява да управлява емоцията, да претегля реакциите, преди да им даде зелена светлина, е да заглуши сигналите за тревога, подадени от амигдалата и другите лимбични центрове - нещо като родител, който нарежда на импулсивното си дете да не граби всичко, което види, а да помоли (или да почака) да получи онова, което иска. *(Проучванията върху животни доказват, че когато определени зони в префронталните лобове са увредени до степен вече да не модулират емоционалните сигнали от лимбичната система, животните започват да се държат хаотично и импулсивно, да изпадат в бяс или в пристъпи на страх без никаква причина. Блестящият руски невропсихолог А. Р. Аурия предполага още през тридесетте години, че префронталният кортекс*

играе ключова роля за самоконтрола и ограничаването на емоционалните изблици; пациентите с увреждания в тази зона били импулсивни и склонни към пристъпи на гняв или страх. Едно изследване с помощта на ЯМР сред повече от двадесет мъже и жени, осъдени за импулсивни престъпления „от страст“, открива, че при тях в тези зони от префронталния кортекс активността е много по- ниска от обичайната.)

Жизнено важният „бутон“ за изключване на тревогата като че ли се намира в левия префронтален лоб. Невропсихолозите, които изучават настроенията на пациенти с наранявания във фронталния лоб, са открили, че една от функциите на този дял от мозъка е да действа като един вид термостат, регулиращ неприятните емоции. Десният префронтален лоб е вместилище за отрицателни емоции като страх и агресия, докато левият лоб контролира такива чувства, вероятно като инхибира сигналите от десния лоб.*(Виктор Дененбърг, психолог в университета в Кънетикът, е автор на някои от основните изследвания върху лезиите в лобовете на плъховете.)*. Така например много пациенти с инсулт в левия лоб се оказват изключително предразположени към неудържима тревога и страх; други, с лезии от дясната страна, са „неоправдано весели“ - по време на неврологичните прегледи се шегуват непрекъснато и изглеждат толкова ведри, че изобщо не ги интересува как върви възстановяването им. *(G. Gianotti, “Emotional behavior and hemispheric side of lesion”, Cortex, 8,1972.)*. Тук се нарежда и примерът с щастливия съпруг; мъж, чийто десен лоб бил частично отстранен при операция на вроден мозъчен недъг. Съпругата му казала на лекарите, че след операцията той се е променил напълно, станал е значително по-спокоен и - за нейно щастие - много по-любящ. *(Случаят с пациента, поразен от инсулт, който станал по-жизнерадостен, е описан от Мери К. Морис от Факултета по неврология на Университета на Флорида пред срещата на Международното невропсихологическо общество в Сан Антонио, 13-16 февруари 1991 г.)*

Накратко казано, левият префронтален лоб като че ли е част от невронна система, която може да изключва (или поне да смекчава) отрицателните емоции, с изключение на най-бурните. Ако амигдалата е един вид авариен „спусък", то левият префронтален лоб отговаря отчасти за способността на мозъка да овладява тревожните чувства: амигдалата предполага, но префронталният лоб разполага. Тези връзки между префронталната зона и лимбичната система играят основна роля за душевния ни живот, и то далеч не само за фината настройка на емоциите; тъкмо те ни водят при взимането на най-важните житейски решения.

Хармония между чувство и мисъл

Връзките между амигдалата (и свързаните с нея лимбични структури) и неокортекса са полето, в което се вихрят битките - или се подписват

договорите за сътрудничество - между ума и сърцето, между мисълта и чувствата. Те обясняват защо емоциите са толкова важни за ефективното мислене - както при взимането на важни решения, така и просто за да сме в състояние да мислим ясно.

Да разгледаме например силата на чувствата да потискат изцяло мисленето. Специалистите по невронаука наричат "оперативна памет“ обема на вниманието, който ни позволява да обхванем фактите, необходими за изпълнението на дадена задача или за разрешаването на проблем, независимо дали става въпрос за идеалните качества на жилището, което търсим, или за елементите на математическа задача по време на изпит. За оперативната памет отговаря префронталният кортекс. *(Lynn D. Sclcmon et al., “Prefrontal Cortex" American fournaJ of Psychiatry, 152, 1995.)*. Но наличието на невронни пътеки от лимбичната система към префронталните лобове означава, че всяка силна емоция - притеснение или страх например - могат да породят един вид статично напрежение и така да саботират усилията на префронталния лоб да поддържа оперативната памет. Ето защо, когато сме разтревожени, ние като че ли „не можем да мислим трезво“. Това е и причината трайният емоционален дистрес да уврежда интелектуалните способности на децата и да им пречи да учат.

Подобни дефицити са твърде фини, за да се улавят еднозначно с тест за интелигентност, но личат ясно при някои по-специализирани невропсихологически измервания. Тревожността и импулсивността на децата също са красноречив белег за тях. Така например едно изследване сред момчета в началното училище с коефициент на интелигентност над средния, които обаче имат проблеми с усвояването на материала, открива, че при тях функциите на фронталния кортекс са увредени. *(Philip Harden and Robert Pihl, “Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism" Journal of Abnormal Psychology 104, 1995.)* Тези деца, са импулсивни и тревожни, често се забъркват в проблеми и демонстрират разрушително поведение - с други думи, префронталният контрол върху лимбичните им сигнали е доста нестабилен. Въпреки интелектуалния си потенциал такива деца са с най-висока степен на риск от проблеми като провалено образование, алкохолизъм и склонност към престъпления - и то не защото интелектът им е недостатъчно развит, а защото контролът над емоционалния им живот е непълноценен. Емоционалният мозък, който е отделен от коровите зони, изследвани от тестовете за интелигентност, контролира както гнева, така и състраданието. Емоционалните схеми в мозъка са определени от преживявания в детството - а ние позволяваме на тези преживявания в крайна сметка да решават въпроси на живот и смърт.

Да разгледаме например ролята на чувствата при най- „рационалния“ процес на взимане на решения. Доктор Антонио Дамазио, невролог в медицинския факултет на университета в Айова, е посветил живота си на работа, която може да ни помогне да разберем изоснови умствения живот на човека. Той внимателно изследва какво точно е увредено у пациенти, при

които връзката между префронталния лоб и амигдалата не функционира както трябва *(Antonio Damasio, Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain, New York, 1994).* Способността им да взимат решения е изключително опорочена - и при все това нито коефициентът на интелигентност, нито познавателните им способности са намалели. Въпреки непокътнатата си интелигентност обаче те взимат опустошителни решения в бизнеса и в личния си живот и дори могат да се колебаят до безкрайност, преди да направят прост избор като например това кога да се срещнат с някого.

Д-р Дамазио твърди, че решенията на тези хора са катастрофални именно защото те са изгубили достъпа до *емоционалната* си памет. Като пресечна точка между мислите и чувствата, връзката между префронталния лоб и амигдалата се оказва жизнено важен прозорец към хранилището на спомените, които сме натрупали за това какво харесваме и какво не. Ако изолираме неокортекса от емоционалната памет в амигдалата, нищо в него няма да отключва емоционални реакции, свързани с миналото - всеки наш спомен ще стане сив и неутрален. Всеки стимул, независимо дали става въпрос за домашен любимец или за неприятна личност, вече няма да предизвиква нито привързаност, нито отвращение; пациенти, при които връзката е нарушена, „забравят" всички емоционални уроци, тъй като вече нямат достъп до мястото, в което се пазят те - амигдалата.

Подобни явления водят д-р Дамазио до едно на пръв поглед абсурдно заключение, а именно, че чувствата са *незаменими* за рационалните решения: те ни насочват в правилната посока, където логиката може на свой ред да се включи и да свърши работа. Светът понякога ни засипва с непоносим водопад от случаи, в които трябва да избираме (Как да инвестирам спестяванията си? За кого да се оженя?), а емоционалните житейски уроци - независимо дали става въпрос за катастрофална инвестиция или болезнена раздяла - изпращат сигнали, които дават насока за решението, елиминирайки някои опции и подчертавайки други. Според д-р Дамазио по този начин емоционалният ум се оказва също толкова важен за разсъжденията, колкото и рационалният.

Следователно емоциите са важни за способността ни да мислим. В неспирния танц на чувства и мисли емоциите ръководят моментните ни решения рамо до рамо с умението ни да разсъждаваме, като по този начин позволяват - или пък пречат - на мисълта да се прояви. Мислещият мозък на свой ред играе изключително важна роля за нашите емоции - с изключение а моментите, в които чувствата излязат извън контрол и поемат изцяло властта.

В известен смисъл ние имаме два отделни мозъка - а съответно и два различни вида интелигентност: рационална и емоционална. И от двете зависи как ще се справим в живота. Важен е не само коефициентът на интелигентност - *емоционалната* ни интелигентност също играе основна роля за това. Така или иначе интелектът не може да се справи сам. Фактът, че лимбичната система и неокортексът, както и амигдалата и

префронталните лобове се допълват, означава, че и двете страни са пълноправни партньори в психическия ни живот. Когато тези партньори си взаимодействат както трябва, резултатът е пълноценна емоционална интелигентност - както и отлични умствени способности.

Всичко това обръща старите разбирания за противопоставяне между разума и чувството с главата надолу: не е необходимо да изхвърлим емоциите и да ги заместим с разума, както е искал да направи Еразъм, а по-скоро да намерим интелигентен баланс между двете. Старата парадигма издигаше в култ идеала за разум, освободен от оковите на емоцията. Новата парадигма обаче ни насърчава да открием хармонията между главата и сърцето. Ако искаме да успеем в живота първо трябва да разберем какво означава да използваме емоциите си интелигентно.

ВТОРА ЧАСТ: КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

3. Когато умното е тъпо

И до днес не е ясно защо Дейвид Пологруто, гимназиален учител по физика, беше намушкан с кухненски нож от един от най-добрите си студенти. Фактите - поне такива, каквито бяха публикувани - са следните:

Джейсън Х., ученик в девети клас в Корал Спрингс, Калифорния, пълен отличник, бил твърдо решен да следва медицина. Само че не къде да е - мечтаел единствено за Харвард. Но Пологруто, който му преподавал физика, му писал петица на едно контролно. Убеден, че такава оценка ще изложи мечтата му на риск, Джейсън взел касапски нож в училище, скарал се с Пологруто в лабораторията и пробол учителя си под ключицата, преди да се окаже проснат на земята след кратка схватка.

Съдът намира Джейсън за невинен, за временно невменяем по време на инцидента - екип от четирима психолози и психиатри заявява под клетва, че момчето е било практически лудо по време на сбиването. Джейсън твърди, че се е канел да се самоубие заради оценката си и че е отишъл при Пологруто, за да му каже, че не може да преживее такъв нисък резултат. Пологруто обаче разказва друго: убеден е, че ученикът е искал да го убие, тъй като е бил бесен от представянето си на теста.

След като се прехвърля в частно училище, Джейсън завършва две години по-късно като първенец на класа си. Отлични оценки по стандартните предмети биха му дали перфектна диплома, но Джейсън е записвал и множество допълнителни курсове, така че резултатите му са далеч по-високи от пълното отличие. Но въпреки златния медал при завършването старият му учител по физика, Дейвид Пологруто, продължава да се оплаква, че Джейсън така и не се е извинил за нападението, нито пък е поел Каквато и да е отговорност за него *(Историята с Джейсън е публикувана в "Warning by a Valedictoria Who Faced Prison", New York Times, June 23, 1992.).*

Въпросът е как човек с такава ясно заявена интелигентност може да направи нещо толкова ирационално - и направо откровено тъпо? Ето какъв е отговорът: академичната интелигентност няма нищо общо с емоционалния живот. И най-умните сред нас могат да заседнат в плитчините на бурните

страсти и непокорните импулси; хора с висок коефициент на интелигентност могат да се окажат изключително некадърни навигатори в морето на собствения си живот.

Една от публичните тайни в психологията е относителната неспособност на оценките, тестовете за интелигентност или матурите - въпреки популярната мистика, която ги обгражда - да предскажат еднозначно кой ще успее в живота. Разбира се, има известна връзка между коефициента на интелигентност и жизнените условия за големи групи от населението - много хора с нисък коефициент на интелигентност в крайна сметка вършат слугинска работа, а тези с по-висок обикновено са по-високо платени, - но случаят далеч невинаги е такъв.

Има немалко изключения от правилото, че коефициентът на интелигентност определя успеха - те всъщност са толкова много, че изобщо не можем да говорим за правило. В най-добрия случай коефициентът на интелигентност представлява двадесетина процента от факторите, които определят успеха в живота, и следователно осемдесет процента се определят от съвсем различни сили. Както отбелязва един наблюдател, „огромното мнозинство хора намират мястото си в живота благодарение на фактори, които нямат нищо общо с коефициента на интелигентност и варират от класова принадлежност до чист късмет (*Howard Gardner, "Cracking Open the I.Q. Box', The American Prospect, Wiinter 1995.)*

Дори Ричард Хърнстийн и Чарлс Мъри, чиято книга „The Bell Curve" приписва първостепенна важност на коефициента на интелигентност, признават това: „Може би първокурсникът с отлична оценка по математика на кандидат-студентския изпит няма да стане точно математик. Ако иска да управлява собствен бизнес, да стане сенатор или милионер, той не бива да се отказва от мечтите си. Връзката между изпитните резултати и такива постижения е нищожна и се дължи по-скоро на всички други умения, които ще успее да приложи в живота си *(Richard Herrnstein and Charles Murray, The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life, New York, Free Press. 1994, p 66).*

Основната ни тема тук са именно тези "други умения", които наричаме *емоционална интелигентност:* сред тях е възможността да мотивираш себе си, да проявяваш постоянство в трудни моменти, да контролираш импулсите си и да отлагаш възнаграждението за усилията си, да регулираш настроенията си и да не позволяваш тревогата да пречи на мисленето, да проявяваш съпричастност и да живееш с надежда. За разлика от коефициента на интелигентност, зад който има почти сто години изследвания сред безброй хора, емоционалната интелигентност е сравнително ново понятие. Никой не може да каже още до каква степен именно тя определя разликите между житейската реализация на отделните индивиди. Данните обаче недвусмислено сочат, че тя може да е също толкова силна, колкото и коефициентът на интелигентност - а понякога и повече. И докато мнозинството учени твърдят, че този коефициент не може да се променя кой знае колко от опита или образованието, в петата част на

тази книга ще покажем, че някои основни емоционални умения могат да бъдат преподавани или усъвършенствани у децата - стига да положим съответните усилия.

Емоционална интелигентност и съдба

Имах един състудент от колежа „Амхърст“, който беше постигнал стопроцентови резултати на всички изпити, през които беше минал при завършване на средното си образование. Въпреки невероятните си интелектуални способности, той прекарваше повечето си време навън, лягаше си късно и пропускаше занятията на следващия ден. Трябваха му почти десет години, за да завърши.

Коефициентът на интелигентност далеч не е единственият елемент, който определя съдбата на хора с приблизително еднакви перспективи, образование и възможности. Когато група учени проследили жизнения път на деветдесет и пет студенти от Харвард, завършили през четиридесетте години - в епохата, когато във висшите училища от Бръшляновата лига се оказвали хора с много по-разнообразни стойности на коефициента за интелигентност в сравнение с днес, - се оказало, че онези с най-високи оценки от изпитите в колежа не били кой знае колко по-успешни от състудентите си с по-нисък успех откъм заплата, производителност или положение в обществото. Те не били по- удовлетворени от живота, не се радвали на по-добри приятелства, семейства или романтични връзки *(George Vaillant, Adaptation to Life, Boston, Little, Brown, 1977. Средната стойност на харвардската група е 584 от максимум 800. Д-р Вайлънт, който в момента е в Медицинския факултет на Харвардския университет, ми каза колко слаба е връзката между успеха на изпита и успеха в живота при тези облагодетелствани иначе хора).*

Подобно проследяване било извършено и сред 450 момчета, повечето синове на имигранти, две трети от които идвали от семейства на социални помощи от Самървил, Масачусетс - по онова време квартал от бордеи само на няколко преки от Харвард. Една трета имали коефициент на интелигентност под 90. Само че тези стойности не оказали особено влияние на способността им да се справят на работното си място и в живота си като цяло - 7% от мъжете например с коефициент под 80 останали трайно безработни за десет или повече години, същото обаче се случило и със 7% от мъжете с коефициент над 100. Разбира се, съществува определена връзка между коефициента на интелигентност и социално- икономическото равнище на участниците в експеримента, навършили четиридесет и седем. Основната разлика обаче се дължи на умението още от ранна детска възраст да се справяш с лишенията, да контролираш емоциите си и да се разбираш с околните. *(K. Felsman and G. E. Vaillant, 'Resilient Children as Adults. A 40-Year Study", in The Invulnerable Child, edited by E. J. Anderson and B J. Cohler,*

New York, Guilford Press, 1987.)

Да разгледаме и данните от едно проучване, което тече и в момента, сред осемдесет и един души, завършили на първо или второ място във випуска си през 1981 г. в няколко гимназии в Илинойс. Те, разбира се, са имали най-високите оценки в своите училища. Но макар и да продължават да се справят добре в колежа и да получават отлични оценки, с наближаването на тридесетата им година успехът им е спаднал до средното ниво. Десет години след завършване на гимназия само един от четирима е сред водещите имена в съответната възрастова група в избраната от него професия, а повечето са далеч зад него.

Карън Арнолд, професор по педагогика в Бостънския университет и един от организаторите на експеримента, обяснява откритието така: „Мисля, че всъщност сме открили „послушните" - хората, които знаят как да се развиват в рамките на системата. Само че тези отличници се изправят пред същите изпитания, през които сме преминали и всички ние. Самото понятие за отличник означава просто човек, който е изключително добър в онова, което се измерва с оценки. Нямаме никаква представа обаче как ще реагира той на превратностите в живота" *(Карън Арнолд, която е провела изследването заедно с Тери Дени в Университета в Илинойс, е цитирана в "Чикаго Трибюн" от 29 май 1992 г)*

Точно в това е проблемът: академичната интелигентност не дава никаква подготовка за вихъра на житейските трудности - нито пък за възможностите, които получаваме благодарение на тях. И въпреки че прословутият коефициент на интелигентност не е гаранция за просперитет, престиж или щастие, нашите училища и цялата ни култура са се вторачили в академичните способности, оставяйки без никакво внимание *емоционалната* интелигентност - набор от черти (някои биха казали „характер“), който е от огромна важност за личната ни съдба. Емоционалният живот е предмет, който, също като математиката или четенето, може да се упражнява с повече или по-малко умение и изисква свой собствен пакет от способности. А възможността ни да се справяме с такива предизвикателства играе основна роля в това да разберем защо един процъфтява, а друг - уж със същия интелект - се проваля безславно: емоционалните способности са от по-висок порядък и определят как точно ще използваме всички други умения, с които разполагаме - включително и чистия интелект.

Разбира се, съществуват безброй пътища към успеха, както и куп области, в които се възнаграждават други способности. В нашето общество, което все повече се обляга на знанието, техническите умения със сигурност са изключително важни. Има една детска шега: „Как се казва зубрач на тридесет години? - Ами шеф“. Дори и при „зубрачите" емоционалната интелигентност е необходимо оръжие на работното място, както ще видим в третата част на книгата. Има много доказателства, че хора с адекватно емоционално поведение - хора, които познават чувствата си и могат да ги владеят, като същевременно разчитат с лекота чувствата на другите и ги

взимат предвид - имат големи предимства във всяка област на живота, независимо дали става въпрос за любов и интимни връзки или за неписаните правила, определящи успеха в политиката. За хората с развити емоционални умения има по-голяма вероятност да са доволни от живота си, да се справят по-добре в него, след като са овладели навиците, които подхранват собствената им продуктивност; други, които не могат да наложат никакъв контрол над емоционалния си живот, водят безкрайна вътрешна борба и така саботират способността си да работят съсредоточено и да мислят ясно.

Една различна интелигентност

За непредубедения наблюдател четиригодишната Джуди може да изглежда сравнително изолирана на фона на по-общителните деца наоколо. Държи се на дистанция, никога не взима активно участие в игрите. Само че Джуди наблюдава внимателно социалната политика на групата в детската градина и вероятно най- добре от всички деца осъзнава потоците от чувства, които текат из стаята.

Напредъкът ѝ в тази област става видим едва когато учителката събира питомците си за игра на „детска градина“. На масата има умалено копие на стаята, с фигурки, на чиито лица са залепени снимки на децата и учителите - нещо като изпит по социална чувствителност. Когато учителката моли Джуди да сложи всяко дете на онова място в стаята, на което то най-много обича да играе - къта за рисуване, къта с кубчетата и т.н., - момичето подрежда фигурките съвсем точно. След това искат от нея да подреди децата в групи, които предпочитат да си играят заедно, и Джуди показва, че познава приятелските връзки на целия клас.

Точността на Джуди разкрива, че тя разполага с точна социална карта на групата - проницателност, която е направо изключителна за четиригодишно дете. Подобни умения могат да ѝ позволят по-късно да се превърне в истинска звезда в областите, в които подобни социални умения са от изключителна важност - от продажбите и мениджмънта до дипломацията.

Това, че невероятните умения на Джуди изобщо са забелязани, при това толкова рано, се дължи на факта, че тя посещава детската градина „Елиът-Пиърсън“ в кампуса на университета „Тъфтс“, където се разработва проектът „Спектър“ - учебна програма, която цели да култивира различни типове интелигентност. Проектът се гради на представата, че човешките способности изобщо не се вписват в тесните граници на словесните и математическите умения, върху които обикновено се съсредоточават повечето училища. Неговите създатели признават, че таланти като социалната проницателност на Джуди могат да бъдат подкрепяни, а не игнорирани и дори открито наказвани от образованието. Като насърчава децата да развиват пълен набор от качества, които наистина могат да им помогнат да успеят или просто да се чувстват удовлетворени от онова, което правят, училището се превръща в същински курс по житейски умения.

Водещият идеолог на проекта „Спектър“ е Хауърд Гарднър, психолог в педагогическия факултет на Харвард. *(Основните сътрудници на Гарднър в проекта "Спектър" са Мара Кречевски и Дейвид Фелдман)* „Дойде времето - каза ми той - да разширим понятието си за спектър на талантите. Най-съществено, с което образованието може да допринесе за развитието на детето, е да му помогне да се ориентира към област, в която талантите му ще бъдат най-адекватни, където ще се чувства удовлетворено и компетентно. Днес изобщо не мислим за такива неща. Вместо това подлагаме всички на образование, което създава хора, подходящи само за университетски преподаватели. На всичкото отгоре оценяваме децата единствено по този тесен критерий за успеваемост. Трябва да спрем да си губим времето да ги подреждаме непрекъснато, трябва да обърнем малко време на естествените им дарби и да ги развиваме. Съществуват безброй начини да успееш, а с тях и куп различни способности, които да ти помогнат да го направиш *(Интервюирах Хауард Гарднър за теорията му за множествената интелигентност в 'Rethinking the Value of Intelligence Tests' The New York Times Education Supplement, в броя от 3 ноември 1986 г., както и много пъти след това.)*.

Ако изобщо има човек, който да вижда границите на закостенелите стари възгледи за интелигентността, то това е именно Гарднър. Той заявява, че славният марш на тестовете за интелигентност е започнал по време на Първата световна война, когато два милиона американски мъже били буквално сортирани с първия масов тест на хартия, току-що разработен от Луис Търман, психолог в Станфорд. Последвали десетилетия на „тестово мислене“ - възглед, според който „хората или са умни, или не са, възможностите им са вродени и не могат да се променят, а тестът може да каже от кои си. Кандидат-студентският изпит SAT се основава на същите идеи за едно-единствено измерение на способностите, което еднозначно определя бъдещето на всеки един. Цялото ни общество е затънало в блатото на такова мислене“.

Влиятелната книга на Гарднър *Frames of Mind*, публикувана през 1983 г., е манифест, който отхвърля утвърдените възгледи за коефициента на интелигентност; в нея се твърди, че не съществува само една, монолитна интелигентност, която да определя еднозначно успеха в живота, а че има широк спектър от „интелигентности“, със седем основни разновидности. Списъкът му включва двете стандартни академични умения (словесни и математико-логически способности), но в него можем да видим и пространствената ориентация на художника или архитекта, кинестетичния гений на танцьора или спортиста, както и музикалната дарба на композитора и изпълнителя. Списъкът завършва с два примера за, по думите на Гарднър, „лична интелигентност“: умения за общуване като тези на великия терапевт Карл Роджърс или на лидера от световна класа Мартин Лутър Кинг, както и способност за вглеждане навътре, която може да се прояви както в блестящите прозрения на Зигмунд Фройд, така и (естествено, с по-малко фанфари) във вътрешното удовлетворение, което човек изпитва, когато

живее в мир с истинските си чувства.

Точното описание на подобна интелигентност предполага термина „множествена“: моделът на Гарднър отива далеч отвъд стандартното понятие за коефициента на интелигентност като единен, неизменен фактор. Гарднър осъзнава, че тестовете, които са били наш бич по време на цялото ни образование - от изпитите за гимназията, които са определяли кои от нас ще свършат в техникума и кои ще продължат нагоре, та до кандидат-студентските изпити, на които се решава в кой университет ще отидем и дали изобщо ще отидем някъде - се основават на едно ограничено понятие за интелигентност, което няма никаква връзка с истинското богатство от умения, които определят в каква посока ще тръгне животът ни.

Гарднър признава, че седем е напълно произволна бройка за разнообразието от прояви на интелигентността; морето от човешки таланти не може да бъде уловено от никаква цифра. Самият Гарднър и неговите колеги-изследователи достигат до един вариант на списъка с двадесет различни типа интелигентност. Междуличностната интелигентност например включва четири различни умения: лидерство, способност за поддържане на връзки и приятелства, способност за разрешаване на конфликти, както и онзи социален анализ, в който нашата четиригодишна Джуди е толкова добра.

Този многостранен възглед за интелигентността рисува една по-богата картина за способностите на детето и за потенциала му да успее в живота от стандартния коефициент за интелигентност. Когато учениците от „Спектър“ се оценяват по скалата на Станфорд-Бине („златният стандарт" в тестовете за интелигентност), резултатите им нямат много общо с тези от теста за спектър на интелигентността на Гарднър *(Сравнението между тестовете за интелигентнскт и уменията по "Спектър" е описано в една от главите (в съавторство с Мара Крачевски) в Howard Gardner, Multiple Intelligences: The Theory in Practice, New York, Basic Books, 1993.)* Петте деца с най-висок коефициент на интелигентност (от 125 до 133) имат съвсем различни профили в десетте области, измервани от спектровия тест. Така например от петте „най-умни“ деца според тестовете за интелигентност едно е силно в три области, три имат известни дарби в две области, а едно показва умения само в една от областите. Силните им страни са разпръснати случайно: четири от децата имат талант за музика, две - за изобразително изкуство, едно за социално взаимодействие, едно за логика, две са добри в езиковия изказ. Нито едно от петте деца с висок коефициент на интелигентност няма особени заложби по отношение на двигателната си култура, числовите отношения или техниката - числата и машините дори са сред ахилесовите пети на две от децата.

Заключението на Гарднър е, че „скалата за интелигентност на Станфорд-Бине не предсказва успешното представяне в една или повече от дейностите, измервани чрез „Спектър““. От друга страна именно резултатите от „Спектър“ дават на родителите и учителите ясни насоки за областите, към които децата ще показват спонтанен интерес и в които ще

напреднат достатъчно, за да ги заобичат един ден и да станат истински майстори в тях.

Възгледите на Гарднър за многообразието на интелекта продължават да се развиват. Десетина години след публикуването на теорията си Гарднър обобщава личната интелигентност така:

„Междуличностната интелигентност е способността ни да разбираме другите хора: какво ги мотивира, как действат и как самите ние да си сътрудничим с тях. Успешните търговци, политици, учители, лекари и религиозни водачи обикновено са хора с високо ниво на междуличностна интелигентност. Вътреличностната интелигентност от друга страна е умението ни да се взираме навътре, да си създадем точен, правдоподобен модел на самите себе си и да сме в състояние да го използваме, за да се справяме ефективно в живота.

В друго свое изказване Гарднър отбелязва, че самата същност на междуличностната интелигентност включва „способността да различаваме настроенията, темпераментите, мотивациите и желанията на другите хора и да реагираме адекватно". Част от вътреличностната интелигентност, ключът към себепознанието, е и „достъпът до собствените ни чувства, умението да ги отличаваме едни от други и да черпим от тях, за да насочваме поведението си. *(Howard Gardner and Thomas Hatch, "Multiple Intelligences Go to School", Educational Researcher 18, 8, 1989.)*

Господин Спок и Данни:

когато само знание не стига

Има едно измерение на личната интелигентност, за което Гарднър често намеква, но така и не изследва в своята трактовка: ролята на емоциите. Може би това се дължи на факта, че работата му се основава предимно на модела на ума, създаден от когнитивната наука. Заради това и възгледите му за интелигентността наблягат на познанието - на *разбирането* на самите нас и на другите, когато става въпрос за мотиви и трудови навици, и на прилагането на това разбиране в живота и в общуването с останалите. Но също както в областта на кинестетиката физическите умения се изразяват невербално, царството на емоциите на свой ред също отива далеч отвъд границите на езика и познанието.

Макар че в описанията на „личната интелигентност" на Гарднър се обръща достатъчно внимание на емоциите и на тяхното овладяване, нито той, нито неговите сътрудници са обърнали особено внимание на ролята на *чувствата* за тази интелигентност, като вместо това са предпочели да се съсредоточат върху *процеса на опознаване* на тези чувства. Подобен подход - вероятно не нарочно - оставя без внимание неизбродимото море от емоции, които правят вътрешния ни живот и общуването ни с другите толкова

трудни, толкова предизвикателни, а нерядко - и толкова озадачаващи. Напълно неизследвани остават въпросите за това до каква степен изобщо *присъства* интелект в емоциите и как е възможно интелектът *да стане част* от тези емоции.

Ударението, което Гарднер поставя върху когнитивните елементи на личната интелигентност, отразява духа на епохата в психологията, оформила неговите възгледи. Прекаленото взиране в познавателния процес дори в областта на емоциите се дължи отчасти на един поврат в историята на науката. В средата на двадесети век академичната психология е доминирана от бихейвиористите на Б. Ф. Скинър, който смята, че само обективно регистрираното поведение може да бъде изучавано с научна прецизност. Бихейвиористите са убедени, че целият ни вътрешен живот, включително и емоциите, са извън обхвата на науката.

Сетне, с разразилата се през шестдесетте години „когнитивна революция", фокусът на психологическата наука се пренася върху начина, по който мозъкът регистрира и складира информация, и върху естеството на интелекта. Емоциите обаче си остават същински Див Запад. Дълбоко окопалият се възглед на когнитивистите гласи, че интелектът представлява студена, безстрастна оценка на даден факт. Той е свръхрационален, нещо като прословутия персонаж от „Стар Трек“ господин Спок - архетипът за хладен ум, незамърсен от никакви чувства, въплъщение на идеята, че емоциите нямат място в интелигентността и само зацапват картината на умствения ни живот.

Когнитивистите, възприели подобни възгледи, са изкушени от компютъра като оперативен модел на мозъка. Те обаче забравят, че биологичните „платки“ на мозъка са потопени в мърляв, пулсиращ поток от неврохимикали, и нямат нищо общо с неподвижния, чистичък силикон, който се е превърнал в основна метафора за ума. Основните модели за това как умът обработва информация си остават далеч от представата, че чувствата ръководят рационалността и понякога напълно я потъпкват. В това отношение когнитивният модел е една доста бедна схема, която не може да обясни емоционалните бури, вдъхващи истински живот на интелекта. За да защитят подобен възглед, самите учени са били принудени да отрекат колко важни са за техните модели на ума собствените им надежди и страхове, дребните им семейни проблеми и професионалната ревност - все чувства, които придават на живота вкус и целеустременост и във всеки един момент изкривяват - за добро или лошо - начините, по които се обработва информацията.

Едностранчивият научен възглед за лишен от емоции умствен живот - същински фар в морето от посветени на интелигентността изследвания през последните осемдесет години - започва постепенно да отстъпва, а психологията е на път да признае основополагащата роля на чувствата за мисленето. Също като подобния на господин Спок персонаж от „Стар Трек: Следващото поколение", удачно кръстен „Данни", психологията започва да оценява силата и достойнствата на емоциите в умствения живот - както и

опасностите, свързани с тях. Нима Данни не вижда за свой ужас (така де, стига да можеше да изпитва ужас), че хладната му логика не е в състояние да предложи правилно *човешко* решение? Човечността ни личи най-вече в нашите чувства - а Данни се опитва да чувства с ясното съзнание, че е пропуснал нещо важно. Иска да изпитва приятелски чувства и лоялност; също като Тенекиения човек от „Магьосникът от Оз“ и той има нужда от сърце. Без лиричния усет на емоцията Данни може да свири или да пише поезия с небивала виртуозност, но не и да ги възприеме пълноценно. Урокът, който можем да си извлечем от копнежа на Данни по копнежа изобщо е, че висшите ценности на човешкото сърце - вяра, надежда, отдаденост, любов - отсъстват напълно от хладния когнитивен възглед. Емоциите обогатяват, а всеки модел на ума, който не ги взима под внимание, е изключително беден.

Когато обърнах внимание на Гарднър, че набляга основно върху мислите по отношение на чувствата, или на т.нар. метапознание, вместо на самите чувства, той призна, че разглежда интелигентността от познавателна гледна точка, но все пак добави: „Когато за пръв път започнах да пиша за личната интелигентност, аз всъщност говорех именно за емоциите, и по-конкретно за собствената си гледна точка към вътреличностната интелигентност като начин да живееш в хармония със себе си. За този вид интелигентност е изключително важно онова, което чувстваш „под лъжичката". Но при практическата разработка на теорията за множествената интелигентност бяхме принудени да се съсредоточим основно върху метапознанието (т.е. върху осъзнаването на умствените процеси, б.м., Д.Г.), вместо върху пълния набор от емоционални умения".

Дори и при тези обстоятелства Гарднър осъзнава колко важни са уменията да се справяме с емоциите и връзките си сред житейските бури. Той подчертава, че „много хора с коефициент на интелигентност 160 работят за хора с коефициент под сто, особено ако първите са с ниска междуличностна интелигентност. А в ежедневието ни няма по-важна интелигентност от междуличностната. Ако не сте я развили, няма да изберете удачно нито партньора си в живота, нито работата си, нито каквото и да е друго. Ето на какво трябва да учим децата в училище".

Могат ли емоциите да бъдат интелигентни?

За да разберем как може да изглежда едно такова обучение, ще трябва да се обърнем към други теоретици, поели по стъпките на Гарднър, и най-вече към Питър Салови, който е описал изключително подробно как можем да внесем интелигентност в чувствата си. *(Моделът за емоционалната интелигентност е предложен за пръв път от Питър Салови и Джон Д. Майер, Peter Salovey and John D Mayer, “Emotional Intelligence", Imagination, Cognition and Personality, 9,1990, pp. 185-211.)* Това начинание не е нещо ново: през годините дори и най-запалените защитници на коефициента на

интелигентност са се опитвали да въведат емоциите в царството на интелекта, вместо да ги разглеждат като напълно противоречащи си явления. Така например Е, Л. Торндайк, виден психолог, изиграл важна роля за популяризирането на понятието за IQ през двадесетте и тридесетте години, в една своя статия казва, че един аспект на емоционалната интелигентност - а именно т.нар. „социална“ интелигентност или способността да разбираме другите и да „действаме мъдро в човешките взаимоотношения“ - сама по себе си е едно от измеренията на човешкия интелект. Други психолози от онази епоха разглеждат социалната интелигентност от по-цинична гледна точка и я възприемат като набор от умения за манипулиране на другите, начин да ги накараме да направят онова, което искаме, независимо дали са съгласни или не. Нито една от тези формулировки обаче не заема солидни позиции сред теоретиците на коефициента на интелигентност и през 1960 г. един от основните трудове на тази тема обявява социалната интелигентност за „безполезна“ идея.

Само че личната интелигентност не може просто да бъде отхвърлена. Тя се доказва интуитивно и отговаря на очакванията на здравия разум. Когато Робърт Стърнбърг, също психолог в Йейл, иска от участниците в един експеримент да опишат какво разбират под „интелигентен човек“, практическите умения са сред основните изброени черти. По-систематичните изследвания водят и Стърнбърг до заключението на Торндайк: социалната интелигентност се отличава от академичните способности, като същевременно играе ключова роля за справянето с практическите житейски проблеми. Една от основните характеристики на интелекта, които се ценят изключително високо на работното място например, е чувствителността, която позволява на ефективния мениджър да улавя мълчаливи послания. *(Robert J. Sternberg, Beyond I.Q., New York, Cambridge University Press, 1985.)*

През последните години една все по-голяма група психолози достигна до подобни заключения, в съзвучие с убеждението на Гарднър, че старите представи за коефициент на интелигентност са се въртяли основно около тесен набор от езикови и математически умения, и че справянето с тестовете е пряк индикатор за успех в класната стая или в научната кариера, но върши все по-малко работа в ситуациите, отдалечаващи се прогресивно от академичния живот. Тези психолози (сред тях са и Стърнбърг и Салови) възприемат един по-широк възглед за интелигентността и се опитват да я предефинират с оглед на това какво е необходимо за успех в живота. Тази линия на изследване ги води отново до неизмеримата важност на „личната“ или емоционалната интелигентност.

Салови включва списъка на Гарднър в собствената си дефиниция за емоционална интелигентност, която обхваща пет основни области: *(Основната дефиниция на емоционалната интелигентност е дадена у Salovey and Mayer. "Emotional Intelligence” p. 189.)*

1. *Познаване на собствените ни емоции.* Самоосъзнатостта, пълноценното възприемане на чувството, докато то все още трае, е ключов

елемент от емоционалната интелигентност. Както ще видим в четвърта глава, способността ни да наблюдаваме чувствата си във всеки един момент е от особена важност за психологическите умения и себепознанието. Ако не можем да забележим истинските си чувства, ние ставаме техни роби. Хора, които са по-уверени в чувствата си, направляват по-добре живота си, тъй като имат по-ясно отношение към личните си решения - от избора на спътник в живота до избора на работа.

2. *Управление на емоциите.* Контролът върху чувствата и изразяването им в адекватна форма е умение, което е тясно свързано със самоосъзнатостта. В глава пета ще разгледаме начините да утешаваме себе си, да се отърсваме от пълзящата тревога, мъка или раздразнителност - както и какво става, ако не успеем да се справим с тези основни емоционални проблеми. Хора със слаби заложби в тази област непрекъснато се борят с чувства на дистрес, докато онези, които ги владеят майсторски, могат да се възстановяват много по- бързо от превратностите в живота.

3. *Умения за самостоятелно мотивиране.* Както ще стане ясно в шеста глава, мобилизацията на емоциите за дадена цел е изключителна важна за вниманието, личната мотивация и майсторството, както и за творческите сили. Емоционалният самоконтрол (отлагането на възнаграждаваното и потискането на импулсивността) е основна опора за всяко постижение. Освен това способността да се действа в състоянието, което спортистите наричат „поток“ - безкомпромисна пълнота на съзнанието - води до изключителни резултати във всякакви области. Хора с такива способности обикновено са по-производителни и ефективни във всичко, с което решат да се заемат.

1. *Признаване на емоциите на другите.* Емпатията - друга способност, която е в тясна връзка с емоционалната осъзнатост - е може би най-основната човешка способност. В седма глава ще разгледаме откъде идва емпатията, каква е социалната цена на безразличието и причините емпатията да поражда алтруизъм. Емпатичните хора са по-чувствителни спрямо финитe социални сигнали, които подсказват нуждите или желанията на другите. Това ги прави по-подходящи за професии в областта на медицината, образованието, продажбите и мениджмънта.

2. *Стабилни връзки.* Изкуството на връзката до голяма степен предполага умение да управляваме емоциите на другите. В глава осма ще стане въпрос за социалната компетентност и нейната липса, както и за способностите, които трябва да влязат в действие при нея. Те подхранват популярността, лидерските умения и ефикасното междуличностно общуване. Хора с подобни заложби се справят добре в случаите, които изискват гладка комуникация с другите - те са направо „социални звезди“.

Разбира се, способностите на хората в тези области се различават значително; някои от нас могат да се окажат например умели господари на собственото си чувство за тревога и същевременно да не могат да утешат някого другиго. Въпреки че основата на тези умения е чисто неврологична, мозъкът, както ще видим, е изключително пластичен и не спира да учи.

Пропуските в емоционалните способности могат да бъдат запълнени: в повечето случаи става въпрос за цели комплекси от навици и реакции, които могат лесно да бъдат усъвършенствани, стига да сме готови да положим необходимите усилия за това.

Коефициент на интелигентност и емоционална интелигентност: чисти типове

Коефициентът на интелигентност и емоционалната интелигентност не са противоположни умения. Те са просто отделни области. У всеки от нас има смес от интелект и емоционалност; хора с голяма разлика между едното и другото се срещат относително рядко. Няма как да бъде иначе - все пак съществува връзка между коефициента на интелигентност и някои аспекти на емоционалната интелигентност. Тази връзка обаче е твърде слаба и не може да отмени факта, че това като цяло са независими вселени.

За разлика от познатите ни тестове за интелигентност, до момента не е разработена единна система за оценка на емоционалната интелигентност, която да дава ясен „резултат“. Такава система не може и да има. Макар и да съществуват купища изследвания върху едно или друго умение, някои от техните прояви (като емпатията например) се определят най-добре чрез внимателен анализ на реалното поведение на изследваното лице в определени обстоятелства, например чрез разчитане на чувствата по израза на лицето от видеозапис. И все пак Джак Блок, психолог в Калифорнийския университет в Бъркли, използва една мярка за „гъвкавостта на егото“ (това понятие е доста сходно с емоционалната интелигентност, тъй като включва основната социална и емоционална компетентност), за да сравни два теоретични „чисти“ типа: хора с висок коефициент на интелигентност и такива със силно развити емоционални умения. *(Джак Блок, непубликуван ръкопис, Университет на Калифорния в Бъркли, февруари 1995. Блок използва понятието „гъвкавост на егото", но отбелязва, че сред основните му съставки са емоционалната саморегулация и адаптивният контрол върху импулсите, чувство за ефективност и социална интелигентност. Тъй като това са и основните елементи на емоционалната интелигентност, гъвкавостта на егото може да се разглежда като приблизителна мярка за нея, също както изпитът SAT може да измери коефициента на интелигентност. Блок анализира данните от лонгитудно проучване, проведено върху около ето мъже и жени на възраст между петнадесет и двадесет и пет години, и използва статистически методи, за да оцени личностните и поведенческите корелати на двата типа интелигентност. Според него между коефициента на интелигентност и гъвкавостта има съвсем слаба връзка, тъй като двете са напълно независими измерения на личността.)* Разликите са красноречиви.

Типът с високия коефициент на интелигентност (т.е. типът, лишен напълно от емоционална интелигентност) е направо карикатура на интелектуалеца - умел във всичко, свързано с ума, но напълно неспособен да контролира личния си свят. Профилите на мъжете и жените донякъде се различават. Мъжът с висок коефициент на интелигентност се отличава (каква изненада само) с широка гама интереси и умения. Той е амбициозен и продуктивен, предсказуем и упорит и няма притеснения, свързани със самия себе си. Освен това обикновено е критичен и снизходителен, взискателен и сдържан, потиска сексуалността и чувствените

си преживявания, избягва изразителността и ангажиментите, а чисто емоционално е спокоен и студен.

В противовес на това мъжът с висока емоционална интелигентност е социализиран, весел и общителен, не е боязлив или склонен към тревожни мисли. Способен е да се ангажира с хора и каузи, да поема отговорност и да защитава етична гледна точка. Такива хора са състрадателни и загрижени във връзките си. Емоционалният им живот е богат, но адекватен: чувстват се добре в собствената си кожа и нямат проблеми с другите и със социалната вселена, в която живеят.

Жените с висок коефициент на интелигентност напълно очаквано демонстрират интелектуална увереност, ясно изразяват мислите си, ценят интелектуалното и имат множество интелектуални и естетически интереси. Освен това обикновено са интровертни, склонни са към тревожност, размисъл и чувство за вина. Притесняват се да изразяват открито гнева си (намират обаче непреки начини за това).

Емоционално интелигентната жена от друга страна обикновено е самоуверена и изразява чувствата си директно. Отнася се положително към себе си и смята, че животът ѝ е смислен. Подобно на мъжете тя е общителна и знае как да въплъщава емоциите си (без например да ѝ се налага да избухва, след което да съжалява след това). Устойчива е на стрес. Общителността ѝ позволява лесно да установява контакт с нови хора. Достатъчно самоуверена е, за да си позволи да бъде жизнерадостна, спонтанна и отворена за чувствени преживявания. За разлика от жените, които разполагат единствено с висок коефициент на интелигентност, тя почти не изпитва тревога или вина и рядко се отдава на размисли.

Тези портрети, разбира се, илюстрират двете възможни крайности - всички ние съчетаваме интелекта и емоциите до една или друга степен. Те обаче ни предлагат един важен поглед към онова, което единият и другият полюс добавят към качествата на човека. Тъй като у нас има по малко и от двата, картините се сливат в един общ образ. Но все пак именно емоционалната интелигентност има по-голям принос за качествата, които ни правят истински хора.

4. Опознай себе си

Една стара японска приказка разказва за войнствен самурай, който предизвикал един дзен майстор да обясни какво представляват раят и адът. Монахът обаче отговорил презрително:

- Ти си обикновен хулиган и няма да си губя времето с теб. Самураят се засегнал, вбесил се, измъкнал меча си от ножницата и креснал:

- Мога да те убия за такава наглост!

- Виждаш ли - спокойно отговорил монахът. - Ето това е адът.

Самураят с удивление прозрял колко истина има в думите на монаха и колко силен бил бесът, който го държал в лапите си, успокоил се, прибрал меча и се поклонил с думи на благодарност към монаха за неговия урок.

- А това - добавил монахът - е раят.

Внезапното пробуждане на самурая за собственото му състояние илюстрира една от основните разлики между това да се оставиш на чувството и да осъзнаеш, че си в негов плен. Максимата на Сократ „познай себе си“ е посветена именно на този крайъгълен камък на емоционалната интелигентност: осъзнаването на собствените ни чувства, и то още докато траят.

На пръв поглед може да ни се стори, че чувствата са очевидни; един по-задълбочен размисъл обаче ще ни напомни за моменти, в които не сме обръщали внимание на чувствата си за това или онова, или в които сме осъзнали тези чувства твърде късно. Психолозите използват тромавия термин „метапознание", за да обозначат осъзнаването на мисловния процес, и "метанастроение", за да обозначат осъзнаването от страна а индивида а собствените му емоции. Аз предпочитам да използвам термина самоосъзнатост в смисъл на непрекъснато внимание на човека към вътрешното му състояние. *(За мен самоосъзнатост е обърнатото навътре внимание към собствения ни опит.)* В това самоосъзнато състояние умът наблюдаваи изследва преживяването като такова, включително и свързаните с него емоции. *(Вж. също Джон Кабат-Зин, „Където и да идеш, ти си там", С., „Изток- Запад“, 2004.)*

Това качество на съзнанието е сродно с описаното от Фройд „равномерно разпределено внимание“, което той препоръчва на хората, които искат да станат психоаналитици. Такова внимание поема всички сигнали еднакво безпристрастно, като заинтересован, но пасивен свидетел. Някои психоаналитици го наричат „наблюдаващо его“ - способността на самосъзнанието, позволяваща на аналитика да наблюдава собствените си реакции спрямо думите на пациента. Тази способност на свой ред се пробужда у пациента благодарение на свободните асоциации. *(Читателят може да намери едно задълбочено сравнение между вниманието на*

психоаналитика и самоосъзнатостта в Mark Epstein, Thoughts Without a Thinker, New York, Basic Books, 1995. Епетийн отбелязва, че ако подобна способност се развие, тя може да замести съзнанието на наблюдателя и да се превърне в „по-гъвкаво и смело развито его, способно да обхване целия живот“). Подобно самосъзнание като че ли изисква напълно действащ неокортекс, и то най-вече що се отнася до езиковите зони, настроен да улавя и назовава надигналите се емоции. Самоосъзнатостта не е внимание, пометено от емоциите, внимание, което реагира пресилено и прави от мухата слон. То по-скоро е неутрален режим на действие на ума, който му позволява да съхрани разсъдливостта си дори в разгара на чувствена буря. Уилям Стайрън описва нещо подобно, когато говори за дълбоката си депресия и за чувството „че в теб има още някого - призрачен наблюдател, който не се е поддал на безумието на своя двойник и е в състояние да наблюдава с безстрастно любопитство неговата борба“ *(William Styron, Darkness Visible: A Memoir of Madness, New York, Random House, 1990, p. 64.)*

В най-добрия случай самонаблюдението ни позволява подобно равнодушно осъзнаване на страстите и тревогите. В най- лошия обаче то се проявява просто като лека дистанцираност от преживяването, един вид паралелен поток на съзнанието, който кръжи над или до основния поток и регистрира какво се случва, без обаче да бъде потопен в него. Разликата е приблизително следната: в единия режим сте обзети от убийствен бяс към някого, а в другия си казвате: „В момента изпитвам гняв", дори да сте наистина ядосани. На езика на невромеханиката на вниманието тази едва доловима промяна в мозъчната дейност означава, че невронните мрежи в неокортекса активно наблюдават емоцията - първа стъпка към установяването на някакъв контрол.Това осъзнаване а емоциите в основното умение, върху което се изграждат и останалите - например вмоционалният самоконтрол.

Накратко казано, самоосъзнатостта означава разбиране както на настроението, така и на мислите ни по отношение на него. Такова е определението на Джон Майер, психолог от университета в Ню Хампшър, който заедно с Питър Салови от Йейл е създал теорията за емоционалната интелигентност *(John D. Mayer and Alexander Stevens, “An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood” непубликуван ръкопис, 1993.)*. Самоосъзнатостта може да бъде пасивно, отбягващо съжденията внимание, насочено към вътрешните ни състояния. Но Майер смята, че тази чувствителност може и да не е винаги толкова равнодушна; някои от обичайните представи, свързани с емоционалната самоосъзнатост, включват реплики като „не трябва да се чувствам така“, „ще си мисля хубави неща, за да се развеселя“, както и заповеди за самоограничаване от типа на „не мисли за това“ като реакция на нещо изключително тревожно.

Макар и да има логическа разлика между осъзнаването на чувствата и действията с цел те да бъдат променени, Майер открива, че на практика двата процеса вървят ръка за ръка: признаването на една неприятна емоция се равнява на желание тя да бъде отстранена. Това осъзнаване обаче се

отличава от усилията, които полагаме, за да не действаме под диктата на емоционалния импулс. Когато наредим на едно дете, което от яд е ударило другарчето си, да спре незабавно, ние може и да спрем действието, но гневът продължава да кипи. Мислите на детето си остават фиксирани върху повода за яда - „Ама той ми открадна играчката!“ - и емоциите продължават да бушуват. Самоосъзнатостта има по-силен ефект върху тежките чувства на отблъскване: мисълта „в момента изпитвам гняв" ни дава изключителна свобода - и то свобода не само да устоим на съответната емоция, но и да я отхвърлим напълно.

Г

Майер смята, че хората могат да бъдат разделени на ясно определени типове в зависимост от вниманието, което обръщат на чувствата си, и от свързаните с него действия. *(Mayer and Stevens, “An Emerging Understanding". Някои от термините за тези видове самоосъзнатост са мои варианти на техните категории.)*

- *Самоосъзнати.* Осъзнават настроенията си преди още да са отминали и напълно разбираемо имат доста фино регулиран емоционален живот. Яснотата, с която разглеждат емоциите си, подхранва други техни черти: те са независими и уверени в това къде точно са границите им, обикновено са в добро психическо здраве и са оптимистично настроени. Когато настроението им се развали, те не се отдават на размисли, не затъват в мъката и са способни бързо да се измъкнат от нея. Накратко казано, безкомпромисната им осъзнатост им помага да управляват емоциите си.
- *Погълнати.* Това са хора, които често се чувстват напълно изгубени в емоциите си и смятат, че не могат да направят нищо, за да се измъкнат от тях. Настроенията им са техни господари. Те са непостоянни и не обръщат кой знае какво внимание на чувствата си, поради което и напълно потъват в тях, без да са в състояние да застанат дори на нищожна дистанция. В резултат на това такива хора не се опитват да се отърват от лошото настроение, тъй като са убедени, че нямат никакъв контрол върху емоционалния си живот. Често се чувстват смазани и не са способни да упражняват никакъв емоционален контрол.
- *Приемащи.* Макар и тези хора често да са наясно какво точно чувстват, те обикновено приемат настроенията си и не се опитват да ги променят. В този случай като че ли има два под-вида; хора, които обикновено са в добро настроение и нямат кой знае каква мотивация да го променят, и други, които, макар и да осъзнават ясно чувствата си, са склонни предимно към мрачни периоди, които приемат напълно безропотно и отказват да ги променят, въпреки неприятните усещания. Това е характерно например за депресирани хора, които са се примирили с отчаянието си.

Страст и безразличие

Представете си за момент, че сте на самолет от Ню Йорк за Сан Франциско. Полетът върви гладко, но недалеч от Скалистите планини гласът на пилота зазвучава в интеркома: „Дами и господа, пред нас има турбулентна зона. Моля заемете местата си и затегнете предпазните колани“. След това самолетът влиза в турбуленцията, която е една от най-силните, които някога сте преживявали - цялата машина се люлее и тресе така, че ви прилошава.

Въпросът е: какво ще направите? Дали сте от хората, които се заравят в книгата или списанието си, които продължават да гледат филма, опитвайки се да „изключат" съществуването на турбуленцията? Или пък ще вземете списъка с действия при авария, ще се вторачите в стюардесите, търсейки признаци на паника, ще се вслушате в звука на двигателите, за да разберете дали има нещо притеснително?

Естествената ни реакция в този случай сочи от какъв тип е нашето внимание в труден момент. Сценарият със самолета е част от психологически тест, разработен от Сюзан Милър, психолог от университета „Темпъл“, с цел да се оцени дали хората предпочитат да застанат нащрек и да обследват внимателно всеки детайл от тежкото положение, или, тъкмо напротив, се стремят да се справят с тревожните моменти, като се опитат да ги забравят. Тези две гледни точки към дистреса имат напълно различни последствия за начина, по който хората преживяват емоционалните си реакции. Онези, които обръщат сериозно внимание на ситуацията, могат неволно да засилят собствените си реакции, особено ако концентрацията им е лишена от равнодушието на самоосъзнатостта. Резултатът е, че емоциите изглеждат много по-силни. Другите, които се опитват да се изолират, снижават възприемането на емоционалната си реакция, та дори успяват да намалят и самата реакция.

Ако доведем това виждане до крайност, ще се окаже, че за някои хора емоционалната осъзнатост е непреодолима, а за други почти не съществува. Да си спомним само за онзи студент, който една вечер забелязал пожар в общежитието, отишъл, взел пожарогасителя и загасил огъня. Нищо необичайно - само дето и на отиване, и на връщане *ходел,* вместо да тича. Причината? Ами не смятал, че случаят е особено спешен.

Чух тази история от Едуард Дийнър, психолог от Илинойския университет в Ърбана, който изследва *интензивността,* с която хората преживяват собствените си емоции *(Голяма част от работата бе извършена, самостоятелно или в екип, от Ранди Ларсън, докторант на Дийнър, който днес работи в Университета на Мичиган.)* Този студент, чийто случай заслужавал място в колекцията от казуси на Дийнър, демонстрирал едно от най-ниските нива на интензивност, които ученият бил виждал. Той бил човек без страсти, човек, който живее, почти без да чувства, дори в случаи като този с пожара.

Съвсем различно е положението с една жена в другия край на спектъра на Дийнър. Когато веднъж изгубила любимата си писалка, тя дни наред не

можела да влезе в релси. Друг път толкова се развълнувала от някаква реклама за разпродажба на дамски обувки в скъп магазин, че захвърлила всичко, скочила в колата и карала три часа до магазина в Чикаго.

Дийнър стига до извода, че като цяло жените изпитват и положителните, и отрицателните емоции по-силно от мъжете. Освен това - дори да оставим настрана разликите между половете - хората, които забелязват повече неща, имат по-богат емоционален живот. Най-малкото тази по-дълбока емоционална чувствителност означава, че за такива хора и най-дребният дразнител отприщва буря от емоции, някои прекрасни, други - ужасяващи, докато хората в другата крайност не чувстват почти нищо дори и при най-тежки обстоятелства.

Човекът без чувства

Гари вбесявал годеницата си Елън, защото макар че бил интелигентен, задълбочен и успешен хирург, емоционалният му живот бил доста безцветен, а самият той изобщо не реагирал на каквато и да е проява на емоции. Можел да говори блестящо за наука и изкуство, но когато станело дума за чувства - дори и за чувствата му към Елън, - Гари изведнъж млъквал. Колкото и да се опитвала годеницата му да събуди някаква страст. Гари си оставал безчувствен и студен. „Обикновено не изразявам чувствата си“ - казал той на терапевта, с който се консултирал по настояване на Елън. Когато станало дума за емоционалния му живот, той добавил: „Не знам за какво да говоря; не изпитвам силни чувства - нито положителни, нито отрицателни“.

Не само Елън се ядосвала на дистанцираността на Гари; както доверил на терапевта си, той не бил в състояние да говори открито за чувствата си пред когото и да е. Причината за това била, че май изобщо не знаел какво чувства. Доколкото можел да прецени, той не чувствал нито гняв, нито тъга или радост *(Случаят на Гари е описан в Hillel I. Swiller, “Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy”, International Journal for Group Psychotherapy 38, 1, 1988, pp. 47-61.)*

Както отбелязва терапевтът на Гари, тази безчувственост прави Гари и другите като него изключително безцветни: „Те отегчават всички. Ето защо жените им ги пращат на терапия" Емоционалната сивота на Гари е пример за така наречената *алекситимия* - от гръцките думи *а-* (частица за отрицание), *лексис* „дума“ и *тимос* - „дух“ или „емоция“. Такива хора нямат думи за своите чувства. Те като че ли изобщо нямат чувства, но вероятно това се дължи по-скоро на неспособността им да *изразяват* емоциите си, отколкото на отсъствието на емоции като такива. Психоаналитиците им обръщат внимание за пръв път, когато се сблъскват с пациенти, които не се поддават на лечение с психоанализа, тъй като не разказват за никакви чувства, фантазии и черно-бели сънища - с други думи, нямат никакъв

емоционален живот, за който да говорят *(„Емоционална неграмотност“ е термин, използван от М. Б. Фрийман и Б. С. Суийт, вж. M. B. Freedman and B. S. Sweet, “Some Specific Features of Group Psychotherapy" international Journal for Group Psychoterapy 4, (1914), pp. 335-68.).* Клиничните белези на алекситимията включват затруднения при описването на чувства, независимо дали собствени или чужди, и силно ограничен емоционален речник *(Клиничните аспекти на алекситимията са описани в Graeme I. Taylor, “Alexithymia: History of the Concept" American Psychtatric Association, Washington D.C., май 1986.)*. Нещо повече - алекситимиците трудно правят разлика между емоциите, както и между емоция и телесно чувство, затова и често се оплакват от свиване в стомаха, сърцебиене, потене, замаяност - но изобщо не осъзнават, че всъщност изпитват тревога. „Те са като някакви различни, извънземни същества, които идват от съвсем различен свят и изведнъж се оказват насред общество, доминирано от чувствата“ - казва д-р Питър Сифнеос, психиатърът от Харвард, който през 1972 г. създава термина „алекситимия“ *(Описанието на алекситимията дължим на Peter Sifneos. ‘Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview" Psychotherapy-and- Psychosomatics 56, 1991, pp. 116-122.).* Алекситимиците например плачат рядко, но ако все пак се случи, сълзите им текат като водопад. Те обаче ще се объркат, ако ги попитат за какво плачат. Една алекситимичка била толкова развълнувана, след като гледала филм за жена с осем деца, която умряла от рак, че плакала, докато заспала. Когато терапевтът предположил, че се е развълнувала, защото филмът ѝ е напомнил за собствената ѝ майка, която тогава била в терминален стадий на рак, пациентката седяла неподвижно, объркана и безмълвна. Лекарят я попитал как се чувства, а тя отговорила, че се чувства „ужасно“, но не можела да даде опише по-подробно онова, което изпитва. Освен това добавила, че от време на време плаче, но не знае за какво точно. *(Случаят с жената, която не знаела защо плаче, е описан в H. Warnes, "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects", Psychotherapy-and- Psychnsomatics 46, 1986, pp. 96-104.)*

В това е и същината на проблема. Не че алекситимиците нямат никакви чувства - те просто не са в състояние да разберат какви точно са чувствата им, да не говорим за словесното им изразяване. Те са лишени от основното умение на емоционалната интелигентност - самоосъзнатостта, знанието какво точно изпитваме, докато емоциите още ни владеят. Алекситимиците са аргумент срещу представата, че чувствата ни личат от само себе си: те нямат и най-малка представа за тях. Когато нещо - или някой, какъвто по-често е случаят - събуди у тях някакво чувство, преживяването е озадачаващо и тревожно, нещо, което се старят да избягват на всяка цена. Когато чувствата достигнат до тях - ако това изобщо стане, - те са просто объркващи, неприятни усещания; също като пациентката, която плакала след филма, те се чувстват „ужасно“, но не могат да кажат коя точно разновидност на „ужасното“ изпитват.

Основното объркване по отношение на чувствата често ги кара да се

оплакват от неясни здравословни проблеми, докато всъщност изпитват емоционален дистрес - явление, известно в психиатрията като *соматизиране,* или замяна на емоционалната болка с физическа. (Това явление не бива да се бърка с психо- соматичните заболявания, при които емоционалните проблеми причиняват съвсем реални физически увреждания.) Всъщност основният психиатричен интерес към алекситимиците е с цел те да бъдат отсети от онези, които идват при лекаря, за да търсят помощ за реални заболявания, тъй като са склонни дълго (и безплодно) да се опитват да се доберат до медицинска диагноза и лечение за проблем, който всъщност е емоционален.

Макар и още никой да не може да каже какво точно причинява алекситимията, д-р Сифнеос предполага, че тя се дължи на нарушаване на връзките между лимбичната система и неокортекса, и особено на езиковите му центрове - картина, която съответства напълно на онова, което знаем за емоционалния мозък. Сифнеос отбелязва, че пациентите с тежки психотични пристъпи, при които тази връзка е прекъсната по хирургичен път с цел симптомите да се облекчат, губят пълнотата на емоциите си и също като пациентите с алекситимия не могат да изразяват с думи чувствата си, а фантазията им изчезва яко дим. Накратко казано, въпреки че невронните мрежи в емоционалния мозък реагират на чувствата, неокортексът не е в състояние да ги осмисли и да добави към тях езиков нюанс. В своя роман „Call It Sleep“ Хенри Рот казва за тази сила на езика: „Само назови онова, което чувстваш, и вече си го овладял“. Ето го и паралелът с дилемата на алекситимиците: ако нямаш думи за чувствата, няма как да усетиш тези чувства като свои собствени.

Възхвала на инстинкта

Туморът на Елиът, който растял точно зад челото му, бил с размерите на малък портокал; хирурзите успели да го отстранят изцяло. Въпреки че операцията била обявена за успешна, след нея хората, които го познавали добре, започнали да казват, че Елиът вече не е Елиът - личността му била изменена до неузнаваемост. Въпреки че някога бил успешен корпоративен адвокат, Елиът вече не можел да се задържи на работа. Съпругата му го напуснала. Той пръснал спестяванията си в ялови инвестиции и в крайна сметка трябвало да се пренесе в стаята за гости в къщата на брат си.

В проблема му обаче личал озадачаващ модел. Чисто интелектуално той бил по-блестящ от всякога, но не можел да разпределя времето си, пилеел го за дреболии, сякаш бил изгубил всякакво чувство за приоритет. Упреците не го трогвали. Уволнили го от всички адвокатски кантори, в които успявал да започне работа. Въпреки че куп тестове за интелигентност не открили никакъв проблем с умствените му способности, той все пак се решил да отиде на невролог с надеждата, че евентуалното диагностициране на неврологичен проблем ще му помогне да получи инвалидната пенсия, на която смятал, че има право. Иначе щяло да се окаже, че е просто поредният

симулант.
Антонио Дамазио - неврологът, към когото се обърнал Елиът - бил поразен от факта, че от умствения репертоар на Елиът липсва един основен елемент: въпреки че с логиката, паметта, вниманието и познавателните му способности като цяло всичко било наред, Елиът като че ли нямал никакви чувства по отношение на онова, което е станало с него. *(Damasio, Descartes' Error, op. cit.)* Още по-поразително било, че Елиът бил в състояние да разказва за трагичните събития в живота си напълно безстрастно, сякаш е страничен наблюдател на загубите и провалите си, без дори нотка на тъга или гняв, породен от несправедливостите на живота. Собствената му трагедия не го тревожела - Дамазио се ядосвал повече от самия него.

Специалистът стигнал до извода, че причината за тази емоционална неосъзнатост е отстраняването на част от префронталните лобове на Елиът заедно с тумора. При операцията били прерязани връзките между ниските центрове на емоционалния мозък, по-конкретно амигдалата и свързаните с нея вериги, и мисловните способности на неокортекса. Мисленето на Елиът станало като на компютър - той можел да направи всяка стъпка при изчисляването на дадено решение, но не можел да приписва *стойност* на различните възможности. За него всяка опция била неутрална. Дамазио заподозрял, че именно тази безстрастна разсъдливост лежи в основата на проблемите на Елиът: тъй като не обръщал особено внимание на собствените си чувства, сметките му винаги излизали криви.

Увреждането личало дори при дребни, ежедневни решения. Когато Дамазио се опитал да определи дата и час за следващата си среща с Елиът, резултатът бил смущаваща нерешителност: Елиът имал аргументи за и против всяка възможна дата, предложена от Дамазио, и не можел да избере. На рационално ниво съществували солидни поводи да приеме или отхвърли всеки възможен момент за прегледа. Само че Елиът нямал усет за тези моменти. Тъкмо липсата на информация за това как се чувства му пречела да има предпочитания.

Един от уроците, които можем да извлечем от нерешителността на Елиът, е изключителната важност на чувствата за управлението на безкрайния поток от лични решения, пред които се изправяме всеки ден. Макар и силните чувства да са в състояние да смутят мислите ни, пълната им липса също може да се окаже разрушителна, особено при взимането на решения, от които зависи съдбата ни: каква кариера да изберем, дали да предпочетем сигурната работа или да приемем такава с повече риск, но пък по-интересна, с кого да излизаме, за кого да се оженим, къде да живеем, какъв апартамент да купим, каква къща да наемем - и така до последния ни ден. Подобни решения не могат да се взимат въз основа на напълно рационални съображения; те имат нужда от инстинктивни чувства, както и от опората на емоционалната мъдрост, натрупана благодарение на минал опит. Голата логика не може да определи кой ще бъде нашият партньор в живота, на кого ще вярваме и дори каква работа ще изберем - това са все области, в които лишеният от чувства разум е напълно сляп.

Интуитивните сигнали, които ни водят в такива моменти, се проявяват под формата на управлявани от лимбичната система вълни, които буквално усещаме със стомаха си (Дамазио ги нарича „соматични маркери“) - с други думи, точно „под лъжичката". Соматичният маркер е един вид автоматична алармена система, която привлича вниманието ни към потенциална опасност при определи действия. В повечето случай тези маркери ни отклоняват от избор, за който опитът ни предупреждава, че може да бъде опасен, въпреки че могат да ни насочват към наистина златни възможности. В такъв момент обикновено не помним точно какви преживявания са формирали това отрицателно усещане; достатъчен ни е и един гол сигнал, че дадено действие може да се окаже разрушително. Всеки път, когато ни жегне нещо „под лъжичката“, ние веднага можем уверено да се откажем от онова, с което сме се захванали, и да сведем избора си до по-добри възможности. Ключът към затвърждаването на личните ни решения е прост: да се вслушваме в чувствата си.

Да вникнем в несъзнаваното

Емоционалната празнота на Елиът ни показва, че способността на хората да осъзнават емоциите си, докато те все още траят, може да варира в широк спектър. По логиката на невронауката, ако отсъствието на невронни мрежи води до дефицит на дадена способност, то относителната им сила у хора с неувредени мозъци би трябвало да води до различни нива на владеене на тази способност. С оглед на ролята на префронталните невронни пътеки за емоционалното вживяване това ще рече, че по чисто неврологични причини някои от нас могат да улавят по-лесно вибрациите на страха или радостта, и следователно да бъдат по-осъзнати емоционално.

Възможно е талантът за психологическа интроспекция да зависи от същия невронен кръг. Някои от нас по природа са по- склонни да обръщат внимание на символичния език на ума: метафорите например, заедно с поезията, песента и приказката, живеят все благодарение на езика на сърцето. Същото важи и за сънищата и митовете, в които ходът на повествованието се определя от мъгляви асоциации, изковани по логиката на емоционалния ум. Хората с естествена способност да се вслушват в езика на сърцето си (тоест в езика на емоциите) - романисти, автори на песни, психотерапевти - са по-умели в разчитането на неговите послания. Тази вътрешна настройка им дава дарбата да изразяват „мъдростта на несъзнаваното - онова значение на нашите сънища и фантазии, на символите, които въплъщават най-дълбоките ни желания, което само ние можем да усетим.

Самоосъзнатостта е жизнено важна за психологическото прозрение; тъкмо нея цели да укрепи по-голямата част от психотерапията. Всъщност моделът на Хауърд Гарднър за вътреличностна интелигентност е не друг, а Зигмунд Фройд, великият познавач на тайната динамика на душата. Както показва

Фройд, основната част от емоционалния живот е несъзнателна; чувствата, които бушуват в нас, далеч не винаги успяват да прекосят прага на съзнанието. Емпиричното доказателство на тази психологическа аксиома идва например от експерименти върху несъзнателните емоции, като онова забележително откритие, че хората започват да харесват силно неща, които дори не помнят дали са виждали преди. Всяка емоция може да бъде - и често е - изцяло несъзнавана.

Физиологичното начало на емоцията обикновено настъпва преди още човекът да е осъзнал дадено чувство. Така например когато хора, които се боят от змии, видят изображение на змия, сензорите по кожата им установяват потене (знак за тревога), ако и самите участници в експеримента да твърдят, че не чувстват никакъв страх. Такива хора се потят дори когато картинката със змията се мерне пред погледа им толкова бързо, че те не могат да разберат какво са видели, та камо ли да осъзнаят надигащата се тревога. С натрупването си тези предсъзнателни емоционални импулси най-сетне стават толкова силни, че проникват в съзнанието. Следователно можем да говорим за две нива на емоция - съзнателно и несъзнавано. Емоцията става съзнателна, когато бъде регистрирана във фронталния кортекс *(Опитите със змиите са описани в Kagan, Galen's Prophecy.)*

Емоциите, които кипят под прага на съзнанието, могат да окажат силно влияние върху начина, по който възприемаме ситуациите и реагираме на тях, дори и да нямаме представа за тяхното съществуване. Да вземем например човек, който се е разстроил заради неприятна среща по-рано през деня, и след това си остава раздразнителен часове наред, обижда се, без някой да е искал да го обиди, и се зъби на околните без особена причина. Той може и да не осъзнава, че е заядлив, и току-виж се учудил, ако някой му обърне внимание, въпреки че недоволството е на самия ръб на съзнанието му и диктува рязкото му поведение. Но след като тази реакция прекоси границата и излезе пред погледа на вниманието, след като бъде регистрирана в кортекса, той може да преоцени нещата и да реши да се отърси от емоциите, натрупани през деня, и да промени поведението и настроението си.

По този начин емоционалната самоосъзнатост се превръща в основен градивен материал на следващия фундаментален елемент на емоционалната интелигентност: способността да се отървеш от лошото настроение.

5. Роби на страстта

... защото ти показа се човек, бедите който носи, без да страда, еднакво благодарен към съдбата
при дар и удар... Такъв човек, не раб на свойте страсти, ми намери, и аз ще го заключа в сърцето си, да, вдън сърцевината на своето сърце, където вече
си ти!...
Хамлет към приятеля си Хорацио
(Шекспир, Хамлет, III действие, II сцена, прев. Валери Петров.)

Самообладанието, способността на човека да устоява на емоционалните бури, които съдбата изпраща срещу него, вместо да си остава „раб на свойте страсти", е всепризната добродетел още от времето на Платон. Старогръцката дума за това е „софросюне“ - „загриженост и мисъл за собствения си живот, умереност и мъдрост", според превода на специалистката по класическа филология Пейдж Дюбоа. Римляните и ранните християни говорят за „temperantia" - умереност на характера и обуздаване на емоционалните крайности. Целта е равновесие, а не потискане на чувствата, тъй като всяко чувство има своя стойност и значение. Живот без страст би бил сива, неутрална пустиня, откъсната от богатото разнообразие на живота. Но, както е отбелязал още Аристотел, необходима ни е *адекватна* емоция, която да съответства на обстоятелствата. Когато чувствата ни са твърде приглушени, те водят до безличие и дистанцираност; когато обаче излязат извън контрол и станат твърде крайни и трудни за овладяване, те се превръщат в патология - в парализираща депресия, в съсипваща тревожност, в неудържим гняв или маниакално вълнение.

Способността ни да държим отрицателните си емоции под контрол е ключът към емоционалното благоденствие. Крайностите - емоции, които са твърде силни или ни държат в плен твърде дълго - подкопават стабилността ни. Разбира се, няма как да изпитваме само едно-единствено чувство; пълното щастие през цялото време някак си напомня за онези значки с ужасяващо ухилени лица, които бяха на мода през седемдесетте. Страданието също има своя градивен принос за творческия и духовен живот - то може да кали душата.

И възходите, и паденията придават цвят на живота, но само ако са балансирани. В сърдечното счетоводство именно съотношението между положителни и отрицателни емоции определя чувството ни за благосъстояние - поне такъв е изводът от едно изследване върху настроенията, в което стотици мъже и жени са били снабдени с апарати,

които в произволно избрани моменти да им напомнят да запишат онова, което чувстват. *(За повече подробности относно съотношението между положителни и отрицателни чувства и лично благоденствие вж. Ed Diener and Randy 1. Larsen, "The Experience of Emotional Well Being", in Handbook of Emotions, .Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds.. New York, Guilford Press, 1993.)* Не е необходимо хората да избягват неприятните чувства, за да се чувстват доволни; целта е по-скоро бурните емоции да не вилнеят на воля и да не изхвърлят от сцената всички приятни моменти. Хора с тежки пристъпи на гняв или потиснатост могат все пак да се чувстват добре, ако преживяват и радостни моменти. Тези изследвания доказват също така, че емоционалната интелигентност е независима от академичната, и почти не намират връзка между коефициента на интелигентност и емоционалното благосъстояние на участниците.

Също както в ума тече непрекъснат поток от „задни" мисли, съществува и непрекъснат емоционален фон: независимо дали ще проверим някого в шест сутринта или седем вечерта, той всеки път ще бъде в някакво настроение. Разбира се, в две различни сутрини настроенията могат да варират, но когато претеглим средната им стойност за седмици или месеци, те като цяло отразяват общото чувство за благосъстояние на дадения човек. Оказва се, че за повечето хора неудържимите чувства са рядкост; повечето от нас демонстрират безлични стойности с малки върхове и падове по вълните на живота.

И все пак управлението на емоциите си е тежка работа: голяма част от онова, което правим (и то най-вече през свободното си време), е опит за овладяване на дадено настроение. Всяко наше действие може да се дължи на опит да се почувстваме по-добре, независимо дали става въпрос за четене, гледане на телевизия или избор на някакви дейности или на хора, с които да прекараме известно време. Изкуството да утешаваме себе си е едно от основните жизнени умения; някои теоретици на психоанализата като Джон Боулби и Д. У. Уиникът дори смятат, че то е най-важният ни психически инструмент. Според тяхната теория емоционално здравите деца се научават да се утешават, като правят същото, което са правили и хората, които са се грижили за тях, и така стават по-малко уязвими за сътресенията в емоционалния мозък.

Както вече видяхме, самата структура на мозъка е такава, че понякога нямаме почти никакъв контрол върху това *кога* ще попаднем под неумолимата власт на емоцията, както и *каква точно* ще бъде тази емоция. Можем да повлияем обаче на това *колко дълго* ще трае тя. Тук не става въпрос за обичайните чувства на тъга, притеснение или гняв; обикновено подобни настроения отминават бързо, стига да проявим малко търпение. Когато обаче подобни емоции са много силни и преминат определена граница, те могат да се развихрят до разрушителни крайности - хронично безпокойство, неконтролируем гняв, депресия. В най- тежките случаи за облекчаването им може да се окажат необходими лекарства или психотерапия, или пък и двете.

В подобни моменти - когато хроничното вълнение на емоционалния мозък е твърде силно, за да се преодолее без помощта на лекарства - дори един-единствен акт на емоционална саморегулация може да се окаже достатъчен. Две трети от хората с маниакално-депресивни разстройства например така и не стигат до лечение. Само че литият, както и ред други нови медикаменти, могат да прекратят характерното за болестта редуване на парализираща депресия и маниакални епизоди, в които се смесват хаотичен възторг, мания за величие, раздразнителност и гняв. Един от проблемите при подобни пациенти е, че в манианалната си фаза те са толкова самоуверени, че не виждат нужда да търсят каквато и да е помощ, въпреки че непрекъснато взимат катастрофални решения. При такива тежки емоционални разстройства психиатричните лекарства са важен инструмент за подобряване на качеството на живота.

Но когато се наложи да се борим с по-обичайните си лоши настроения, можем да разчитаме единствено на себе си. За съжаление това далеч не винаги помага - поне до това заключение е стигнала Даян Тайс, психолог в университета „Кейс Уестърн Ризърв“, която е интервюирала повече от четиристотин мъже и жени за стратегиите, които използват, за да победят лошото настроение, и доколко успяват да се справят с това. *(Проведох интервюто с Даян Тайс, посветено на изследванията и относно способността на хората да се отървават от лошото си настроение, през декември 1992 г. Тя публикува откритията си за гнева в глава, която написа заедно със съпруга си Рой Баумайстър, в Handbook of Mental Control, Daniel Wegner and James Pennebaker, eds.. vol 5, Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall, 1993)*

Далеч не всички са съгласни с философската предпоставка, че с лошите настроения трябва да се води борба: Тайс открива немалко „емоционални пуристи“ (около 5% от участниците), които казват, че не е необходимо едно настроение да се променя, тъй като всички емоции са „естествени“ и трябва да бъдат изживявани такива, каквито са, независимо колко са неприятни. Има и други участници, които нарочно се стремят към лошо настроение, но с определена цел: лекари, които трябва да са мрачни, за да съобщят на някой свой пациент лоша новина, социални активисти, които подхранват възмущението си срещу несправедливостта, за да се борят по-ефективно с нея, та дори и един младеж, който заявил, че нарочно култивира гнева си, за да помогне на малкия си брат да се справи с грубияните на детската площадка. Намерили се и хора, които се отнасяли напълно опортюнистично към манипулирането на настроенията си - един съдия-изпълнител например непрекъснато подхранвал гнева си, за да бъде възможно най-твърд с неизрядните длъжници *(Вж. също Arlie Hochschild, The Managed Heart, New York, Free Press. 1980.)*. Но с изключение на тези редки случаи на съзнателен контрол над неприятните чувства, всички останали участници се оплакали, че плуват по течението на настроенията си без път и посока. Със сигурност опитите на различните хора да овладеят настроенията си не могат да бъдат подведени под общ знаменател.

Анатомия на гнева

Представете си, че някой ви засича на магистралата. Ако първият ви рефлекс е „Кучият му син!“, то от изключителна важност за посоката, в която ще се насочи гневът ви, е дали тази мисъл ще бъде последвана от други в същата тоналност на яд и желание за отмъщение: „Тоя можеше да ме пребие! Копелдак! Няма да му се размине!“ Кокалчетата ви побеляват, докато стискате волана - ерзац за желанието ви да го стиснете за гърлото. Тялото ви се мобилизира за бой, а не за бягство, започвате да треперите, по челото ви избива пот, сърцето ви ще се пръсне, мускулите на лицето ви са стиснати до болка. Искате да го убиете. И тогава, ако друг шофьор зад вас свирне, защото сте намалили рязко скоростта, можете да излеете гнева си върху него. Така се стига до високо кръвно, опасно поведение на пътя, та дори и до престрелки.

Да сравним сега този пряк път към бурята на гнева с едно по-меко отношение към шофьора, който ви е засякъл: „Добре де, може и да не ме е видял, а може и да има причина да кара толкова невнимателно, може например на някого да му е зле и да бърза за болницата“. Подобни разсъждения смекчават гнева със снизхождение или поне с готовност за преосмисляне на ситуацията, като по този начин подкопават натрупването на разрушителна енергия. Проблемът - както ни напомня Аристотел, предизвиквайки ни да се гневим само когато трябва - е, че в повечето случаи ядът светкавично излиза извън контрол. Бенджамин Франклин го е казал доста добре: „Гневът винаги си има причина, само дето тази причина далеч невинаги е добра“.

Разбира се, има различни видове гняв. Амигдалата може и да е основният източник на внезапния пристъп на бяс, който изпитваме спрямо шофьора, чиято безотговорност ни е изложила на риск, но и другият край на емоционалната система, неокортексът, отговаря за други, по-пресметливи форми на гняв - например хладнокръвното отмъщение или възмущението срещу несправедливостта. Има голяма вероятност подобни чувства да имат „добри причини“, както би казал Франклин, или поне на пръв поглед да изглежда така.

Гневът като че ли е най-опасното от всички настроения, от които хората искат да се отърват. Тайс стига до заключението, че той най-трудно се поддава на какъвто и да е контрол. Освен това гневът е и най-привлекателната отрицателна емоция; вътрешният монолог с претенции за правдивост, който непрестанно го подхранва, пълни ума ни с все по-убедителни аргументи, които целят да доведат до неговото физическо изразяване. За разлика от тъгата, гневът дава енергия и дори води до чувство за възторг. Силата му да съблазнява и убеждава може би обяснява защо някои възгледи за него са толкова широко разпространени - например че не може да бъде контролиран, че не трябва да бъде контролиран, както и че

физическото му изразяване е един вид „катарзис“ и може да бъде само за добро. Има и противоположен възглед, възникнал вероятно в противовес на мрачните картини на неконтролиран гняв, според който гневът може да се предотврати напълно. Един внимателен прочит на научните открития обаче показва, че всички тези широкоразпространени възгледи за гнева в най-добрия случай са погрешни, а понякога дори нямат нищо общо с действителността. *(Изследванията върху гнева са описани в Dolí Zillmann, ".Mental Control of Angry Aggression", in Handbook of Mental Control, Wegner e Pennebaker.).*

Потокът от ядни мисли, които подклаждат чувството за гняв, същевременно е и ключ към един от най-мощните инструменти за неговото овладяване - а именно премахването на предпоставките, които изобщо са го разпалили. Колкото повече предъвкваме онова, което ни е ядосало, толкова повече „добри причини" и оправдания намираме за яда си. Размисълът само налива масло в огъня. Промяната на гледната точка обаче може да потуши този огън. Тайс открива, че един по-положителен поглед върху дадена ситуация може да направи чудеса.

Пристъп на бяс

Това откритие отговаря напълно на заключенията на Долф Зилман, психолог от университета в Алабама, който с помощта на продължителни и внимателно проведени експерименти е успял да измери точно гнева и неговата анатомия *(Аргументите срещу гнева и в полза на самоконтрола се основават най-вече на Diane Tice and Roy F. Baumeister, "Controlling Anger; Self- Induced Emotion Change", in Handbook of Mental Control. Wegner and Pennebaker.)*. Тъй като гневът се корени в рефлекса „бягай или се бий", едва ли е изненада откритието, че именно чувството за заплаха отключва гневната реакция. Заплахата може и да не е чисто физическа - по-често става въпрос за чисто символична заплаха спрямо самоуважението ни или чувството ни за достойнство: несправедливо или грубо отношение, заплахи или унижения, неуспех при преследването на важна цел. Подобни събития отприщват поредица от лимбични импулси, които имат двояко влияние върху мозъка. От една страна се стига до отделянето на катехоламини, които пораждат бърз, епизодичен прилив на енергия - достатъчен за „еднократно интензивно действие“, както го определя Зилман, или, с други думи - за бягство или бой. Този прилив на енергия трае няколко минути и подготвя тялото за битка или бързо отстъпление, в зависимост от това как емоционалният ум преценява силите на противника.

Междувременно друга породена от амигдалата вълна преминава през адренокортикалната част от нервната система и мобилизира основните мускулни групи, подготвяйки ги за действие. Тази вълна е много по-продължителна от прилива на катехоламини, Такава обща хормонална и

корова мобилизация може да трае часове, та дори и дни, поддържайки емоционалния мозък в бойна готовност. Тя е и причината за това всички последващи реакции да се осъществяват много по-бързо. Именно това състояние на бойна готовност, породено от адренокортикалната мобилизация, обяснява защо хората са много по-склонни да избухнат, ако вече са били провокирани или дори само леко раздразнени от нещо друго. Всеки стрес води до такава мобилизация и снижава прага на чувствителност спрямо дразнители, предизвикващи гняв. Ето защо човек, който е имал труден ден в службата, може лесно да се вбеси вечер у дома от дреболии - от виковете на децата например, - които при други обстоятелства не биха могли да доведат до неконтролируема емоционална реакция.

Зилман стига до тези заключения по отношение на гнева благодарение на внимателно планирани и проведени експерименти. В едно от изследванията например той кара свой сътрудник да провокира със злонамерени забележки доброволци от двата пола. След това разделя участниците на две групи, и на едната пуска забавен, а на другата - дразнещ филм. После доброволците получават шанса да си отмъстят на заядливеца, като му дадат оценка, за която смятат, че ще играе роля за решението дали да бъде нает на работа. Злобните им коментари са право пропорционални на емоциите, които е породил у тях филмът, който са гледали малко преди това: зрителите на неприятния филм са по-гневни и дават по-лоши оценки.

Гняв при гняв отива

Проучванията на Зилман като че ли обясняват какво точно се случи при една обичайна битова драма, на която станах свидетел един ден, докато бях на пазар. В супермаркета чух емпатичния, премерен глас на една млада майка, която говореше на тригодишния си син:

- Хайде сега, върни го обратно!
- Ама аз искаааам - хленчеше детето и стискаше все по-силно кутия със зърнена закуска „Костенурките нинджа“.
- Остави го! - този път по-високо и с гневна нотка.

В този момент бебето, сложено в количката с покупките, изпусна буркана със сладко, който тя тъкмо беше сложила вътре. Той се пръсна на пода, майката кресна „Писна ми!“, зашлеви бебето, грабна кутията от ръцете на по-голямото дете, хвърли я със замах на рафта, грабна момчето за ръката и го повлече между щандовете. Количката криволичеше опасно, бебето плачеше, а синът й, чийто крака почти не докосваха земята, се опитваше да протестира:

- Пусни ме! Пусни ме де!

Зилман открива, че когато тялото вече е мобилизирано (какъвто е случаят с майката), и някакъв дразнител предизвика онова „емоционално отвличане", за което вече стана дума, последвалата емоция, независимо дали е на гняв или тревога, е направо неудържима. Точно това става, когато някой се вбеси. Зилман разглежда ескалиращия гняв като

„последователност от провокации, всяка от които отключва тревожна реакция и заглъхва много бавно“. В тази последователност всяка ядна мисъл или възприятие се превръща в спусък за прилив на катехоламини, сигналът за който идва от амигдалата, като всеки нов прилив ускорява хормоналния поток, отприщен от предишните. Втората порция идва, преди първата да е отшумяла, след това идва и третата и така състоянието на психическа възбуда бързо достига опасни върхове. Мисъл, която се появява на сцената в по- късен момент, поражда много по-силен гняв от такава, която е преминала през ума в по-ранен момент. Гняв при гняв отива - и емоционалният мозък прегрява. Тогава вече гневът не признава никакви ограничения на разума и лесно може да избухне във вид на физическо насилие.

В такива моменти хората са коравосърдечни и неподатливи на убеждаване. Мислите им се въртят около желанието им за отмъщение, независимо какви могат да бъдат последствията. Според Зилман това неудържимо вълнение "поражда илюзия за мощ и непобедимост, която може да проправи път на агресията", тъй като разгневеният човек, лишен от "когнитивни ориентири", прибягва до най-примитивния отговор на дразнителя. Лимбичната реакция става единствената възможна, и най-грубите примери за бруталност се превръщат в норма за действие.

Мехлем за гнева

При такъв анализ на анатомията на гнева Зилман вижда два основни начина за намеса. Единият възможен метод за обезвреждане на тази бомба със закъснител е овладяване на мислите, които ни карат да се гневим, тъй като именно първоначалната оценка на дадено събитие потвърждава и насърчава първия изблик на яд, а след това поредица от преоценки допълнително раздухват пламъците. Факторът „време" е жизнено важен: колкото по-рано се намесим в цикъла на гнева, толкова по-ефективна ще бъде намесата ни. Всъщност гневът може да бъде напълно потиснат, ако някое „смекчаващо вината обстоятелство“ се появи, преди да сме започнали да действаме под неговия напор.

Силата на емпатията да преодолява гнева е илюстрирана чудесно от друг експеримент на Зилман, в който един „груб“ асистент (отново съзаклятник на експериментатора) обижда и провокира доброволци, които се потят на велоергометър. Когато участниците получават възможност да си отмъстят на злобния експериментатор (и тук могат да му дадат лоша оценка, която уж да се използва при преценката на кандидатурата му за работа), те го правят с видимо злорадство. В един от вариантите на експеримента обаче друга „съучастничка“ влиза, след като участниците са били провокирани, но преди да са получили шанс да си отмъстят, и казва на грубия асистент, че го търсят по телефона. На излизане той прави поредната злостна забележка към новодошлата. Само че тя я приема спокойно и обяснява на останалите, че

асистентът е под огромно напрежение и е притеснен заради предстоящите си изпити. След това ядосаните участници получават възможност да си отмъстят на грубияна, но повечето от тях решават да не го правят, изказвайки съчувствие за тежкото му положение.

Подобна „смекчаваща вината“ информация позволява преоценка на предизвикващите гняв събития. За подобно потушаване на пожара обаче има само един подходящ момент, при това сравнително кратък. Зилман открива, че опитите са успешни само при умерени нива на гняв; в крайни ситуации изход няма, тъй като на сцената излиза така наречените „когнитивен блокаж“ - с други думи, човекът вече не може да разсъждава трезво. Когато някой е вбесен, той отхвърля всякакви смекчаващи вината обстоятелства с „И какво от това?“ или „с най-жестоките цинизми, за които може да се сети“, както деликатно се изразява Зилман.

Потушаването на пожара

Един ден, когато бях на тринадесет, в пристъп на бяс избягах от къщи и се заклех, че никога няма да се върна обратно. Беше чудесен летен ден, вървях покрай разцъфнали поляни, докато накрая покоят и красотата наоколо не ме успокоиха. След няколко часа се върнах у дома, изпълнен с разкаяние. Оттогава насетне, щом се ядосам, отново излизам навън - според мен това е най- доброто лекарство.

Този кратък разказ е на участник в от едно от първите научни изследвания върху гнева, проведено през 1899 г. *(Цит. по Tavris, Anger: The Misunderstood Emotion, p. 135.)* И до ден днешен то си остава чудесен пример за втория начин за намаляване на гнева: да се „охладим“ психологически, като изчакаме приливът на адреналин да отмине, при това на място, на което няма голяма вероятност нещо да ни раздразни допълнително. По време на спор например това означава да се отделим от събеседника си, поне за малко. За да се получи „охлаждането" и да разкъсаме навреме кръга на враждебните мисли, можем да потърсим някакво развлечение. Както открива Зилман, то е мощен инструмент за промяна на настроението, и то по една съвсем проста причина: трудно е да сме ядосани, докато си прекарваме приятно. Тънкият момент, разбира се, е да охладим беса си до степен, при която все пак да е възможно да прекараме приятно.

Анализът на Зилман на начините, по които гневът ескалира и се успокоява, обяснява много от откритията на Даян Тайс, свързани със стратегиите, които хората обикновено използват, за да обуздаят яда си. Една такава стратегия е да излезеш и да останеш сам, докато се успокоиш. Мнозинството мъже предпочитат да излязат с колата си и да останат насаме с мислите си зад волана (както ми каза Тайс, това откритие я накарало да

кара доста по- внимателно). Една доста по-безопасна алтернатива е просто да излезем на разходка; активното движение също помага за справяне с гнева. Също толкова ефикасни са и методите за релаксиране - например дълбокото дишане и отпускането на мускулите, - тъй като те вероятно изменят физиологичната настройка на тялото и намаляват напрежението, породено от гнева, като освен това ни отвличат и от повода за този гняв. Активното движение укротява яда по същата причина - след физиологичното натоварване тялото веднага се отпуска.

Периодът на „охлаждане" обаче няма да свърши никаква работа, ако го използваме, само за да подклаждаме допълнително гневните си мисли, тъй като всяка от тях отприщва нов водопад от отрицателни емоции. Развлечението е мощен инструмент, тъй като разкъсва този порочен кръг. В своето изследване върху стратегиите, които хората използват, за да се справят с гнева, Тайс открива, че развлечението може да свърши доста добра работа в това отношение: телевизията, филмите, книгите и други подобни забавления могат да изкоренят мислите, които иначе биха ни довели до бяс. Има обаче и други неща - например да отидем сами на пазар или да хапнем нещо, - които не допринасят с нищо: какво по-лесно от това да продължим да предъвкваме раздразнението си, докато обикаляме из мола или ядем шоколад?

Към тези стратегии можем да добавим и някои други, разработени от Редфорд Уилямс, психиатър в университета „Дюк“, който работи с враждебни хора, изложени на риск от сърдечносъдови заболявания, за да им помогне да контролират раздразнителността си *(Стратегиите на Редфорд Уилям за контрол на враждебността са описани подробно в Bedford Williams and Virginia Williams. Kills, New York, Times Books, 1993.).* Една от препоръките му е да се опитваме да улавяме циничните и враждебните мисли още в момента, в който се появят, и да ги изхвърляме от главата си незабавно. След като бъдат уловени, тези мисли могат да бъдат анализирани и преоценени, но все пак, както открива Зилман, подобен метод работи добре преди гневът да е стигнал до бяс.

Митът за изпускането на напрежението

Седя си аз един ден в едно нюйоркско такси. Някакъв младеж пресича улицата и спира точно пред таксито, за да изчака колите да го пуснат. Шофьорът няма търпение да тръгне и започва да натиска клаксона и да подканва с жестове младежа да се махне. В отговор получава само смръщена физиономия и неприличен жест.

„Кучи син" - крещи шофьорът и заплашително започва да придвижва колата напред, на подскоци, натиснал едновременно газта и спирачката. При тази смъртна заплаха младежът с нежелание се отмества - и то едва-едва - и стоварва юмрука си върху таксито, докато то пълзи из трафика. Шофьорът на свой ред го засипва с цветущи изрази.

Когато най-сетне се отдалечихме, шофьорът, все още видимо раздразнен, ми каза: „Не трябва да прощаваш на никого. Връщаш му го тъпкано - така поне се чувстваш по-добре“.
Катарзисът - с други думи изпускането на напрежението - е може би най-възхваляваното средство за овладяване на гнева. Според популярната теория то „помага да се почувстваш отново добре“. Само че, както подсказват и откритията на Зилман, срещу катарзиса също има аргументи. Те се трупат още от петдесетте години, когато психолозите започват да тестват експериментално резултатите от катарзиса и всеки път откриват едно и също - а именно, че изпускането на напрежението не допринася почти с нищо за справянето с гнева (въпреки че може и да създава илюзия за това, тъй като гневът е доста съблазнително чувство). *(Вж. например S. K. Mallick and B. R. McCandless. "A Study of Catharsis Aggression",* Journal of Personality and Social Psychology *4. 1966. За обобщение на това изследване вж. Tavris,* Anger: The Misunderstood Emotion.*)* Възможно е да съществуват условия, при които гневният изблик наистина да свърши работа: например когато се троснем направо на човека, който го заслужава, когато по този начин си връщаме чувството за контрол или поправяме несправедливост, или пък когато нанасяме „оправдана вреда“ на другата страна и я принуждаваме да прекрати някакво рисковано действие, без да си отмъщава. Но тъй като гнева винаги има риск от неконтролируема експлозия, това може да се окаже доста трудно за постигане.

Тайс открива, че разюзданият гняв е един от най-лошите начини за охлаждане на страстите: пристъпите на бяс обикновено само подхранват пламъка в емоционалния мозък и допълнително ни ядосват. Когато участниците в експериментите разказват за случаи, в които са изкарали яда си на човека, който го е предизвикал, се оказва, че в крайна сметка отрицателната емоция е продължила по-дълго, вместо да угасне по-бързо. Далеч по ефективен се е оказал подходът първо да се успокоят и едва тогава да се изправят срещу другата страна и да разрешат спора по-конструктивно или самоуверено. Както беше казал веднъж тибетският учител Чогям Трунгпа в отговор на въпроса как е най-добре да се отнасяме към гнева си: „Не го потискайте - но и не го оставяйте да ви командва“.

Да облекчим тревогата: кой, аз ли се притеснявам?

О, не! Аспираторът бучи странно... Ами ако трябва да го нося на ремонт? Не мога да си го позволя... Ще трябва да изтегля парите от сметката за колежа на Джейми... Ами ако изобщо не мога да си позволя частен колеж? Пък и лошите му бележки от миналата седмица... Какво ще стане, ако успехът му спадне още и изобщо не стигне до колеж? А и аспираторът бучи странно...

Така един тревожен ум се върти неспирно в битовата си мелодрама, една

тревога води със себе си друга, която на свой ред подхранва първата. Дължим този пример на Лизабет Рьомер и Томас Борковец, психолози от Пенсилванския университет, чийто изследвания върху тревожността - сърцевина на всяко притеснение - издигнаха тази емоция от непонятно достижение на невротиците до ранга на наука *(Lizabeth Roomer e Thomas Borkovec, "Worry; Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience", In Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker.)* Няма как да възникне проблем в случаите, в които притесненията върши работа - непрекъснато предъвкване на проблема, т.е. използването на конструктивни разсъждения, които могат да изглеждат като неоправдана тревога, може наистина да доведе до решение. Така или иначе реакцията, която отключва тревогата, е именно постоянната бдителност, готовността ни да търсим потенциални източници на опасност, която несъмнено ни е позволила да оцелеем в хода на еволюцията. Когато страхът породи емоционална реакция на тревога, част от нея насочва вниманието ни към непосредствената заплаха и ни принуждава да се мобилизираме за нейното разрешаване, и съответно да пренебрегнем всичко останало - поне за момента. В известен смисъл притесненията е един вид репетиция за възможността нещо да се обърка и за способността ни да се справим с него - неговата задача е да ни накара да намерим работещи решения за опасностите в живота, като ги предвидим преди още да са ни застигнали.

Проблем възниква едва при хроничната, периодично повтаряща се тревожност, която непрекъснато се възпроизвежда и така и не стига до каквото и да е положително решение. Подробният анализ на хроничната тревога доказва, че тя по всичко прилича на лек случай на емоционално отвличане: притесненията се взимат едва ли не от нищото, не подлежат на контрол, пораждат непрекъснат поток от притеснения, разумът не може да се справи с тях и в крайна сметка жертвата на тази тревога се оказва окована от едностранчиво и лишено от всякаква гъвкавост мнение по отношение на предмета на притесненията си. Когато този цикъл се усили и стане постоянен, той пресича психологическия Рубикон и се превръща в пълномащабен неврологичен проблем, в някакъв вид тревожно разстройство - във фобия, в обсесивно-компулсивна невроза, в страхова невроза. При всяко едно от тези разстройства притесненията се съсредоточава върху даден обект по различен начин; при фобиите тревогата се приковава към предмета, породил страха; при натрапливите неврози вниманието е съсредоточено върху това да се предотврати някаква ужасяваща катастрофа; при пристъпите на паника, характерни за страховата невроза, водещ може да бъде страхът от смъртта - както и страхът от самия пристъп на страх.

Всички тези разстройства имат обща основа: притеснение, излязло извън всякакъв контрол. Така например една жена, лекувана от обсесивно-компулсивно разстройство, имала поредица от ритуали, които отнемали по-голямата част от времето й: душове от по четиридесет и пет минути няколко пъти на ден, миене на ръце за по пет минути повече от двадесет пъти на ден,

и какво ли още не. Сядала единствено след като почиствала със спирт стола, за да го дезинфекцира. Не искала да се допира до деца и животни, зашото ги смятала за твърде мръсни. Всички тези натрапливи желания се дължали ма смътния ѝ страх от микроби; тя непрекъснато се притеснявала, че ако не се мие и дезинфекцира непрекъснато, ще се разболее и ще умре. *(Изследването на мислите на депресирани пациенти е описано в Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression", in Handbook of Mental Control, W'egner and Pennebaker.)*

Друга пациентка с „общо тревожно разстройство" - официалното название на неспирното притеснение - отговорила по следния начин на молбата да изразява гласно притесненията си в продължение на една минута:

Може и да не го направя както трябва. Може да е толкова изкуствено, не изобщо да не разкрива какво всъщност става, а пък ние трябва да разберем какво всъщност става. Ако не разберем какво става, няма да се оправя, а ако не се оправя, никога няма да бъда щастлива. *(Изследването на мислите на депресирани пациенти е описано в Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression", in Handbook of Mental Control, W'egner and Pennebaker.)*

В тази виртуозна илюстрация на притеснение за притесненията самата молба тревогата да бъде изказана гласно само за няколко секунди води до представата за доживотна присъда: „Никога няма да бъда щастлива". Притесненията обикновено се развиват точно по този начин - вътрешен диалог, който скача от тема на тема и в повечето случаи достига до някаква ужасяваща картина на непоправима трагедия. Тревогите почти винаги звучат в ушите и са невидими за очите - те са преди всичко въображаем звук, а не картина, - и това е от особена важност за успешното им овладяване.

Борковец и неговите колеги започват да изследват тревожността като явление, докато се опитват да открият лекарство за безсъние. Преди тях други учени са забелязали, че притесненията бива два вида: *когнитивно* (под формата на тревожни мисли) и *соматично* (във вид на физиологични симптоми - потене, сърцебиене, напрежение в мускулите). Борковец открива, че главният проблем при безсънието не е соматичното напрежение. Пациентите будуват заради натрапливи мисли. Те страдат от хронична тревога и не могат да я забравят, независимо колко им се спи. Единственото, което им помага да заспят, е да откъснат мислите си от тревогата и да ги съсредоточат например върху усещанията, които им предлага даден метод за отпускане.

Накратко казано, притесненията могат да се изкоренят, ако вниманието се отклони от тях.

Повечето пациенти обаче като че ли не са в състояние да го постигнат. Според Борковец причината е в това, че притесненията се отплащат, макар и с малко, и по този начин се превръщат в утвърден навик. В тях като че ли има нещо положително: те винаги са свързани с потенциални заплахи, с опасности, които могат да се появят на пътя ни. Ползата от притесненията - когато са правилно насочени - е, че ни позволяват да отиграем начина, по който можем да се справим с подобни опасности. Само дето далеч не винаги

се получава така. Новите решения и свежите идеи за разрешаването на даден проблем обикновено не са плод на тревогите ни, а още по-малко на хроничната тревожност. Вместо да търси решения на такива потенциални проблеми, притесненият човек обикновено предъвква единствено картината на опасността и лека-полека затъва в свързания с нея ужас, без при това да напуска утъпкания коловоз на мислите си. Хората, страдащи от хронична тревожност, се притесняват за куп неща, за които няма почти никаква вероятност да се случат - за тях опасностите дебнат на места, които другите просто не забелязват.

И все пак тези хора казват на Борковец, че притесненията им помагат, макар и непрекъснато да се подхранват едно друго в безкраен кръг от изпълнени със страх мисли. Как е възможно умът ни едва ли не да се пристрасти към притеснението? Борковец се натъква на странен отговор: навикът да се тревожим се възпроизвежда също като суеверията. Тъй като хората се тревожат за неща, които са изключително малко вероятни - любим човек да загине в самолетна катастрофа, да стигнат до банкрут и други такива - в това има нещо магическо (или поне примитивният лимбичен мозък мисли така). Като един вид амулет, който отблъсква невидимо зло, психиката ни се опира на тревогата като инструмент за предотвратяване на опасността, обзела мислите ни.

Тревога на пълен работен ден

Беше се преместила в Лос Анжелис от Средния Запад, привлечена от работата в едно издателство. Скоро обаче друго издателство купи нейното и тя остана без работа. Започна като писател на свободна практика - доста хаотично занятие, което на моменти я засипваше с поръчки, а в други я оставяше без стотинка в джоба. Налагаше ѝ се да смята колко ѝ струва всяко телефонно обаждане и за пръв път се оказа без здравна застраховка. Това се оказа особено трудно за понасяне: тя започна да си представя най-ужасни неща, свързани със здравето си, за нея всяко главоболие беше симптом за мозъчен тумор, всяко излизане с колата беше едва ли не гарантирана катастрофа. Често се отдаваше на дълги, изтъкани от мъглява тревога блянове, безредни поредици от неприятни чувства. Споделяше обаче, че е почти пристрастена към тревогите си.

Борковец открива и друга, неочаквана полза от притесненията. Докато хората са обзети от тревожните си мисли, те като че ли не забелязват субективните усещания, свързани с тревогата - сърцебиенето, избилата пот, трепереща крайници - и не след дълго притеснението всъщност *намалява* тези усещания, и това личи например по пулса. Случва се приблизително следното: човекът, който страда от хронична тревога, забелязва нещо, което пробужда у него представата за някаква потенциална заплаха; тази въображаема катастрофа отключва лек пристъп на тревожност. След това жертвата се потапя в дълга поредица от неприятни мисли, всяка от които

извежда на сцената нов повод за притеснение: ако вниманието продължи по този път, съсредоточавайки се върху подобни представи, то в крайна сметка се откъсва от първоначалната мисъл за катастрофа, която е причинила пристъпа на безпокойство. Борковец стига до извода, че изображенията пораждат физиологична тревога по-лесно от мислите, така че потъването в мисли до степен да изключим картините от съзнанието си отчасти облекчава пристъпа на притеснение. По този начин тревогата допълнително се утвърждава като навик, тъй като е един вид противоотрова на притеснението, което е породила.

Но хроничните притеснения могат да влязат и в ролята на палачи, тъй като се проявяват под формата на стереотипни, закостенели идеи, а не като творчески пробиви, които да подпомогнат разрешаването на проблема. Тази скованост личи не само в явното съдържание на тревожната мисъл, която просто преповтаря - повече или по-малко - една и съща тема. Дори на неврологично ниво обаче личи определена скованост на мозъчната кора, недостатъчна способност на емоционалния ум да реагира гъвкаво на изменящите се обстоятелства. Казано накратко, хроничното притеснение върши работа в едни случаи, но не и в други, които са доста по-важни: то може и да облекчи част от свързаните с тревогата усещания, но не и да разреши проблема.

Има нещо, което хората в плен на хронична тревожност не могат да направят - а именно да последват съвета, който най- често чуват; „спри да се притесняваш" (или, още по-лошо: „Не се притеснявай, живей си живота!“). Тъй като хроничното притеснение като че ли е една по-слаба разновидност на реакцията на амигдалата, то обикновено е неканен гост. Самото му естество е такова, че то остава трайно в ума, след като веднъж се надигне. След множество експерименти обаче Борковец открива някои прости стъпки, които могат да помогнат дори на най-отчаяния невротик да упражни контрол върху лошия си навик.

Първата стъпка е самоосъзнатостта - улавянето на тревожните епизоди възможно най-бързо след тяхната поява. В идеалния случай те трябва да бъдат идентифицирани почти незабавно след като мимолетната катастрофална картина е сложила начало на цикъла на тревогата. Борковец учи хората как да използват този подход, като първо ги насърчава да следят за признаци на тревога, и особено да откриват ситуации, които могат да я отключат, преходни мисли или представи, които да я породят, както и придружаващите я телесни усещания за притеснение. С малко практика пациентите могат да се научат да откриват тревожността на все по-ранен етап. Усвояват и методи за релаксация, които могат да приложат в мига, в който разпознаят надигащото се притеснение, и които да практикуват ежедневно, за да могат да ги използват с лекота в случай на нужда.

Само че един метод за отпускане сам по себе си не е достатъчен. Хората, попаднали в плен на черни мисли, трябва активно да им противодействат. Ако не го направят, пътят към ада няма да свърши никога. Затова и следващата стъпка е да се заеме критична позиция по отношение на техните

предположения: доколко е възможно събитието, от което се притесняваме, наистина да настъпи? Вярно ли е, че има само един изход от него - или пък че няма никакъв изход? Съществуват ли конструктивни стъпки, които да могат да се предприемат? Наистина ли има полза от това да се връщаме към едни и същи тревожни мисли отново и отново?

Тази комбинация от дисциплина на съзнанието и здравословен скептицизъм би трябвало да подейства като спирачка пр пътя на невронната верига, която поражда първите стадии на тревогата. Активното налагане на подобни мисли може да отключи реакция, която да спре стремежа на лимбичната система към притеснение; в същото време осъзнатият стремеж към отпускане блокира тревожните сигнали, които емоционалният ум изпраща към тялото.

Както подчертава Борковец, тези стратегии създават умствена настройка, която е несъвместима с притеснението. Когато тревогата бъде оставена да се възпроизвежда безпрепятствено, тя става все по-убедителна. Ако се изправим срещу нея, възприемайки други, не по-малко вероятни гледни точки, ще съумеем да избегнем капана и да приемем наивно единствената тревожна мисъл за вярна. Дори хора, чиято тревога е била толкова силна, че се е превръщала в трайно психическо заболяване, са постигали значително облекчение благодарение на този подход.

От друга страна, при пациентите с непреодолимо чувство за тревога, изродило се във фобия, обсесивно-компулсивно или паническо разстройство, може да се окаже разумно - и дори би било признак на самоосъзнатост - да прибегнат до медикаменти, за да прекъснат порочния кръг на тревогата. Терапията все още се използва като инструмент за възстановяване на емоционалните процеси, с цел да се намали вероятността тревожните разстройства да се върнат след спирането на медикаментозното лечение. *(Вж. например Clinical Handbook of Psychological Disorders, David H. Barlow, ed.. New York, Guilford Press, 1993.)*

Овладяване на меланхолията

Единственото чувство, от което хората с огромно желание искат да се отърват, е тъгата; Даян Тайс открива, че пациентите ѝ са изключително изобретателни в опитите си да избегнат унинието. Разбира се, не всяка тъга трябва да бъде избягвана; меланхолията - както всяко друго настроение - има и своите добри страни. Тъгата, причинена от загуба на нещо скъпо, има някои неизменни характеристики: убива интереса ни към развлечения и удоволствия, съсредоточава вниманието върху изгубеното и изсмуква енергията и желанието ни за нови начинания - поне за известно време. Казано накратко, тя ни принуждава да направим крачка назад, да се отделим от треската на ежедневието, да се отдадем на размисъл и сравнително пасивно да осмислим загубата, да открием нейното значение и в крайна сметка да направим съответните психологически промени и планове, които

да ни позволят да продължим напред.

Чувството за тежка загуба е полезно - отчаяната депресия обаче не е. Уилям Стайрън ни дава красноречиво описание на „безбройните ужасяващи прояви на болестта“, сред които виждаме самоненавист, чувство за безполезност, „усойна безрадостност", „тежка меланхолия, чувство на ужас и отчуждение, но най-вече задушаваща тревога. *(William Styron, Darkness Visible: A Memoir of Madness, New York, Random House, 1990.).* Има и чисто интелектуални симптоми - „объркване, неспособност за съсредоточаване, пропуски в паметта“, - а на по-късен стадий се стига и до „анархично разкривен ум“, до „чувство, че мисловният процес е погълнат от отровна, безименна вълна, помела всеки радостен отклик спрямо живия свят“. Физическите симптоми включват безсъние, ледена апатия, „някаква скованост, слабост, но най-вече чувство за изключителна крехкост“, като „на всичкото отгоре не те свърта на едно място“. Всяко удоволствие се изпарява: „Храната, както всичко друго, което предполага сетивна наслада, е напълно лишена от вкус“. Най-сетне си отива и надеждата. А „сивата маса на ужаса" води до отчаяние, което е толкова осезаемо, че направо се усеща като физическа болка - непобедима болка, за която дори самоубийството изглажда като добро лекарство.

При такива тежки депресии животът се парализира. Нови пътища сякаш няма. Депресията представлява именно това - стена пред потока на живота. Нито лекарствата, нито терапията

помагат на Стайрън - единствено времето и изолацията в болничната стая в крайна сметка го измъкват от лапите на унинието. При повечето хора обаче, и особено при тези с по-леки случай, психотерапията и лекарствата могат да помогат. "Прозак" е най-популярното лекарство в момента, но има поне десетина други, които могат да свършат работа, особено при сериозни депресии.

Тук ще говорим основно за доста по-леката тъга, която в крайни случаи може да се превърне в т.нар. субклинична депресия - с други думи, за обикновената меланхолия. Човек лесно може да се справи сам с това чувство за униние, стига да има необходимите вътрешни ресурси. За съжаление някои от най-често използваните стратегии могат да се окажат нож с две остриета и да доведат до влошаване на състоянието. Една от тези стратегии е изолацията, която често изглежда добър избор, когато човек се чувства зле. В повечето случаи обаче тя може да добави към тъгата и чувство за самота. Може би това обяснява отчасти откритието на Тайс, че най-популярната тактика за борба с депресията е социализацията - да излезеш навън да хапнеш, да изиграеш един билярд или да гледаш някой филм - с други думи, да правиш нещо с приятелите или семейството си. Подобен подход върши работа, ако резултатът от него е да отвлече мислите ни от тъгата, но може да стане и така, че той просто да удължи пристъпа, особено ако използваме излизането само за да предъвкваме отново и отново повода да сме тъжни.

На практика един от основните елементи, определящи дали депресията ще се задържи или ще се разсее, е времето, което хората отделят за размисъл.

Притеснението, свързано с причината за депресията, само я задълбочава. Тук тревогата може да се прояви под няколко форми, всяка от които се съсредоточава върху някакъв аспект на самата депресия - колко сме уморени, колко малко енергия или мотивация са ни останали, или пък колко малко работа сме в състояние да свършим. Обикновено нито една от тези мисли не се придружава от някакво конкретно действие, което да облекчи положението. Други често срещани притеснения са „изолацията и мисълта колко зле се чувстваш, тревогата, че жена ти може да те изостави, защото си депресиран, и мисълта дали не те очаква поредната безсънна нощ“, по думите на Сюзън Нолън-Хуксма, психолог от Станфордския университет, която изучава размишленията на жертвите на депресията *(За тревогите на депресираните пациенти вж. Susan Nolen-Hoeksma, "Sex Differences in Control of Depression", in Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker, p. 307.).*

Депресираните хора понякога оправдават подобни размисли с думите, че „се опитват да разберат по-добре самите себе си“; само че по този начин те просто подхранват чувството на тъга, без да предприемат каквито и да е стъпки, които да повдигнат настроението им. В процеса на лечение чрез терапия може да се окаже достатъчно просто да поразсъждават задълбочено относно причините за депресията, стига това да доведе до прозрения или действия, които да променят причините за нея. Пасивното потапяне в тъгата само влошава нещата.

Предъвкването на едни и същи разсъждения може да засили депресията, като породи условия, които са... ами направо още по- депресиращи. Нолън Хуксма дава примера за една жена, която се занимава с продажби, но изпада в депресия и прекарва толкова много часове в притеснение от това, че е депресирана, че не успява да поеме важни обаждания. Продажбите ѝ спадат, тя започва да се чувства безполезна, което на свой ред само задълбочава депресията. Ако беше реагирала на унинието, опитвайки се да се развлече с нещо, сигурно щеше да се хвърли към телефона, само и само да откъсне мислите си от тъгата. Така продажбите вероятно нямаше да спаднат, а успешните сделки щяха да подхранят самоувереността ѝ и така донякъде да намалят чувството за потиснатост.

Както открива Нолън-Хуксма, жените са много по-склонни от мъжете да потъват в безизходни размисли при депресия. Според нея това отчасти обяснява факта, че жените получават диагноза „депресия" два пъти по-често от мъжете. Разбира се, тук може би действат и други фактори - може да се окаже, че жените с по-голяма готовност разкриват страданието си, или пък че в живота си се натъкват на повече неща, които да ги потискат. Мъжете на свой ред могат да удавят депресията си в алкохол, заради което и мъжете-алкохолици са два пъти повече от жените.

Някои изследвания разкриват, че когнитивната терапия, която цели да измени тези мисловни модели, върши същата работа като лекарствата за лека клинична депресия, но е много по-добра от тях в предотвратяването на рецидиви. В битката две стратегии са особено ефективни *(K. S. Dobson, "A*

Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression", Journal of Consulting and Clinical Psychology 57, 1989.). Едната е да се научим да се справяме с мислите, около които се въртят разсъжденията ни - да поставяме под въпрос тяхната валидност и да мислим за по-положителни алтернативи. Другата е целенасочено да търсим приятни, развличащи събития.

Една от причините развлеченията да вършат толкова добра работа е, че потискащите мисли са автоматични - те са неканени гости в ума ни. Дори когато депресираните хора се опитват да потиснат тъжните си мисли, те често не могат да стигнат до по-добра алтернатива; щом вълната на депресията ги е заляла веднъж, тя управлява изцяло хода на мисловните им асоциации. Така например ако поискаме от жертви на депресия да подредят разбъркани думи в кратки изречения, те много по-бързо откриват правилната последователност при фрази с депресиращ смисъл („Бъдещето изглежда изключително мрачно"), отколкото при такива с оптимистична нотка („Бъдещето изглежда безметежно") *(Изследването на мислите на депресирани пациенти е описано в Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression", in Handbook of Mental Control, W'egner and Pennebaker.).*

Склонността на депресията да се самоподхранва помрачава дори забавленията, които хората все пак избират. Когато на пациенти с депресия се предложи списък с два вида дейности, жизнерадостни и тъжни, които да им помогнат да се откъснат от някое тежко събитие, например погребение на близък приятел, те в повечето случаи избират меланхолични действия. Ричард Уенцлаф, психолог от Тексаския университет, който е провел тези проучвания, стига до извода, че хората, които вече са депресирани, трябва да положат особени усилия, за да прехвърлят вниманието си върху нещо жизнерадостно, и да се помъчат да не изберат неволно някое развлечение, например сълзлив филм или трагичен роман, което отново да смаже настроението им.

Да се измъкнем от калта

Представете си, че карате в непрогледна мъгла по непознат, стръмен, криволичещ път. Изведнъж от странична уличка изскача кола, само на няколко метра от вас. Няма как да спрете навреме. Скачате върху спирачките, колата ви се завърта настрани, но продължава да се плъзга напред. Виждате, че другата кола е пълна с деца - някой ги е събрал от квартала и ги кара на детска градина... И тогава стъклата се пръскат и се чува стържене на метал. Във внезапно настъпилата тишина след сблъсъка чувате отчаяния плач на цял хор детски гласчета. Успявате да дотичате до другата кола и виждате, че едно от децата лежи безжизнено. Връхлитат ви угризения и тъга за тази трагедия...

Уенцлаф използва подобни сърцераздирателни истории, за да разстрои участниците в един от експериментите си. След това доброволците се

опитват да изхвърлят сцената от главите си, като същевременно записват потока на мислите си в продължение на девет минути. Всеки път, когато мисълта за катастрофата се завърне, те правят отметка в записките си. Докато повечето хора с всяка изминала минута мислят все по-малко за трагичната сцена, участниците с някаква форма на депресия отбелязват *все по-често* натрапливи мисли, свързани с нея, и дори правят непряка връзка със събитието в съвсем различни мисли, които уж трябва да ги отвлекат от представата за него.

Нещо повече: склонните към депресия участници използват други тревожни мисли, за да се отдалечат от първоначалната. Както ми каза Уенцлаф, „в ума мислите се асоциират не само по съдържание, но и по настроение. Хората имат нещо като набор от свързани с лошото настроение мисли, които се промъкват по- лесно в ума, когато сме унили. Онези от нас, които лесно се потискат, обикновено изковават много здрави мрежи от асоциации между тези мисли, така че те трудно се потискат, щом веднъж нещо ги разбуди. Иронията е, че жертвите на депресията обикновено използват една потискаща тема, за да забравят друга, която им причинява по-болезнени емоции".

Според една теория плачът може би е естественият начин за снижаване на нивата на мозъчни вещества, които подхранват тревогата. Само че ако и сълзите понякога да са в състояние да сложат край на тъгата, те могат и да раздухат допълнително мисълта за причината за отчаянието. Идеята за „полезния плач" е подвеждаща: плачът, който ни кара да предъвкваме още по-дълго тревожната мисъл, не може да ни отърве от нея. Развлеченията разбиват веригата на мислите, подхранващи тъгата; една от основните теории за ефективността на електроконвулсивната терапия при повечето тежки депресии гласи, че лечението предизвиква загуба на краткотрайната памет - пациентите се чувстват по-добре, защото не могат да си спомнят какво ги е натъжило. Така или иначе, Даян Тайс открива, че за да се отърват от лека или умерена тревога, повечето пациенти се обръщат към развлечения като четене, гледане на телевизия и кино, видеоигри, пъзели, спане и мечти - например планове за фантастична ваканция. Уенцлаф добавя, че най-ефикасните развлечения са онези, които ще изменят настроението ви - вълнуващо спортно събитие, смешен филм, вдъхновяваща книга. (Тук обаче трябва да отправим едно предупреждение: някои развлечения сами по себе си могат да задълбочат депресията. Проучвания върху телеманиаци разкриват, че след като са гледали телевизия, те обикновено са по- депресирани, отколкото преди това.)

Тайс стига до извода, че аеробните упражнения са една от най-ефикасните тактики за справяне с леката депресия, както и с другите лоши настроения. Тънкият момент тук обаче е, че физическото натоварване върши работа само при мързеливците, които не тренират редовно. За хора, които се натоварват ежедневно, ползата вероятно е съществувала единствено в началото, преди упражненията да се превърнат в навик. За онези, които са свикнали с движението, можем да наблюдаваме обратната промяна на настроението: те

започват да се чувстват зле в дните, в които пропускат тренировката си. Упражненията като че ли вършат работа, защото изменят физиологичното състояние, причинено от лошото настроение: депресията е състояние на ниска активност, а аеробиката активизира организма. По същата схема техниките за отпускане, които снижават активността на тялото, вършат работа при притеснението, което е високоактивно състояние, но не и при депресията. Всеки един от тези подходи успешно разбива порочния кръг на депресията и тревожността, тъй като принуждава мозъка да приеме ниво на активност, несъвместимо с емоционалното състояние, което го е държало в плен.

Развеселяването чрез подаръци и чувствени наслади е друго популярно лекарство срещу тъгата. Обичайната утеха при депресия варира от топла вана до любима храна, от слушане на музика до секс. Практиката да си купиш нещо, за да се отървеш от лошото настроение, е особено популярна сред жените, както и шопингът като цяло, дори и да се състои единствено от зяпане на витрини. Тайс открива, че сред колежаните при момичетата яденето е три пъти по-популярен метод за справяне с депресията, отколкото при момчетата; момчетата от друга страна са пет пъти по-склонни от момичетата да се обърнат към алкохола или дрогата, когато се чувстват потиснати. Основният проблем с преяждането или алкохола като лекарства за унинието е, разбира се, че те могат да се окажат нож с две остриета: яденето поражда угризения, а алкохолът потиска централната нервна система и само задълбочава депресията.

Тайс описва и един по-конструктивен подход за повдигане на настроението - а именно да намерим някакъв дребен триумф или лесен успех: да свършим из къщи нещо, което отдавна отлагаме, или като цяло да направим нещо, което отдавна сме планирали. Също толкова добра работа върши и това да се издигнем в собствените си очи, дори и да се ограничим само до хубави дрехи или майсторски грим.

Един от най-мощните - но и най-малко използваните извън терапевтичната практика - антидоти на депресията е промяната на гледната точка или така нареченото *когнитивно изместване.* Съвсем естествено е да скърбим след края на някоя връзка или да потънем в изпълнени със самосъжаление мисли от типа на „знаех си, че цял живот ще съм сам", но това само задълбочава отчаянието. Но ако направим крачка назад и си спомним, че връзката май не е била чак толкова перфектна, че с партньора си май не сме били един за друг - с други думи, ако погледнем нещата от друг ъгъл и в по-положителна светлина, - има голяма вероятност тъгата да намалее. Същото става и при пациенти с рак, които, независимо в колко тежко състояние са, обикновено са по-весели, ако познават пациент, който е още по-отпаднал от тях („Май не съм чак толкова зле - поне мога да ходя"). Онези, които се сравняват със здравите наоколо, се чувстват най-депресирани *(Shelley Taylor et al., "Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information"! Journal of Clinical and Social Psychology 8, 1989.).* Подобни положителни сравнения са удивително окуражаващи: изведнъж онова, което доскоро е изглеждало

отчайващо, започва да става поносимо.

Друго ефикасно оръжие срещу депресията е да помагаш на други хора, изпаднали в нужда. Тъй като депресията се подхранва от мисли и грижи за самите нас, помощта за другите ни отвлича от тях, тъй като ни кара да съчувстваме на хора, поразени от други страдания. Доброволната работа - тренировки за Детската лига, надзор над децата от махалата, храна за бездомните - е един от най-могъщите инструменти за промяна на настроенията според изследванията на Тайс. Освен това е и най-рядко използваните.

Репресори: отрицание и оптимизъм

„Той ритна съквартиранта си в стомаха...“ Така започва изречението. И свършва: „... докато се опитваше да запали лампата в тъмното“.

Това превръщане на агресивно действие в невинна, макар и не особено вероятна грешка, е е отличен пример за обуздаване на тревогата или *репресия.* Дължим го на един от участниците в изследване върху *репресорите* - хора, които са в състояние автоматично да изключват емоционалните тревоги от обхвата на вниманието си. Експериментаторът дава на участниците първата част на изречението и иска от тях да го довършат. Други тестове показват, че това невинно умствено бягство е само малка част от една по-обхватна настройка в живота на обекта - а именно способността му да не обръща внимание на повечето отрицателни вълнения *(Описанието на „репресора“ е заето от Daniel A. Weinberger, "The Construct Validity of the Repressive Coping Style", in Repression and Dissociation, J. L. Singer, ed., Chicago, University of Chicago Press, 1990. Уийнбъргър, който е разработил понятието за репресия в ранните си изследвания в съавторство с Гари Шуорц и Ричард Дейвидсън, в момента е водещото име в тази област.).* Докато в началото изследователите са смятали репресорите за хора, неспособни да изпитват чувства (нещо като разновидност на алекситимиците), днес вече смятаме, че те просто са майстори в регулирането на емоцията. Те толкова умело се изолират от негативните чувства, че дори не ги осъзнават. Учените ги наричат „репресори", но според мен „невъзмутими“ е доста по-подходящ и разбираем термин.

Повечето изследвания на тази тема, провеждани най-вече от Даниъл Уийнбъргър, психолог от университета „Кейс Уестърн Ризърв“, показват, че макар и такива хора да изглеждат спокойни и невъзмутими, те понякога направо кипят под напора на физиологични реакции на стреса, които изобщо не осъзнават. При теста с довършването на изреченията доброволците се наблюдават и за ниво на физиологична реакция. Спокойната фасада на репресорите крие океан от телесни вълнения: когато се изправят пред изречения като това за съквартиранта-побойник, те показват всички признаци на тревога - сърцебиене, потене, повишаване на кръвното. И все пак, когато ги попитат за това, отговарят, че се чувстват напълно спокойни.

Това непрекъснато изолиране от емоции като гняв или тревожност се среща сравнително често: според Уийнбъргър около една шеста от хората са способни да го правят. На теория децата могат да се научат как да станат „невъзмутими“ по няколко различни начина. Един от тях може да е стратегия за оцеляване в тревожна ситуация, например баща-алкохолик, в семейство, в което самото съществуване на проблема се отрича. Друг начин е детето да има родители-репресори и така да подражава на тяхната непрекъсната ведрост или на твърдостта им под напора на притесненията. Подобна черта може просто да бъде унаследена като част от темперамента на човека. Въпреки че никой не може да каже кога точно човек развива подобно поведение, в момента на съзряване репресорите вече са спокойни и хладнокръвни в тежки моменти.

Остава, разбира се, въпросът, колко всъщност хладнокръвни са те. Възможно ли е да не осъзнават физическите признаци за тревога или просто да симулират спокойствие? Отговора дължим на един остроумен експеримент, проведен от Ричард Дейвидсън, психолог в Университета на Уисконсин, работил в началото на кариерата си с Уийнбъргър. Дейвидсън дава на хора с „невъзмутим" модел на поведение списък с думи, повечето от които са неутрални, но някои са с враждебно или сексуално значение, което може да пробуди тревога практически у всекиго, с молба да дадат за всяка дума свободна асоциация. Телесните реакции на участниците разкриват, че те проявяват всички физиологични признаци на дистрес в отговор на смислово натоварените думи, въпреки че думите-асоциации, които дават, почти винаги представляват опит за „неутрализиране“ на тревожните думи чрез свързването им с по-„невинни“ понятия: ако първата дума например е „омраза“, то втората обикновено е „любов“.

Изследването на Дейвидсън се възползва от факта, че (при десноръките) ключовият център за обработка на отрицателни емоции се намира в дясната половина на мозъка, а центърът на речта е в лявата. След като дясното полукълбо установи, че думата носи тревога, то предава тази информация през мазолестото тяло, връзката между двете полукълба, към речевия център, който на свой ред определя каква ще бъде думата-реакция. Чрез

сложна система от лещи Дейвидсън съумява да покаже думата така, че тя да се вижда само в едната половина на зрителното поле. Заради особеностите в строежа на нервната система, ако думата е достъпна само в лявата половина на зрителното поле, тя се разпознава първо от дясната страна на мозъка, която е чувствителна на дистрес. Ако думата се вижда само в дясната половина на зрителното поле, сигналът стига до лявата половина на мозъка, без да бъде проверен за симптоми на притеснение.

Когато думите се показват само на дясното полукълбо, реакцията на „невъзмутимите“ отнема известно време - но само ако думата, която са видели, е тревожна. При неутрални думи *няма* забавяне. Реакцията закъснява само когато думите са достъпни за дясното полукълбо - при лявото тя е мигновена. С други думи, „невъзмутимостта“ вероятно се дължи на невронен механизъм, който забавя или изменя процеса на предаване на

тревожна информация. Изводът е, че тази хора не симулират неспособността си да осъзнаят колко развълнувани са всъщност; собственият им мозък изолира тази информация от съзнанието им. По-точно казано, слоят от положителни чувства, който покрива тревожните възприятия, може би се дължи на действието на левия префронтален лоб. Когато Дейвидсън измерва нивата на активност в префронталния лоб на такива пациенти, за своя изненада открива, че лявата половина (центърът на удоволствието) е много по-дейна от дясната (център на тревогата).

Дейвидсън казва, че такива хора „виждат себе си в положителна светлина и са в приповдигнато настроение. Те отричат, че стресът ги ядосва, и дори да седят спокойно, левият им фронтален лоб, отговорен за положителните чувства, не спира да действа. Тази мозъчна активност може да се окаже ключът към твърдението им, че се чувстват отлично, въпреки физиологичните им реакции, които могат да се тълкуват като отрицателен стрес“. Теорията на Дейвидсън гласи, че в контекста на мозъчната дейност разглеждането на тревожната реалност в положителна светлина изисква изключително много енергия. Повишеният физиологичен стрес може да се дължи на непрекъснатите опити на невронните вериги да поддържат положителни чувства или да потискат отрицателните емоции.

Накратко казано, невъзмутимостта е смес от отрицание и оптимизъм, един вид положителна дисоциация, а вероятно и ключ към невронните механизми, които се включват в по-тежки състояния на дисоциация, наблюдавани например при посттравматично стресово разстройство. Когато става въпрос просто за равнодушие, казва Дейвидсън, „това е само една успешна стратегия за емоционална саморегулация“, макар и да не знаем каква цена плащаме за нея и доколко подкопаваме самоосъзнатостта си.

6. Най-важното умение

Само веднъж в живота си съм се парализирал от страх. Поводът беше изпит по математически анализ през първата ми година в колежа, за който някак си не бях успял да се подготвя. Още си спомням стаята, в която влязох в онази пролетна сутрин, смразен от чувство за обреченост и непоносима тежест в сърцето. Бях прекарал безброй часове в същата тази аудитория, но в онзи миг не виждах нищо - нито помещението, нито панорамата пред прозорците. Погледът ми беше забит в малко парченце от пода точно пред мен, докато се добрах до едно от местата досами вратата. Когато отгърнах синята корица на теста, пулсът започна да кънти в ушите ми, а в стомаха ми започна да се събира тежката топка на паниката.

Хвърлих едно око на задачите. Никакъв шанс. Цял час зяпах първата страница, а умът ми трескаво прехвърляше последствията, които щяха да се стоварят върху мен. В главата ми се въртяха непрекъснато едни и същи мисли - порочен кръг от смразяващ страх. Седях неподвижно, като животно, парализирано от отровна стрела. Най-поразяващото в онзи ужасен момент беше мисълта за това колко скован е умът ми. Не прекарах този час в отчаяни опити да сглобя някакво подобие на отговори. Дори не бях се отнесъл в мечти. Просто си седях там, с ум, прикован върху страха, и чаках мъчението да свърши. (Daniel Goleman, Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self- Deception, New York, Simon and Schuster, 1985.)

Този разказ е част от собствената ми биография. И до ден днешен случката си остава убедително доказателство за опустошителното влияние на емоционалния дистрес върху ясния разсъдък. Вече съм наясно, че това мъчение е пример за силата на емоционалния мозък да потиска и дори да парализира мисленето.

Степента, до която емоционалните вълнения могат да повлияят на умствените способности, не е нещо ново за преподавателите. Тревожните, ядосаните и депресираните студенти не могат да учат. Хора в подобно състояние не могат да поемат ефикасно информацията, нито пък да я обработят добре. Както вече видяхме в пета глава, мощните отрицателни емоции могат да фиксират вниманието върху себе си и така да попречат на опитите ни да мислим за друго. Всъщност един от признаците, че чувствата са преминали границата на патологията, е способността им да потискат всяка друга смисъл и непрекъснато да саботират опитите на жертвата да съсредоточи вниманието си върху каквото и да е. При човек, който преживява тежък развод (включително и дете, което се опитва да преглътне развода на родителите си), умът не може да остане дълго в контакт с

всекидневната рутина в работата или в училище; при хора с клинична депресия самосъжалението и отчаянието, безнадеждността и чувството за безпомощност помитат всяка друга емоция.

Когато чувствата надделеят над концентрацията, нашият ум губи една от способностите си, която специалистите по когнитивна наука наричат „работна памет“ - умението да съхраняваме в съзнанието си информацията, свързана с текущата ни задача. Работната памет може да е запълнена както с прозаични неща (например цифрите на телефонния номер, който набираме), така и със сложни елементи (например богати сюжетни линии, които романистът се опитва да сплете заедно). Работната памет е основният ни умствен инструмент, който прави възможни всички други интелектуални усилия - от изговарянето на изречение до разплитането на сложен силогизъм *(Alan Baddeley, Working Memory, Oxford, Clarendon Press, 1986.).* Префронталният кортекс е основният център на работната памет - а освен това, както може би помним, е и мястото, в което се срещат чувствата и емоциите *(Patricia Goldman-Rakic, “Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates", Progress in Brain Research 85,1990; Daniel Weinberger,“A Connectioninst Approach to the Prefrontal Cortex”, Journal of Neuropsychiatry 5, 1993.)* Когато лимбичните структури, които се събират в префронталния кортекс, са под властта на емоционалния дистрес, първата жертва е именно работната памет; както открих при онзи ужасен изпит по математика, човек просто не може да разсъждава трезво.

От друга страна обаче нека обърнем внимание и на положителната мотивация за дадено достижение - на мобилизирането на ентусиазма, на стремежа към дадена цел, на самоувереността. Изследвания върху олимпийски лекоатлети, музиканти от световна класа и гросмайстори по шах разкриват една обща черта помежду им: способност да се мотивират, за да спазват безмилостните си тренировъчни програми *(Anders Ericsson, “Expert Performance: Its Structure and Acquisition", American Psychologist, Aug. 1994.)*. Освен това, с повишаването на изискванията към спортистите и хората на изкуството от световна класа тези строги програми за обучение трябва да се прилагат от все по-ранна възраст. На олимпийските игри през 1992 г. дванадесетгодишните членове на китайския отбор по скокове във вода бяха направили толкова тренировъчни скокове през живота си, колкото и американските атлети над двадесетгодишна възраст - китайците бяха започнали свирепото си обучение на четири години. Най-добрите виртуози на цигулката през двадесети век са започнали да свирят на около пет години; гросмайсторите по шах са започнали да изучават играта средно на по седем години, а играчите на национално ниво - чак на десет. По-ранното начало дава предимство за цял живот: най-добрите цигулари в една от водещите музикални академии, тази в Берлин, на възраст малко над двадесет години, са репетирали общо над десет хиляди часа, а по-слабите им колеги могат да се похвалят само с около седем хиляди и петстотин часа репетиции.

Онова, което отличава хората на върха на пирамидата на способностите от

други с приблизително същите заложби е фактът, че те са започнали да се обучават рано и години наред са следвали стриктна програма за обучение. А това упорство зависи най-вече от някои емоционални черти - предимно ентусиазъм и настойчивост пред лицето на провала.

Допълнителните ползи от мотивацията (съчетана, разбира се, с други вродени качества) личат в забележителните достижения на азиатските студенти в американските университети и като цяло на трудовия пазар. Един от анализите на наличните данни сочи, че американчетата от азиатски произход имат предимство откъм коефициент на интелигентност, но то не надвишава два-три пункта *(Herrnstein and Murray, The Bell Curve.).* И все пак при професионалната си реализация (обикновено в областта на правото или медицината) като група те имат такива постижения, сякаш коефициентът им на интелигентност е много по-висок - еквивалентните стойности при младежите от японски произход са 110 точки, а при тези от китайски произход - 120 точки *(James Flynn, Asian-American Achievement Beyond I.Q., New Jersey, Lawrence Erlbaum, 1991.)* Основната причина за това като че ли е, че още от ранна детска възраст азиатските деца полагат повече усилия от белите. Санфърд Доръбуш, психолог от университета „Станфорд“, който е изследвал повече от десет хиляди гимназисти, открива, че американците от азиатски произход посвещават на домашните 40% повече време от своите съученици. „Докато повечето американски родители са склонни да приемат слабите страни на детето си и да насърчават силните, азиатците смятат, че ако не се справяш достатъчно добре, трябва да учиш до късно през нощта, а ако и това не помогне - да ставаш рано и да продължаваш да учиш. Те смятат, че всеки може да се справи добре в училище, стига да положи необходимите усилия“. Иначе казано, стабилната трудова етика на една култура води до по-сериозна мотивация, до повече усърдие и настойчивост - с други думи, дава сериозно емоционално предимство.

Тъй като нашите емоции застават на пътя (или пък проправят пътя) на способността ни да мислим и планираме, да се посветим на обучение, за да постигнем някаква далечна цел, да решаваме проблеми и какво ли още не, те определят границите, до които ще използваме вродените си умствени способности - а следователно определят и как ще се справим в живота. От друга страна, тъй като ние се мотивираме от чувството на ентусиазъм и удоволствие от онова, което правим - та дори и от определено умерено ниво на тревожност, - отново те ни тласкат нагоре. Именно в този смисъл емоционалната интелигентност е най-важното ни умение - способност, която засяга изоснови всичките ни други умения, като ги насърчава или задушава.

Контрол върху импулсите: тестът с близалките

Представете си, че сте на четири години и някой ви прави следното предложение: ако го изчакате да излезе и да се върне, ще получите две близалки за награда. Ако не можете да го дочакате, можете да получите само една - и то веднага. Подобно предизвикателство без никакво съмнение може да постави на изпитание душата на едно четиригодишно дете - микрокосмос, в който се води вечна битка между импулс и ограничение, между „аз" и „то“, между желание и самоконтрол, между наградата и нейното отлагане. Изборът на детето в този случай е изключително показателен: той за секунди излага пред нас не само характера му, но и вероятния му път в живота.

Едва ли има по-важно психологическо умение от това да устояваме на импулсите си. То е коренът на емоционалния ни самоконтрол, тъй като всички емоции по самата си природа водят до определен импулс за действие. Нека не забравяме, че древното значение на думата „емоция“ е „движение“. Способността да устояваме на импулса за действие, да смажем в зародиш надигащото се действие на физиологично ниво вероятно се проявява като потискане на лимбичните сигнали към двигателната кора, макар и подобна интерпретация да остава за момента чисто спекулативна.

Така или иначе едно истинско изследване на казуса с четиригодишните деца и близалките показва колко важна е способността да ограничаваме емоциите си и така да отлагаме въздействието на импулсите. Началото на изследването е положено от психолога Уолтър Мишел през шестдесетте години в детската градина в кампуса на Станфордския университет. В него са включени основно деца на докторанти, преподаватели и други служители в университета, и животът на тези деца е проследен до момента, в който завършват гимназия *(Експериментът с отлагането на възнаграждението при четиригодишните деца е описано в Yuichi Shoda, Weaker Mischel and Philip K. Peake).*

Някои от децата съумяват да запазят търпение в продължение на тези петнадесет-двадесет минути, които сигурно им се струват безкрайни. За да надделеят, те закриват очите си, за да не гледат изкушението, подпират с ръце брадичките си, говорят си, пеят, измислят игри с ръце и крака, дори опитват да се приспят. Тези решителни хлапета получават наградата от две близалки. Има обаче и други, по-импулсивни, които веднага грабват първата близалка - само секунди след като експериментаторът е напуснал стаята.

Диагностичните възможности на този импулсивен момент стават ясни след дванадесет-тринадесет години, когато учените проследяват порасналите вече деца. Емоционалните и социалните разлики между нетърпеливите деца и техните връстници, съумели да отложат възнаграждението, е драматична. Онези, които са удържали на изкушението на четири, сега са по-компетентни социално: те са по-ефективни, по-самоуверени и се справят по-добре с трудностите в живота. Има по-малка

вероятност

да се паникьосат или парализират при стрес, както и да изгубят способността си да организират нещата под натиск. Те прегръщат предизвикателствата и ги преследват, вместо да се откажат под напора на трудностите; те разчитат на себе си, уверени са, на тях може да се разчита. Поемат инициативата и се втурват презглава във всякакви начинания. Повече от десет години по- късно те все още са в състояние да отлагат възнаграждението, преследвайки целите си.

Онези от децата - по-точно казано около една трета от тях - които грабват незабавно близалката, обикновено се представят доста по-слабо, а психологическият им портрет е значително по- проблематичен. При тях има по-голяма вероятност да странят от социален контакт, да бъдат твърдоглави и нерешителни, лесно да се ядосват, да се смятат за „лоши“ или недостойни за едно или друго, да изпадат в регресия или да се парализират в условия на стрес, да не се доверяват лесно, да се гневят на това, че „не получават достатъчно", да са склонни към ревност и завист, да реагират прекалено силно на дребни дразнители и така да предизвикват скандали и сбивания. На всичкото отгоре след всички тези години те така и не се научават да отлагат възнаграждението.

Един дребен признак през първите години от живота по-късно може да разцъфне в богата гама от социални и емоционални умения. Способността да отложим действието под властта на даден импулс е в основата на всяко житейско усилие - от простата диета до медицинското образование. Има деца, които дори на четиригодишна възраст са усвоили основите: те са в състояние да разчетат социалната ситуация, да осъзнаят, че имат полза от отлагането, да попречат на вниманието си да се съсредоточи върху изкушението, да се занимават с нещо друго, без да се отказват от желаната цел - двете близалки.

Още по-изненадващ е фактът, че когато децата, участвали в теста, биват оценявани при завършване на гимназия, онези от тях, които на четиригодишна възраст са чакали търпеливо, се оказват *много по-добри ученици* от другите, които са се поддали на каприза. Според оценките на родителите си те са много по- компетентни в училище: по-добре изразяват идеите си, използват и възприемат аргументация, съсредоточават се по-лесно, в състояние са да правят планове и да ги осъществяват, учат с повече желание. Най-удивително е, че получават значително по-високи резултати на матурите си. Онези тридесетина процента от децата, които са се нахвърляли направо върху близалката, получават средно 524 точки на текстовите задачи и 528 на математическите; децата, които някога са чакали най-дълго, преди да получат наградата си, получават съответно 610 и 652 точки - което означава 210 точки разлика в крайния резултат *(Анализа на данните дължим на Фил Пийк, психолог в „Смит Колидж".).*

Способността на децата на четиригодишна възраст да отлагат възнаграждението е два пъти по-точен индикатор за изпитните им резултати от коефициента на интелигентност по това време. Коефициентът на

интелигентност е в състояние да предсказва резултати едва когато децата се научат да четат. Това предполага, че способността им да отлагат възнаграждението допринася сериозно за интелектуалния им потенциал - и то съвсем отделно от коефициента на интелигентност, (Лошият контрол върху импулсите в детството е и мощен инструмент за предсказване на склонността към престъпно поведение - и то много по-добър от коефициента на интелигентност *(Вж. дискусията в Jack Block, "On the Relation Between I.Q., Impulsivity, and Delinquency" Journal of Abnormal Psychology 104, 1995.)* Както ще видим в петата част на книгата, докато мнозина твърдят, че коефициентът на интелигентност не може да се изменя и следователно представлява непробиваема граница за жизнения потенциал на детето, има куп доказателства, че емоционалните способности като контролът върху импулсите или умението да се разчита правилно дадена социална ситуация всъщност *могат* да се научат.

Онова, което Уолтър Мишел - човекът, поставил началото на този експеримент - описва с витиеватата фраза „целенасочено самоналожено отлагане на възнаграждението", вероятно представлява самата същност на емоционалната саморегулация: това е умението да потискаме импулса в името на някаква цел, независимо дали става въпрос за изграждане на бизнес, за решаване на алгебрично уравнение или за устремно преследване на световната купа по хокей. Това откритие подчертава ролята на емоционалната интелигентност като способност от по-висок порядък, която определя до каква степен хората са в състояние да използват останалите си умствени възможности.

Лошо настроение - лошо мислене

„Притеснявам се за сина си. Тъкмо започна да играе в университетския футболен отбор. Няма как да не се нарани - рано или късно. Направо си късам нервите, когато го гледам да играе. Спрях да ходя на мачовете. Сигурна съм, че е ужасно разочарован от отсъствието ми, но просто не мога да го понеса."

Жената, направила това изказване, преминава през терапия, за да се отърве от тревожността си. Тя осъзнава, че притесненията ѝ пречат да живее живота, който винаги е искала *(Timothy A. Brown et aL, "Generalized Anxiety Disorder", in Clinical Handbook of Psychological Desorders, David H. Barlow Ed., New York, Guilford Press, 1993.).* Стигне ли се обаче до някакво просто решение - например дали да гледа как синът ѝ играе футбол, - умът ѝ незабавно потъва в мисли за някаква катастрофа. Място за избор няма - тревогата е надделяла над разума.

Както вече видяхме, притеснението е основният виновник умът ни да блокира при всякакви задачи. То, разбира се, в известен смисъл е полезна реакция, само че тази реакция се е отклонила от правия път и е накарала мозъка да се подготвя твърде старателно за предстоящата опасност. Тези „отигравания" на опасността оказват разрушително въздействие върху

познавателните процеси, когато станат рутинни и заемат цялото внимание, тъй като го приковават в една точка и не му позволяват да се съсредоточи върху нещо друго.

Тревожността подкопава интелекта. При тежки задачи, които изискват пълна мобилизация на интелекта (и при това под напрежение), Каквато например е работата на ръководителите на въздушното движение, високите нива на хронична тревожност са почти сигурен признак, че човекът в крайна сметка ще се провали на някой от изпитите. При тревожните хора има по-голям риск от провал, дори и на тестовете за интелигентност резултатите им да са по-добри. До този извод стига едно проучване сред 1790 студенти, обучаващи се за нуждите на РВД *(W. E. Collins et al., "Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists" F.A.A. Office of Aviation Medicine Reports, May 1989.).* Тревожността саботира всеки вид академично представяне: 126 различни изследвания с повече от 36 000 участници разкриват, че колкото по-склонен към тревожност е един човек, толкова по-зле се справя, независимо как точно се мери резултатът - направо чрез оценките, чрез средната им стойност или чрез тестове за постижения. *(Bettina Seipp, "Anxiety and Academic Performance: A Meta-Analysis" Anxiety Research 4,1,1991).*

Когато на склонни към тревожност хора бъде поставена когнитивна задача, например да подредят предмети с не особено ясни отличителни характеристики в две различни категории, като същевременно разказват какво минава през ума им, процесът на взимане на решение се натъква най-вече на стената на отрицателните мисли - „няма да се справя“, „не съм добър в такива тестове“ и пр. Когато експериментаторът поиска от контролната група, съставена от „спокойни обекти“, да започне да се тревожи нарочно, способността на участниците да разрешат същия проблем спада драматично. Когато пък тревожните участници на свой ред получат петнадесетминутно „контролирано отпускане“ (което намалява нивото на тревожност), решаването на задачата изведнъж се превръща в детска игра. *(Richard Metzger et al., "Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing", Journal of Clinical Psychology, Jan. 1990.)*

„Изпитната треска“ е изследвана научно за пръв път през шестдесетте години от Ричард Алпърт, който ми призна, че интересът му се пробудил заради един странен контраст: като студент често се представял зле на изпитите заради нервността си, докато негов колега, Ралф Хейбър, твърдял, че напрежението преди изпита дори му помага да се справя по-добре. *(Ralph Haber and Richard Alpert "Test Anxiety", Journal of Abnormal and Social Psychology 13, 1958.)* Изследването, което провели заедно, показало, че има два вида тревожни студенти: такива, при които притеснението влошава академичните резултати, и такива, които са в състояние да се представят добре въпреки стреса - а може би и именно благодарение на него. *(Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety", Journal of College Student Development, May 1989.)* Иронията при изпитната треска е, че същото онова притеснение дали ще се

справиш добре, което може да мотивира студенти като Хейбър да учат здраво, за да се подготвят за изпита, проваля усилията на останалите. При хора с твърде високо ниво на тревожност - какъвто е и самият Алпърт - притесненията пречат на ясната мисъл и на паметта, необходими за заучаване на материала, а по време на самия изпит замъгляват и разсъдъка, без който няма как студентът да се справи добре.

Обемът на притесненията, които хората споделят по време на изпит, пряко определя колко лош ще бъде резултатът от него *(John Hunsley, "Internal Dialogue During Academic Examinations", Cognitive Therapy and Research, Dec. 1987.)* Умствените ресурси, необходими за дадена когнитивна задача (в случая това е притеснението), просто се заемат от ресурсите за обработване на друга информация. Ако ни мъчи притеснението, че ще се провалим на изпита, разполагаме с по-малко внимание, което да отделим на отговорите. Тревогите ни се превръщат в самоосъществяващи се пророчества и ни тласкат тъкмо към катастрофата, която предсказват.

Хора, които умеят да обуздават емоциите си, могат да използват тревогата в очакване на съответното събитие (реч, изпит ...), за да намерят мотивацията да се подготвят добре за него - а следователно и за да се справят добре. Класическата психологическа литература описва връзката между тревога и достижения, включително и умствени способности, чрез графика с формата на обърнато U. На върха на графиката е оптималното съотношение между тревожност и постижения - минимум нерви и отлични постижения. Твърде леката тревога (първата половина на графиката) води до апатия или до слаба мотивация за това да се напънем и да успеем, а твърде силната (втората половина на графиката) саботира всеки опит да направим каквото и да е.

Състоянието на леко въодушевление, известно с техническия термин *хипомания,* е оптимално за писатели и други творци при задачи, които изискват непрекъснат работен процес, въображение и нестандартна мисъл. То се разполага почти на върха на графиката. Стигне ли се обаче до там тази еуфория да излезе извън контрол и да се превърне в мания, какъвто е случаят с резките промени на настроението при хора, страдащи от маниакално-депресивно разстройство, вълнението изведнъж блокира способността ни да мислим последователно и да пишем добре, дори и идеите да текат като водопад - движението им вече е толкова бързо, че нито една от тях не може да бъде уловена достатъчно стабилно, за да се превърне в някакъв завършен продукт.

Докато трае, доброто настроение укрепва способността ни да мислим гъвкаво и сложно, а следователно и да намираме по- лесно решения на проблемите, независимо дали са интелектуални или междуличностни. Това предполага, че един от начините да помогнем на някого да си проправи път към решението на даден проблем е да му разкажем някой виц. Смехът, подобно на въодушевлението, помага на хората да мислят по-нашироко и по-асоциативно, както и да забелязват връзки, които иначе биха им убегнали - умение, важно не само за креативността, но и за разпознаването на комплексни взаимоотношения и за предвиждането на последствията от

дадено решение.

Ползите за интелекта от това да се посмеем добре личат най- добре, когато е необходимо да разрешим проблем, предполагащ творчески подход. Едно изследване открива, че хора, които току-що са гледали комедийни гегове по телевизията, се справят по-добре със задача, която психолозите често използват, за да тестват креативното мислене *(Alice Isen et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving" Medical Decision Making, July - Sep., 1991)*. На участниците се дават свещ, кибрит и кутия с кабърчета. Задачата е свещта да се закрепи за коркова повърхност така, че да гори, без да капе восък по пода. Повечето хора изпадат в така наречената „функционална скованост“ и започват да мислят как да използват предметите по най- конвенционалния начин. Само че за онези от участниците, които тъкмо са гледали смешките, особено в сравнение с контролни групи, гледали филм за математиката или принудени да правят физически упражнения, има по-голяма вероятност да осъзнаят, че кутийката с кабърчета може да бъде използвана и по различен начин, и така да стигнат до творческо решение: да закрепят кутийката за корка и да я използват като свещник.

Дори леки промени на настроението могат да изменят радикално мисленето. Когато хора в добро настроение трябва да правят планове или да взимат решения, техните възприятия са изкривени така, че мисленето им става по-обхватно и положително. Това се дължи донякъде на факта, че паметта зависи от състоянието ни: когато сме в добро настроение, сме склонни да си припомняме повече положителни събития. Докато претегляме аргументите „за“ и „против“ дадено действие и същевременно изпитваме някакво удоволствие, паметта ни дава единствено данни, които накланят хода на мислите ни само в положителна посока и така ни подтиква да се впускаме например в рисковани авантюри.

По същия начин лошото настроение изкривява паметта в отрицателна посока и ни кара да взимаме страхливи или поне твърде предпазливи решения. Разюзданите емоции пречат на интелекта. Само че, както видяхме в пета глава, ние винаги можем да обуздаем тези емоции. Това е най-важното ни емоционално умение, тъй като то проправя пътя на всички други видове интелигентност. Помислете си само за ползите от надеждата и оптимизма, както и за онези извисяващи духа моменти, в които хората надминават себе си.

Кутията на Пандора и оптимизмът: силата на положителното мислене

При един експеримент група студенти са поставени в следната хипотетична ситуация:

Първоначалната ви цел е била да изкарате петица за семестъра по даден предмет. Само че на първия изпит, който определя 30% от семестриалната ви оценка, сте получили тройка. Научили сте резултата си преди седмица. Какво ще направите? (C. R. Snyder et al., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", Journal of Personality and Social Psychology 60,4,1991, p. 579.)

В този случай надеждата се оказва решаваща. Отговорът на изпълнените с надежда студенти гласи, че ще работят по-усилено и ще измислят начин да повишат крайната си оценка. Не чак толкова оптимистично настроените студенти ще изброяват няколко начина за подобряване на оценката си, но не са чак толкова твърдо решени да опитат всеки един от тях. И - напълно разбираемо - най-песимистично настроените студенти са напълно деморализирани и не искат да правят каквото и да е.

Този въпрос не е чисто теоретичен. Когато Ч. Р. Снайдър, психологът от Канзаския университет, провел това проучване, сравнява академичните постижения на първокурсници (оптимисти и песимисти), той открива, че надеждата предсказва по- добре оценките им от първия семестър, отколкото кандидат-студентският изпит, който уж трябва да показва колко добре ще се справят студентите в колежа (и е здраво свързан с коефициента на интелигентност). И тук при приблизително еднакви умствени способности разликите в крайния резултат се дължат единствено на емоционалните умения.

Ето какво е обяснението на Снайдър: „По-обнадеждените студенти си поставят по-високи цели и знаят как да работят здраво, за да ги постигнат. Ако сравним академичните достижения на студенти с еднакви интелектуални способности, единствено надеждата ще ги отличава едни от други. *(Интервю със Снайдър в „Ню Йорк Таймс", 24 декември 1991 г.).*

Както разказва една известна легенда, Пандора, дъщерята на древен гръцки цар, получила подарък - тайнствена кутия - от боговете, които я ревнували заради красотата ѝ. Казали ѝ, че никога не бива да я отваря. Но един ден любопитството надделяло и Пандора надигнала капака, уж само за да надзърне. От кутиятата обаче изпълзели всички големи нещастия по света - болести, злини, лудост. Състрадателният бог обаче ѝ позволил да затвори кутията тъкмо навреме, за да улови в нея единствената противоотрова, която може да направи поносима тежестта на живота: надеждата.

Съвременните изследователи откриват, че надеждата е не просто утешение в бедата; тя играе учудващо важна роля в живота и ни дава сериозно предимство къде ли не - от училищната скамейка до неприятни професионални задължения. Чисто технически надеждата не е просто светъл възглед за живота, според който всичко ще бъде наред. Снайдър я определя по-конкретно като „вярата, че имаш възможността и способностите да постигнеш целите си, независимо какви са те".

В това отношение хората се различават коренно помежду си. Някои смятат, че винаги ще съумеят да излязат от затруднено положение и ще намерят начин да решат проблемите си, докато други са убедени, че им

липсва енергията, способностите или средствата да постигнат целите си. Снайдър открива, че хората със силна надежда имат някои общи черти - способни са да се мотивират сами, смятат, че са достатъчно находчиви, за да осъществят целите си, знаят как да се утешат в тежък момент, като освен това са достатъчно гъвкави, за да търсят различни начини за изпълнение на задачите, които са си поставили, но и за да ги променят, ако се окаже, че са невъзможни. Най-важното им умение е способността да разбиват неосъществими на пръв поглед планове на малки, постижими парченца.

От гледна точка на емоционалната интелигентност надеждата означава, че човек няма да се остави на вълните на тревогата, на паникьорството или депресията в лицето на сериозни предизвикателства и дори на тежки поражения. И наистина - по-обнадеждените хора страдат по-рядко от депресия, докато си проправят път в живота към поставената цел, като цяло са по-малко тревожни и по-неподатливи на емоционален дистрес.

Оптимизмът: неизчерпаем източник на мотивация

Американците, които се интересуват от плуване, хранеха големи надежди за Мат Бионди, една от звездите на американския отбор на олимпийските игри през 1988 г. Имаше журналисти, които тръбяха, че има вероятност Бионди да подобри рекорда от седем златни медала на Марк Спиц от 1972 г. В първото състезание обаче - 200 метра свободен стил - Бионди разочарова почитателите си и завърши трети. В следващата дисциплина - 100 метра бътерфлай - друг състезател изпревари Бионди буквално с няколко сантиметра и грабна златото, само защото бе положил по-голямо усилие в последните метри.

Журналистите започват да спекулират, че пораженията в две последователни дисциплини ще обезкуражат Бионди. Той обаче се съвзе и спечели пет последователни златни медала в следващите състезания. Един от малцината зрители, които не са изненадани от чудотворното му възстановяване, е Мартин Селигман, психолог от Пенсилванския университет, който е тествал оптимизма на Бионди по-рано същата година. По време на експеримента треньорът на плувеца му казва, че е постигнал по-лошо време от реално измереното. Въпреки неприятните новини, Бионди получава кратка почивка, връща се и този път времето - което вече е било доста добро - е направо изключително. Но когато другите членове на отбора - които преди това също са преминали психотест и са се показали песимисти - чуват фалшивите си лоши резултати, при втория опит резултатите им са значително по-лоши *(Martin Seligman, Learned Optimism, New York, Knopf, 1991.).*

Оптимизмът, подобно на надеждата, означава да очакваме, че като цяло всичко в живота ни ще бъде наред, въпреки пораженията и лишенията. От гледна точка на емоционалната интелигентност оптимизмът е умение, което спасява хората от апатията, безнадеждността или депресията в тежки

моменти. Както и при надеждата - тази близка негова сродница - оптимизмът е важен инструмент за справяне с проблемите (стига, разбира се, да е реалистичен - твърде наивният оптимизъм може да бъде изключително разрушителен). *(Вж. например Carol Whalen et al., "Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks", Health Psychology 13,1994.).*

Селигман приравнява оптимизма с начина, по който хората обясняват на самите себе си своите успехи и провали. Оптимистите обикновено смятат, че провалът се дължи на нещо, което може да бъде изменено така, че следващия път да успеят, докато песимистите обвинява себе си и приписват неуспеха на някаква трайна характеристика, която са безсилни да променят. Тези различни обяснения обуславят начина, по който хората реагират на живота като цяло. Така например при отклика на разочароващо събитие - неуспешно интервю за работа например - оптимистите обикновено реагират активно и с надежда, правят си план за действие, търсят помощ и съвет - с други думи, гледат на неуспеха като на нещо, което може да бъде променено. Песимистите за сметка на това реагират с мисълта, че не могат да направят нищо, за да се представят добре следващия път, и затова не правят нищо, за да разрешат проблема; за тях провалът се дължи на някакъв личен недостатък, който винаги ще ги преследва.

Също като надеждата, оптимизмът доста точно предсказва академичния успех. В едно проучване сред петстотин първокурсници в Пенсилванския университет през 1984 г. резултатите на студентите от теста по оптимизъм са се оказали по-точни прогнози за бележките им за годината от кандидат-студентския изпит или от оценките им в гимназията. Селигман, който е провел изследването, споделя: „Входните изпити мерят талант, докато повествователният стил може да ти каже кой ще се предаде. Само комбинацията от умерен талант и способността да продължиш напред в лицето на поражението може да доведе до успех. Онова, което липсва в тестовете за способности, е мотивацията. Единственото нещо, което трябва да знаеш за някого, е дали ще продължи напред, когато положението стане непоносимо. Моето предчувствие е, че за определено ниво на интелигентност реалните ви достижения са функция не само на таланта, но и на способността ви да устоявате на пораженията. *(Интервю с Мартин Селигман в „Ню Йорк Таймс", 3 февруари 1987 г.)*

Една от най-красноречивите демонстрации на силата на оптимизма да мотивира хората можем да видим в проучване, проведено от Селигман сред продавачите на застраховки в компанията „Метлайф". Способността да поемаш откази е изключително важна при всякакви продажби, но при застраховките тя е незаменима, тъй като там съотношението между отрицателните и положителните отговори е обезкуражаващо високо. Именно по тази причина около три четвърти от застрахователните агенти се отказват през първите три години. Селигман открива, че новопостъпилите, които по природа са оптимисти, продават с 37% повече застраховки през първите две години в сравнение с песимистите. А през първите години фирмата напускат два пъти повече песимисти, отколкото оптимисти.

Нещо повече. Селигман успява да убеди „Метлайф" да наеме специална група кандидати, които са се представили добре на теста за оптимизъм, но са се провалили на обичайните входни тестове (които сравняват определени техни отговори със стандартен профил, основаващ се на отговорите на агенти, които вече са се доказали). Тази специална група бие песимистите по продажби с 21% през първата година и с 57% през втората.

Причината оптимизмът да бъде толкова важен за успешните продажби е именно фактът, че той е емоционално интелигентно отношение. Всяко „не“, с което се сблъска продавачът, е едно малко поражение. Емоционалната реакция спрямо това поражение е жизнено важна за способността на търговеца да мобилизира достатъчно мотивация, за да продължи напред. С натрупването на „не“-тата моралът му може да се окаже подкопан и така всяко следващо обаждане да става все по-трудно. Тези откази са особено тежки за песимиста, който ги тълкува по следния начин: „Аз съм пълен провал, никога няма да успея да продам каквото и да е". Подобна реакция със сигурност ще доведе до апатия и пораженчество, та дори и до депресия. Оптимистите, от друга страна, си казват: „не подхождам както трябва“ или „последният ми събеседник май беше в лошо настроение“. Виждайки причината за провала не в самите себе си, а в самата ситуация, те могат да променят подхода си при следващото обаждане. Докато настройката на песимиста го води към провал, тази на оптимиста посява семената на надеждата.

Един от възможните източници на положителната или отрицателната настройка може да е вроденият темперамент - някои хора по природа са склонни да действат по единия или другия начин. Както обаче ще видим и в четиринадесета глава, темпераментът може да бъде обуздан и насочен в определена посока благодарение на жизнения опит. Оптимизмът и надеждата - също както и чувството за безпомощност и отчаяние - могат да бъдат научени. Те се градят на един възглед, който психолозите наричат „лична ефикасност" - виждането, че човек е господар на събитията в живота си и че може да се справи с всяко предизвикателство, което се изпречи на пътя му. Всяко ново умение подсилва чувството на лична ефикасност и и позволява да поемаме повече рискове и все по-трудни предизвикателства. А преодоляването на тези предизвикателства на свой ред допълнително подхранват личната ни ефикасност. Това отношение кара хората да използват по най-добрия възможен начин всяка своя способност - или поне да направят необходимото, за да развият такава способност.

Албърт Бандура, психолог от „Станфорд“, който е провел повечето изследвания върху личната ефикасност, чудесно обобщава това: „Отношението на хората към собствените им способности има значително влияние върху тези способности. Способността не е някакъв неизменен предмет, който притежаваме; има огромна разлика между това как ще се представим днес и как - утре. Хората с чувство за лична ефикасност се изправят бързо след като са се спънали. Те подхождат към нещата с мисълта как да се справят с проблема, вместо да се притесняват за това какво може

да се обърка. (*Интервю с Албърт Бандура в „Ню Йорк Таймс", 8 май 1988 г.*)

Потокът: невробиология на способността да надскочиш себе си

Композитор описва моментите, в които работи на самия връх на възможностите си:

Самият ти си в състояние на екстаз - и то до такава степен, че забравяш за съществуването си. Непрекъснато изпитвам това. Ръката ми като че ли има свой собствен живот. Сякаш не участвам в онова, което става. Просто си седя там и наблюдавам с нямо възхищение. Всичко тече от само себе си. (Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York, Harper and Row, 1990.)

Това описание има забележителни сходства с думите на стотици мъже и жени - катерачи, гросмайстори, хирурзи, баскетболисти, инженери, мениджъри, та дори и прости деловодители, - които описват мигове, в които са надскочили себе си, потънали в нещо, което обожават да правят. Психологът от Чикагския университет Михай Чиксентмихай, който е събрал безброй подобни разкази за невероятни постижения в хода на двадесетгодишните си изследвания, нарича това състояние „поток‘‘ . На спортистите то е познато като „зоната“ - мигове, в които всичко се прави без усилия, а тълпата и съперниците се размиват във възприятието на настоящия момент, което сякаш не е от този свят. Даян Роф-Стийнротър, която печели златния медал в ски-спускането на олимпийските игри през 1994 г., казва на финала, че помни единствено великолепното чувство за отпускане: „Чувствах се като водопад“ (*“Нюзуик“, 28 февруари 1994.*)

Способността да навлизаме в „потока“ е висша проява на емоционалната интелигентност: това състояние вероятно е най- умелото впрягане на емоциите за целите на професионалните достижения и обучението. В „потока“ емоциите са не само сдържани и канализирани, но и положителни, енергични и съобразени със задачата, която сме си поставили. Депресията и тревожността са основни бариери пред „потока“. И все пак „потокът“ (или по-слабите му разновидности) са познати почти на всеки от нас, особено когато действаме на върха на възможностите си и надскачаме с малко предишните си граници. Може би най-добрата илюстрация за подобно чувство е любовният екстаз - сливането на две тела в едно хармонично цяло.

„Потокът“ е бляскаво преживяване: отличителната му черта е спонтанна радост, та дори и пълен захлас. Самият поток представлява награда за положеното усилие. Това е състояние, в което хората се отдават напълно на онова, което правят, посвещават му цялото си внимание, съзнанието им се

слива с действието. Мисълта какво точно правят може само да прекъсне потока - та дори и тази мисъл да гласи „справям се чудесно“. Вниманието се фокусира до степен човек да осъзнава единствено тесния процеп на възприятията, свързани с непосредствената задача, и да изгуби всякаква представа за времето и пространството. Един хирург например си спомня за предизвикателна операция, по време на която е бил в „поток". Когато приключил с работата си, той забелязал някакъв боклук по пода на операционната и попитал какво е станало. С удивление чул, че докато докато оперирал, част от тавана паднала - а той дори не забелязал.

„Потокът“ е състояние на самозабрава, точно обратното на безплодните разсъждения и притеснения: вместо да се съсипват от тревога, хората са толкова отдадени на онова, което правят, че губят всякаква самоосъзнатост и изхвърлят от главата си всички дребни проблеми от ежедневието - здраве, сметки, та дори и желанието да се справят добре. В този смисъл моментите в "потока" са лишени от всякакъв егоизъм. Парадоксално, но хората в това състояние демонстрират истинско майсторство в дейността си, реакциите им са в съвършена хармония с изменящите се изисквания на поставената задача. И въпреки че действат на самия ръб на възможностите си, не не се интересуват как точно се справят, далеч са от всякаква мисъл за успех или провал, мотивирани единствено от удоволствието от действието като такова.

Има няколко начина за влизане в „поток“. Единият е съзнателно съсредоточаване на вниманието върху текущата задача, тъй като силната концентрация е в основата на „потока“. На самия вход в тази зона като че ли има един малък порочен кръг: може да са необходими значителни усилия, за да се успокоим и съсредоточим достатъчно, за да започнем работа - тази първа стъпка изисква определена дисциплина. Но щом вниманието започне да стеснява обхвата си, то се сдобива със свои собствени сили, изхвърля от съзнанието тревогата, а задачата изведнъж става лесна като детска игра.

Всеки от нас може да влезе в тази зона когато трябва да изпълни задача, за която има необходимите умения, но която все пак представлява известно предизвикателство. Чиксентмихай казва: „Хората се съсредоточават най-добре, когато поставените им задачи са малко по-трудни от обикновено, а и те самите са в състояние да дават повече от обикновено. Ако предизвикателството е твърде малко, хората се отегчават; ако е твърде голямо - попадат в лапите на тревогата. Потокът се ражда в деликатната зона между скуката и тревожността. *(Интервю е Чиксентмихай в ,Ню Йорк Таймс", 4 март 1986 г.)*

Спонтанното удоволствие, лекотата и ефективността, които характеризират потока, са несъвместими с емоционалните отвличания, при които лимбичната система налага волята си на останалата част от мозъка. В това състояние вниманието е спокойно, но и изключително съсредоточено. То се отличава коренно от опитите да съсредоточим мислите си, когато сме уморени или отегчени, или пък сме изложени на ударите на натрапчиви чувства като тревога или гняв.

Потокът е лишен от всякаква емоционална статичност - с изключение на

едно-единствено предизвикателно, изключително мотивиращо чувство на лек екстаз. Този екстаз е един вид страничен продукт на крайното съсредоточаване на вниманието, което и поражда самия поток. Класическата литература, посветена на съзерцателните традиции, описва състояния на пълна отдаденост, които създават впечатление за неземни преживявания - това е поток, породен единствено от пълната концентрация.

Докато наблюдаваме някого, докато действа в състояние на „поток“, може да ни се стори, че трудното е много лесно - невероятните му достижения изглеждат нещо съвсем естествено и обикновено. Това впечатление се съгласува и с процесите, които протичат вътре в мозъка. Там ставаме свидетели на същия парадокс; най-предизвикателните задачи се изпълняват с минимално изразходване на умствена енергия. В състояние на поток мозъкът е „хладен“, процесите на възбуда и задържане на невронните вериги са в хармония с изискването на момента. Когато човек се занимава с нещо, което без усилие улавя и задържа вниманието му, мозъкът се успокоява - възбудните процеси в кората затихват. *(Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", Personality and Individual Differenccs 5, 2, 1984.)* Това откритие е забележително, тъй като „потокът“ позволява на хората да се справят с най-трудните задачи в дадена област, независимо дали става въпрос за партия шах срещу гросмайстор или за решаване на сложен математически проблем. Бихме очаквали, че подобни предизвикателства биха изисквали *по-силно* възбуждане на мозъчната кора. Ключът към потока обаче е, че той настъпва единствено при достигане на върха на възможностите, при условия, за които човекът има добре отработени умения, и при които съответно невронните вериги действат най-ефективно.

Съсредоточаването под напрежение, в условия на тревога, наистина води до по-силно възбуждане на кората. Но зоната на „потока“ и на най-добрите постижения като че ли е един вид оазис на корова ефективност, в който се изразходва минимално количество умствена енергия. Можем да тълкуваме това положение в светлината на техническите умения, които позволяват на хората да влязат в потока: майсторското овладяване на дадена способност, независимо дали става въпрос за физическо умение като алпинизма или за умствено като програмирането, означава просто, че мозъкът изпълнява задачите си по-ефикасно. Добре отработените действия изискват по-малко усилие на мозъка от току-що овладените или от тези, които все още представляват определена трудност. По същия начин, когато мозъкът не работи чак толкова добре заради умора или нервност, например в края на дълъг, изпълнен със стрес ден, точността на коровите сигнали намалява и се активират множество излишни зони, което ние възприемаме като невъзможност да се съсредоточим *(Ernest Hartmann. The Functions of Sleep, New Haven, Yale University Press, 1973.).* Същото важи и за отегчението. Но когато мозъкът работи на върха на възможностите си - както става при „потока“, - съществува пълна хармония между активираните зони и нуждите на дадената задача. В такова състояние дори трудната работа може да

изглежда освежаваща и удовлетворяваща, вместо досадна и изтощителна.

Потокът и ученето: нов модел за образованието

Тъй като потокът се поражда в зоната, в която дадена дейност предизвиква хората да мобилизират пълния си капацитет, с увеличаването на уменията им става все по-трудно да се постигне подобно състояние. Ако дадена задача е твърде лесна, тя е отегчителна: ако е твърде предизвикателна, резултатът е по-скоро тревожност, отколкото поток. Можем да заявим, че майсторското овладяване на дадено умение се опира именно на усещането за „поток" - че мотивацията да ставаш все по-добър в нещо, независимо дали става въпрос за свирене на цигулка, танци или генетика, означава поне отчасти да се чувстваш в „потока“, докато го правиш. И наистина е така - в едно изследване сред двеста художници, проведено осемнадесет години след като са напуснали художествената академия, Чиксентмихай открива, че сериозни хора на изкуството са станали само онези, които като студенти са изпитвали неподправена радост от рисуването. Другите, които са били мотивирани от мечти за слава и богатство, в повечето случаи са излезли от артистичните среди, след като са се дипломирали.

Чиксентмихай стига до следния извод: „Художниците трябва да искат най-вече да рисуват. Ако един художник застане пред платното и започне да се чуди за колко ще продаде картината или какво ще каже критиката за нея, той няма да може да постигне никаква оригиналност. Творческите достижения са рожби на пълното себеотдаване. *(Интервю с Чиксентмихай в «Ню Йорк Таймс", 22 март 1992 г.)*

Подобно на „потока", обучението също е жизнено важна предпоставка за майсторското овладяване на даден занаят, професия или изкуство. Студентите, които са в състояние на поток, докато учат, се справят по-добре - и това е вярно независимо от потенциала им, измерен с тестове за достижения. Учениците в една специализирана чикагска природоматематическа гимназия - всички до един в горните 5% на олимпиадите по математика - получават и допълнителна оценка от учителите си по математика, въз основа на която се разделят на горно и долно ниво на уменията. След тази оценка те се подлагат на денонощно наблюдение - всеки ученик носи устройство, което на произволни интервали му подава сигнал да запише какво прави в момента и в какво настроение е. Не е изненадващо, че учениците от „долната" група прекарват около петнадесет часа седмично в писане на домашни вкъщи - доста по-малко от двадесет и седемте часа, които съучениците им от „горната" група отделят за учене у дома. Учениците от „долната" група посвещават повечето часове, в които не учат, на социализация - излизат навън със семейството си или с приятели.

Когато обаче експериментаторите анализират настроенията им, те

достигат до красноречиво откритие. И двете групи са отегчени през голяма част от времето от неща като гледане на телевизия, които не са кой знае какво предизвикателство за способностите им. Така де, тежка е съдбата на тинейджъра. Ключовата разлика обаче се проявява в отношението им към ученето. За учениците от „горната" група ученето е приятно, всепоглъщащо предизвикателство през 40% от времето. Учениците от „долната" група обаче прекарват в „потока" само 16% от времето - в повечето случаи ученето поражда тревога, тъй като изискванията значително надвишават техните способности. Учениците от „долната" група намират удоволствие в социалния живот, а не в ученето. Накратко казано, учениците, които надхвърлят академичния си потенциал, в повечето случаи изпитват влечение към ученето, защото то им дава усещане за „поток". За съжаление учениците с не чак толкова силно влечение така и не развиват уменията, които да им позволят да влязат в „потока", и по този начин не само подкопават насладиата от ученето, но и се излагат на риска да ограничат обхвата на интелектуалните задачи, които ще им доставят удоволствие в бъдеще *(Jeanne Nakamura. "Optimal Experience and the Uses of Talent" in Mihaly Csikszenlmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi, Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness, Cambridge, Cambridge University Press, 1988.)*

Хауърд Гарднър, психологът от Харвард, разработил теорията за множествената интелигентност, разглежда потока и положителните състояния, които обикновено го придружават, като част от най-здравословния начин да обучаваме децата - да ги мотивираме вътрешно, вместо да ги заплашваме или да им обещаваме награди. „Трябва да използваме положителните състояния на децата, за да ги склоним да учат неща, в които по-късно да станат компетентни - каза ми Гарднър. - Потокът е вътрешно състояние, което означава, че детето се занимава с нещо приятно. Просто трябва да намерите какво харесвате и да се придържате към него. Децата започват да се съпротивляват и да ви правят напук едва когато се отегчат от нещо. в училище, а когато някое предизвикателство се окаже твърде трудно за тях, резултатът е тревожност. Изключително важно е да дадете всичко от себе си, за да намерите нещо интересно, заниманията с което ви носят единствено удоволствие“.

Стратегията, използвана в много от училищата, приложили на практика модела на Гарднър за множествената интелигентност, цели да определи набора от естествени умения на детето, да подсили силните му страни и да се опита да развие слабите. Едно дете, което има природен талант за музика или танц например, ще влезе по-лесно в потока, когато задачите му са свързани с тях, от дете, което няма подобни заложби. Познаването на профила на детето може да помогне на учителя да хармонизира начина, по който представя дадена тема, и да му преподаде уроците на онова ниво - от най-ниско до най-високо - което може да го стимулира най-силно. Така ученето става по-приятно, от него изчезват и страхът, и скуката. „Надяваме се, че когато децата свикнат да учат в състояние на „поток“, те ще добият

смелостта да се захванат и с предизвикателства в други области“ - споделя Гарднър и добавя, че опитът до момента сочи тъкмо това.

Като цяло моделът с „потока“ предполага, че постигането на майсторство във всяко умение или знание в идеалния случай трябва да става съвсем естествено, като детето се отдава на области, които спонтанно го привличат или които обича. Тази изначална страст може да се окаже семенцето, от което да израснат невероятни достижения, докато детето осъзнава, че понататъшните занимания с тази област, независимо дали става въпрос за танци, математика или музика, са източник на удоволствието от „потока". И тъй като потокът изисква непрекъснато да надскачаме собствените си граници, той се превръща в

основна мотивация за това детето да се справя все по-добре - и така го прави изключително щастливо. Това, разбира се, е по- положителен модел за учене и възпитание от онзи, с който сме се сблъсквали в училище. Кой не помни безкрайните тягостни часове, белязани от някой и друг момент на убийствена тревога? Търсенето на „потока“ чрез учене е по-човечен, по-естествен, а вероятно и по-ефективен начин за впрягане на емоциите в служба на образованието.

Ето защо твърдим, че умението да мобилизираме емоциите, за да постигнем някаква продуктивна цел, е вероятно най- важната ни способност. Независимо дали става дума за това да контролираме импулсите си и да отлагаме възнагражденията, да регулираме настроенията си така, че да помагат на мисленето, а не да му пречат, да намерим мотивация да не се отказваме, да продължаваме да се опитваме пред лицето на провала, или пък да намерим начин да влезем в потока и така да се справяме по- добре с предизвикателството - това са все примери за силата на емоциите да насочват творческия ни импулс.

7. Корените на емпатията

Да се върнем на Гари - блестящият, но алекситимичен хирург, който вбесявал годеницата си Елън, тъй като не забелязвал не само собствените си чувства, но и нейните. Подобно на повечето алекситимици, той нямал нито съчувствие, нито вътрешен усет. Когато Елън казвала, че се чувства зле, той не отвръщал; когато говорела за любов, той сменял темата. Стараел се да я критикува „градивно“, без да осъзнава, че по този начин тя го чувства като агресор, а не като помощник.

Емпатията е рожба на самоосъзнатостта. Колкото по-отво- рени сме към собствените си емоции, толкова по-умело разчитаме чувствата - и своите собствени, и тези на останалите. *(Вж. например John Mayer and Melissa Kirkpatrick, "Hot Information - Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience", University of New Hampshire, непубликуван ръкопис, октомври 1994; Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity" Journal of Personality and Social Psychology 53, 1987.)* Алекситимиците като Гари, които нямат никаква представа какво изпитват самите те, са напълно безпомощни, когато им се наложи да разберат какво чувстват другите. Те са глухи за всяка емоция. Чувствените нотки, които бележат всяка дума и действие на околните - многозначителният тон на нечий глас, дребните промени в позата, красноречивото мълчание, - за тях като че ли изобщо не съществуват.

Тъй като са объркани по отношение на собствените си чувства, алекситимиците се оплитат напълно, когато друг човек изразява чувствата си пред тях. Това е сериозно увреждане от гледна точка на емоционалната интелигентност, както и трагичен недостатък от гледна точка на човечността: та нали всяко чувство за свързаност, от което води началото си загрижеността, се поражда именно от емоционалната хармония, от способността ни да проявяваме емпатия.

Тази способност - умението да разбираме как се чувстват другите - се проявява в множество житейски ситуации, от продажбите и мениджмънта до романтичната любов и грижите за децата, състраданието и политическите действия. Отсъствието на емпатия е също толкова красноречиво; то е характерно за психопатите, изнасилваните и педофилите.

Емоциите на хората рядко са облечени в думи; в повечето случаи те се изразяват по друг начин. Ключът към разгадаването на чувствата на другите е способността да се разчитат невербални сигнали: тон на гласа, жестове, изражение на лицето. Може би най-обхватното изследване на човешката способност за разчитане на такива невербални послания дължим на Робърт Розентал, психолог от „Харвард“, и на неговите студенти. Розентал е разработил тест за емпатия, наречен „Профил за невербална чувствителност“ (PONS) - поредица от видеозаписи, на които млада жена

изразява различни чувства, от злостна омраза до майчинска любов. *(Robert Rosenthal et al., "The Pons Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues", in Advances in Psychological Assessment, P. .McReynolds Ed., San Francisco, Jossey-Bass, 1977.)* Сцените покриват целия спектър от бясна ревност до молба за прошка, от благодарност до опит за съблазнявано. Записът е редактиран така, че един или повече канали на невербална комуникация систематично се изключват. Така например в някои сцени не само думите са изрязани, но е блокирано и изражението на лицето. В други се показват единствено движенията на тялото. Така се преминава през всички невербални комуникационни канали, така че зрителите трябва да определят емоцията само по малка група признаци.

Тестовете, проведени върху седем хиляди души в Съединените Щати и в осемнадесет други страни сочат, че ползите от умението да се разчитат чувствата по невербални признаци включват по-добра емоционална хармония, повече популярност и общителност, както и - ама че изненада! - по-задълбочена чувствителност. Като цяло жените са по-добри от мъжете при подобен вид емпатия, а хората, чиито резултати са се подобрили в хода на четиридесет и пет минутния тест (което е знак, че имат таланта да се научат на емпатия), имат и по-добри отношения с противоположния пол. Едва ли е изненада да научите, че емпатията помага на любовния живот.

Независимо от всички открития по отношение на други елементи на емоционалната интелигентност, резултатите от това измерване съвпадат единствено по чиста случайност с резултатите

от кандидат-студентските изпити или от тестовете за интелигентност. Независимостта на емпатията от академичната интелигентност се доказва и от проучванията, проведени с версията на PONS, адаптирана за деца. Изследването сред 1011 деца показва, че онези от тях, които демонстрират способността да разчитат невербално чувствата на другите, са най-популярни в училище и са най-стабилни емоционално *(Stephen Nowicki and Marshall Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10", доклад пред American Psychological Society, 1989.).* Успехът им също е по-висок, въпреки че коефициентът им на интелигентност не превишава този на децата, които не са чак толкова умели в разчитането на невербални послания. Това вероятно означава, че овладяването на емпатичните умения проправя пътя на ефикасното учене - или просто кара учителите да харесват повече такива ученици.

Също както рационалният ум се въплъщава в думи, емоциите на свой ред също се проявяват като невербални сигнали. Когато нечии думи не съответстват на посланието в тона на гласа му, в жестовете или като цяло на данните в някакъв невербален канал, емоционалната истина се състои в *начина,* по който съответният човек казва нещо, а не толкова в самите думи. Едно от практическите правила в теорията на комуникациите гласи, че 90% - та дори и повече - от емоционалното послание е невербално. А и това послание - тревогата в гласа, раздразнението в някой рязък жест - почти винаги се възприема подсъзнателно: ние не обръщаме внимание на самото

послание, просто мълчаливо го приемаме и реагираме. Уменията, които ни позволяват да се справим добре (или зле) в подобна ситуация, в повечето случаи също се научават по безсловесен път.

Зараждането на емпатията

Когато деветмесечната Хоуп вижда как друго бебе пада, очите ѝ се наливат със сълзи и тя допълзява до майка си в търсене на утеха, сякаш самата тя се е наранила. Петнадесетмесечният Майкъл носи мечето си на приятеля си Пол, който плаче. След като това не помага, Майкъл намира одеялцето на Пол и носи и него. Тези малки прояви на симпатия и загриженост са забелязани от майки, обучени да откриват такива актове на емпатия. *(Майките са обучени от Мариан Радке-Яроу и Каръолайн Зан-Уокслър в Лабораторията по психология на развитието към Националния институт по психично здраве.)* Резултатите от проучването сочат, че корените на емпатията могат да бъдат проследени до ранното детство. Почти от самото си раждане бебетата страдат, когато чуят друго бебе да плаче - реакция, която някои разглеждат като най-ранния предшественик на емпатията. *(Писах за емпатията, нейните корени в детството и нейната неврология в "Ню Йорк Таймс", 28 март 1989 г).*

Специалистите по психология на развитието са открили, че бебетата изпитват състрадание под формата на дистрес още преди да осъзнаят съществуването си отделно от другите хора. Само месеци след раждането бебетата реагират на нещастието на околните така, сякаш самите те го изпитват, и плачат, когато видят сълзите на другите деца. На около годинка започват да осъзнават, че страда някой друг, но все още не са съвсем сигурни как да реагират. В едно изследване, проведено от Мартин Л. Хофман в Нюйоркския университет, едногодишно дете води майка си, за да утеши разплаканото му другарче, без да обърне каквото и да е внимание на майката на другото дете, която също е в стаята. Подобно объркване личи и в други случаи, когато едногодишни деца подражават на чуждото нещастие, вероятно за да схванат по-добре онова, което самите те чувстват. Така например ако друго дете нарани пръстите си, наблюдаваното дете може да сложи собствените си пръсти в устата си, за да провери дали и те не са наранени. В друг случай дете вижда майка си да плаче и започва да бърше собствените си очи, въпреки че в тях няма сълзи.

Тази така наречена *двигателна мимикрия* представлява първоначалното, чисто техническо значение на думата „емпатия“, в значението, в което е употребена за пръв път през двадесетте години от американския психолог Е. Б. Тичънър. Това значение се отличава донякъде от основния смисъл на гръцката дума „емпатия“, буквално „вчувстване“ - термин, използван от теоретиците на естетиката за обозначаване на способността да възприемеш субективното преживяване на друг човек. Теорията на Тичънър гласи, че

емпатията произлиза от един вид физическо подражание на дистреса на другите, което в последствие може да предизвика и съответната емоционална реакция. Той търсел дума, която да се отличава от „симпатия“ или „състрадание“ - чувство, което можем да изпитваме по принцип към чуждото нещастие, без обаче да споделяме Каквато и да е част от него.

Двигателната мимикрия изчезва от репертоара на малките деца около средата на третата година, тъй като те осъзнават, че чуждата болка се различава от тяхната собствена, и по този начин могат по-лесно да утешават другите. Ето една типична случка от дневника на млада майка:

Бебето на съседите плаче. Джени се приближава и се опитва да му даде бисквити. Следва го из стаята и сама започва леко да хленчи. Опитва се да го погали по косата, но то се дърпа. После се успокоява, но Джени още изглежда притеснена. Продължава да му носи играчки и да го потупва по главата и раменете. (Marian Radke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler, "Roots, Motives and Patterns in Childrens Prosocial Behavior" in Development and Maintenance of Prosocial Behavior, Ervin Staub et al. eds., New York, Plenum, 1984).

В този момент от развитието си децата започват да се отличават едни от други по отношение на цялостната си чувствителност към емоционалните тегоби на другите. Едни от тях, тези като Джени, са настроени така, че да ги осъзнават, докато други напълно ги изключват. Поредица от изследвания, проведени от Мариан Радке-Яроу и Карълайн Зан-Уокслър в Националния институт по психично здраве, показват, че в повечето случаи разликата в емпатичната настройка се дължи на начина, по който родителите са възпитавали децата си. Откриват, че децата показват повече емпатия, ако в процеса на възпитание родителите са насочвали вниманието им към страданието, което лошото им поведение е причинило на другиго: „Виж само колко я натъжи!“ вместо „Това беше отвратително“. Установяват също така, че емпатията у децата се формира и от чуждите реакции спрямо дистреса, които наблюдават. Подражавайки на онова, което виждат, децата развиват репертоар от емпатични реакции, особено когато се налага да помогнат на други хора, изпаднали в беда.

Детето с хармонична настройка

Сара е на двадесет и пет години, когато ражда близнаци - Марк и Фред. Според нея Марк прилича повече на нея, а Фред - на баща си. Тази мисъл вероятно е в основата на една дребна, но красноречива разлика в отношението ѝ към двете момчета. Когато те са на три месеца, Сара започва да са опитва да улавя погледа на Фред, а когато той извърне лице, отново да търси очите му. Фред реагира с все по-усилени опити да избяга. След като майката погледне встрани обаче, Фред отново се вторачва в нея и така играта

на котка и мишка започва отново, докато най-накрая Фред не започва да плаче. С Марк обаче Сара така и не се опитва да налага зрителен контакт. Марк може да прекрати контакта, щом реши, без майка му да настоява.

Дреболия - само че важна. Година по-късно Фред е видимо по-страхлив и зависим от Марк. Един от начините, по които демонстрира страха си, е прекратяването на зрителния контакт с други хора по същия начин, по който го е правил с майка си на три месеца - като навежда лицето си настрани и надолу. Марк от друга страна гледа хората право в очите, и когато те все пак решат да прекратят контакта, той вдига глава с триумфална усмивка.

Близнаците и майка им са наблюдавани толкова внимателно, тъй като са участвали в изследванията на Даниъл Стърн, по онова време психиатър в медицинския университет „Корнъл". *(Daniel Stern, The Interpersonal World of the Infant, New York, Basic Books, 1987, p. 30).* Стърн се интересува от малките, повтарящи се актове на общуване между родител и дете. Според него тъкмо тези интимни моменти предават основните уроци на емоционалния живот. Най-важните сред тях са онези мигове, в които детето разбира, че емоциите му се посрещат с емпатия, приемат се и пробуждат ответна реакция - процес, който Стърн нарича „настройка". Майката на близнаците е „настроена" на вълната на Марк, но не изпитва никаква емоционална хармония с Фред. Стърн твърди, че безбройните моменти на установяване и разрушаване на хармонията между родител и дете оформят емоционалните очаквания, които възрастните имат спрямо интимните си връзки, и то много повече, отколкото по-драматичните събития в по-късното детство детство.

Настройката се извършва безмълвно, като част от ритъма на взаимовръзката. Стърн е изучил това явление с невероятна точност, като е заснел часове наред общуването на майки с техните бебета. Той открива, че чрез настройка майките съобщават на децата си, че знаят какво чувстват те. Ако бебето изписка от удоволствие, майката потвърждава това удоволствие, като го потупа, започне да гука или измени тона на гласа си така, че да заприлича на този на бебето. Или пък бебето разклаща дрънкалката си, а майката го разтърсва леко в отговор. При подобно общуване утвърдителното съобщение се предава, като майката показва, че се вълнува почти колкото детето. Тези дребни „настройки" вдъхват у бебето успокоителното чувство, че има емоционална връзка.

Стърн открива, че майките изпращат такива съобщения приблизително веднъж в минута, докато общуват с бебетата си.

Настройката се различава значително от простото подражание. Стърн казва: „Ако просто подражавате на бебето, това означава, че знаете само какво е направило, но не и какво чувства. За да му съобщите, че знаете и какво изпитва, ще трябва да изиграете чувствата му по някакъв различен начин. Така детето ще знае, че сте го разбрали".

Сексът в живота на възрастните е като че ли най-близкото до настройката преживяване. Стърн пише: „Сексът предполага усещане на субективното състояние на другия: споделено желание, хармонични намерения и

състояние на нарастваща възбуда“. Любовниците реагират един спрямо друг в синхрон, който създава неизказано чувство на дълбока свързаност *(Stern, op. cit.)*. В най-добрия случай сексът е акт на взаимна емпатия; в най-лошия е лишен от всякаква емоционална взаимност.

Последиците от лошата настройка

Стърн твърди, че благодарение на непрекъснатите настройки детето започва да развива чувството, че другите хора могат да споделят чувствата му и че наистина ще го направят. Това чувство се появява около осмия месец, когато децата осъзнават, че са нещо отделно от другите, и се оформя от интимните връзки през целия живот на човека. Когато родителите не са хармонично настроени спрямо детето си, резултатът е силна тревога. В един експеримент Стърн кара майките нарочно да реагират твърде силно или твърде слабо спрямо бебетата си, вместо да откликват с правилна настройка; децата реагират с незабавна уплаха и печал.

Продължителната липса на настройка между родител и дете е направо съсипваща за детето. Когато родителят последователно отказва всякаква емпатия спрямо определена емоция у детето - радост, сълзи, нужда от прегръдка, - детето спира да я изразява, а вероятно и да я изпитва. Вероятно именно по този начин цели поредици от чувства могат да изчезнат от репертоара на интимните отношения, особено ако в периода на детството тези чувства са били открито или скрито потискани.

По същия начин децата могат да предпочетат неблагоприятни емоции, в зависимост от това на кои свои чувства получават отклик. Дори малките бебета „улавят“ настроенията: тримесечните деца на депресирани майки например отразяват настроенията на майките си, докато си играят с тях, и демонстрират повече гняв и тъга и по-малко спонтанно любопитство и интерес в сравнение с деца, чийто майки не са депресирани *(Описанието на депресираните деца е от Jeffrey Pickens e Tiffany Field, "Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers", Developmental Psychology 29, 6.1993.)*.

Една от майките в изследването на Стърн систематично не реагира на действията на бебето си, и в крайна сметка то се научава да бъде пасивно. „Дете, третирано по този начин, научава, че ако се развълнува, майка му няма да се развълнува заедно с него, така че няма защо да се опитва“ - заявява Стърн. Има надежда обаче това да се промени чрез така наречените „корективни връзки“: „Връзките в живота на човека, било то с приятели, роднини или с психотерапевт, непрестанно променят действащия модел за връзка. Дисбалансът в дадена точка може да бъде коригиран по-късно - тук става въпрос за непрекъснат процес, който се развива през целия ни живот“.

И наистина - някои от психоаналитичните теории разглеждат терапевтичната връзка именно като емоционален коректив, като опит да се поправи неадекватната настройка в миналото. Теоретиците използват

термина „отражение“ - според тях терапевтът отразява към клиента разбиране за вътрешното му състояние, също както майката би трябвало да прави с бебето си. Емоционалният синхрон си остава извън обхвата на думите и съзнанието, но същевременно пациентът може да изпита душевната топлота от това, че е бил признат и разбран.

Емоционалната цена на липсата на настройка в ранното детство може да се окаже огромна - и то не само за детето. Едно проучване сред престъпници, извършили изключително жестоки престъпления, разкрива, че единствената характеристика, която ги отличава от останалите престъпници е, че са били прехвърляни от приемно семейство на приемно семейство или са израснали в дом за сираци - все биографии, които предполагат липса на емоционални грижи и нищожни възможности за настройка *(Изследването на изпълненото с насилие детство на изнасилвачите е проведено от Робърт Прентки, психолог от Филаделфия)*.

Докато липсата на емоционално общуване може да потисне емпатията, налице е и един парадоксален резултат от интензивното, непрекъснато емоционално насилие в детството – жестоко и садистично отношение, унижение и чиста злоба. Деца, преживели подобно отношение, могат да станат хиперчувствителни към емоциите на околните и като постравматична реакция да търсят непрекъснато признаци за заплаха. Подобно вманиачаване по отношение на чувствата на другите е типично за деца, преживели психически тормоз, които като възрастни изпитват непостоянни и трудни за преодоляване върхове и спадове в настроението, които понякога се диагностицират като „гранично личностно разстройство“. Много от тези хора имат невероятна дарба да усещат какво изпитват околните и в повечето случаи признават, че като деца са били обект на емоционални изтезания *(За емпатията при пациенти в гранични състояние вж. Lee Patrick et al, "Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorders: Their Relevance to Genesis and Treatment" Journal of Personality Disorders 6, 1992)*.

Неврология на емпатията

Както често се случва в неврологията, случайното регистриране на странни и непонятни случаи първо дава знак за съществуването на физиологични основи на емпатията. Едно научно съобщение от 1975 г. например цитира няколко случая, в които пациенти с определени лезии в дясната страна на префронталния лоб имат странен недостатък: те не са в състояние да разберат емоционалното послание в гласа на събеседника си, ако и безпогрешно да разбират думите. Едно „благодаря", изречено саркастично, ядосано или с искрена благодарност за тях има едно и също неутрално значение. В противовес на това друга статия от 1979 г. споменава пациенти с наранявания в други части от дясното полукълбо, които имат съвсем различен проблем с емоционалните си възприятия. Те не са в състояние да изразяват собствените си емоции чрез тона на гласа си или чрез

жестикулация. Знаят какво изпитват, но не могат да го предадат. Както отбелязват авторите и на двете статии, увредените зони в мозъчната кора на тези хора са тясно свързани с лимбичната система.

Лесли Брадърс, психиатър в Калифорнийския технологичен институт, използва тези материали като основа за преломния си труд върху биологията на емпатията *(Leslie Brothers, "A Biological Perspective on Empathy", American Journal of Psychiatry 146,1,1989.).* Брадърс пресява неврологичните открития и сравнителните изследвания върху животни и така посочва амигдалата и връзките ѝ с асоциативните зони в зрителната кора като ключов механизъм в мозъка, пораждащ емпатията.

Повечето изследвания в тази област са проведени върху животни и по-специално върху примати. Фактът, че приматите демонстрират емпатия (или „емоционално общуване", както предпочита да я нарича Брадърс), се доказва не само от недостоверни разкази на очевидци, но и от научни изследвания. При едно от тях маймуни-резус се научават да реагират с уплаха на определен тон, тъй като го чуват и едновременно с това получават електрически удар. След това се научават да избягват електричеството, като натискат определен лост всеки път, щом чуят звука. Двойки маймуни се поставят в отделни клетки, като могат да се виждат една друга на телевизионен екран. Експериментът се състои в следното: едната маймуна чува плашещия звук и съответно реагира с изплашено изражение. В този момент втората маймуна, след като вижда страха на първата, натиска лоста, който предотвратява електрическия удар. Дори да не можем да наречем подобно поведение „алтруизъм", то със сигурност е форма на емпатия.

След като установяват, че приматите са в състояние да разчитат емоции по лицата на други примети, изследователите внимателно въвеждат дълги, остри електроди в мозъците на маймуните. Тези електроди им позволяват да записват активността на отделни неврони. Електродите, свързани с неврони в зрителната кора и амигдалата сочат, че когато едната маймуна види лицето на другата, информацията възбужда първо зрителната кора и след това амигдалата. Този невронен път, разбира се, е стандартен за всяка емоционално значима информация. Изненадващото обаче е, че изследванията успяват да идентифицират неврони, които реагират *единствено* в отговор на определени изражения или жестове, например заплашително озъбване, страхлива гримаса или навеждане в знак на подчинение. Тези неврони се отличават от другите в същата зона, които разпознават познати лица. Това като че ли означава, че мозъкът по природа е проектиран така, че да реагира на определени емоции - с други думи, че емпатията е биологична даденост.

Според Брадърс има и други доказателства за ключовата роля на връзката между амигдалата и мозъчната кора при разчитането на емоции и реакциите спрямо тях. Те са плод на изследвания, в които при маймуни, живеещи в дивата природа, тази връзка е прекъсната. Когато се връщат в своите групи, тези маймуни са в състояние да се справят с обичайни действия като хранене или катерене по дърветата. Те обаче са изгубили всякакъв усет за това как

да реагират емоционално спрямо своите събратя. Дори друга маймуна да ги доближи с приятелски намерения, те бягат, и в крайна сметка живеят като отшелници, лишени от всякакъв контакт със собственото си стадо.

Брадърс отбелязва, че именно зоните в кората, където са съсредоточени специализираните „емоционални“ неврони, са и най-плътно свързани с амигдалата; разчитането на емоции предполага връзка между амигдалата и кората, която на свой ред играе ключова роля в координирането на подходящите реакции. „Значението на тази система за оцеляването при приматите е напълно очевидно - отбелязва той. - След като индивидът забележи намерението на друг индивид да влезе във взаимодействие с него, той трябва да реагира физиологично, и то незабавно, в зависимост от това дали намерението на другия е да хапе, да го пощи или да се съвкупява“ *(Brothers, „A Biological Perspective”, p, 16.)*.

На подобна физиологична основа на емпатията в човешките същества се натъкват и изследванията на Робърт Левинсън, психолог от университета в Бъркли, който изучава женени двойки, в които единият партньор се опитва да отгатне какво чувства другият при разгорещен спор *(Robert Levenson and Anna Ruef, "Empathy: A Physiological Substrate” Journal of Personality and Social Psychology 63, 2,1992.).* Методът му е прост: двойката води спор по отношение на някакъв проблем в брака - как да се възпитават децата, кой колко харчи и други подобни. Спорът се филмира, като същевременно се измерват физиологичните реакции на участниците. След това всеки от партньорите гледа филма и разказва какво е изпитвал във всеки един момент. После го гледа отново и се опитва да определи чувствата на *другия.*

Най-точната от емпатична гледна точка реакция се наблюдава у онези съпрузи, *чиято собствена физиология е в хармония с тази на брачния им* партньор, докато гледат записа. С други думи, когато партньорът се поти повече, и те се потят; когато пулсът му спада, спада и техният. Накратко казано, тяхното тяло следва финитe, изменчиви физически реакции на спътника им в живота. Ако физиологичните им реакции повтарят собствените им емоции от самия спор, те не са в състояние да определят какво чувства партньорът им. Емпатия възниква едва тогава, когато двете тела са в синхрон.

Това предполага, че когато емоционалният мозък принуждава тялото да реагира твърде интензивно - например със сляп гняв - емпатия не може да има. Емпатията има нужда от достатъчно спокойствие и възприемчивост, за да могат финитe сигнали за чувство от другата страна да бъдат възприети и отразени от собствения ни емоционален мозък.

Емпатия и етика: корените на алтруизма

„Вестители не пращай - да погледнат за кого камбаната звъни. За тебе бие тя“. Това е един от най-прочутите стихове в английската литература.

Излиянието на Джон Дън говори на сърцето ни за връзката между емпатия и грижа: чуждата болка е и наша собствена. Споделеното чувство поражда грижа. В този смисъл обратното на „емпатия" е „антипатия“. Емпатичното отношение се основава на поредица от морални съждения, тъй като моралните дилеми обикновено имат жертви: трябва ли да излъжеш, за да не нараниш чувствата на приятеля си? Трябва ли да спазиш обещанието си да посетиш болен приятел или е по-добре да приемеш покана за вечеря, дошла в последния момент? Кога трябва да се поддържа на системи човек, който в противен случай би умрял?

Тези морални въпроси са поставяни от изследователя на емпатията Мартин Хофман, който твърди, че моралът се корени тъкмо в емпатията, тъй като именно съчувствието спрямо потенциалните жертви - хора, които изпитват болка, в опасност са или преживяват тежки лишения - а съответно и споделянето на тяхното страдание кара околните да направят нещо, за да им помагат. *(Martin L. Hoffman, “Empathy, Social Cognition, and Moral Action” in Moral Behavior and Development: Advanced in Theory, Research, and Applications, W. Kurtines and J. Gerwitz, eds „New York, John Wiley and Sons, 1984.)* Ако прекрачим границите на пряката връзка между емпатия и алтруизъм при личните срещи, според Хофман все същата способност за емпатия, за това да се поставяме на мястото на другите, ни кара да следваме определени морални принципи.

Хофман е забелязал, че емпатията става все по-силна с всяка изминала година. Както вече видяхме, на една годинка детето само изпитва дистреса, когато види друго дете да пада, и затова започва да плаче; неговата връзка с другите е толкова силна и непосредствена, че то слага пръст в устата си и заравя глава в скута на майка си, сякаш самото то изпитва болка. След първата година, когато децата започнат да осъзнават, че не са нещо различно от околните, те активно се опитват да успокояват другите разплакани деца, като им предлагат играчките си например. На две години децата започват да разбират, че чувствата на другите се отличават от техните собствени и започват да търсят признаци за тези чувства; на този етап те могат например да разберат, че гордостта на другото дете може да означава, че най-добрият начин да се справят със сълзите му е да не привличат ненужно вниманието върху тях.

Към края на детството се проявява и най-високото ниво на емпатия - децата започват да разбират дистреса отвъд непосредствената ситуация и да осъзнават, че условията, в които живее даден човек, могат да бъдат източник на хронично страдание. Сега те вече са в състояние да усещат тегобите на цели групи - на бедните, потиснатите, отхвърлените. В периода на юношеството това разбиране може да подхрани морални убеждения, които на свой ред да доведат до желание за премахване на нещастието и неправдата.

Емпатията поражда множество проявления на морални оценки и действия. Едно от тях е така наречения „емпатичен гняв“, който Джон Стюарт Мил описва като „естественото желание за отмъщение, което интелектът и

състраданието са насочили към онези язви, които наранява нас с това, че някой е наранил другите". Мил нарича този гняв „страж на правдата“. Друг пример, при който емпатията води до морални действия, е случаят, в който свидетел може да се намеси в дадена ситуация, за да подкрепи жертвата; изследванията сочат, че колкото по-силна е емпатията между свидетеля и жертвата, толкова по-голяма е вероятността той да се намеси. Съществуват доказателства, че нивото на емпатия определя и моралните преценки на хората. Едно проучване в Германия и Съединените щати например разкрива, че колкото повече емпатия изпитват хората, толкова по- склонни са да приемат моралния принцип, че ресурсите трябва да бъдат разпределяни в зависимост от нуждите *(Изследванията на връзката между емпатия и етика са заети от Hoffman, “Empathy, Social Cognition, and Moral Action”).*

Живот без емпатия: умът на педофила и моралът на социопата

Ерик Екарт извършил отвратително престъпление: като бодигард на фигуристката Тоня Хардинг той поръчал да пребият Нанси Керигън, основната съперничка на Хардинг за златния медал по фигурно пързаляно на олимпийските игри през 1994 г. При нападението биячите наранили тежко коляното на Керигън и тя не могла да тренира през жизнено важните месеци преди олимпиадата. Но когато Екарт видял разплаканата си жертва по телевизията, той внезапно почувствал пристъп на угризения, потърсил свой приятел, на който да разкрие срамната си тайна, и в крайна сметка поставил началото на поредица от събития, която довела до арестуването на нападателите. Ето каква е силата на емпатията.

За съжаление обаче - и тъкмо в това е трагедията - тя липсва напълно у онези, които извършват най-злостните престъпления. Изнасилвачите, педофилите и много мъже, прибягващи до домашно насилие, имат един и същ психологически недостатък: неспособност да изпитват емпатия. Това, че не могат да усетят болката на жертвата си, им позволява да казват на самите себе си лъжи, които само насърчават престъплението. От изнасилвани можем да чуем, че „жените всъщност искат да бъдат изнасилвани“, или пък „ако се съпротивлява, само се прави на недостъпна“. Педофилите повтарят: „Ама аз нищо не правя на детето, само показвам любовта си", или пък „Това е просто друга форма на привързаност“. Жестоките родители пък говорят за „добра дисциплина“. Тези оправдания са събрани от устата на хора, които се лекуват от подобни проблеми. Точно това са си казвали, когато са наранявали жертвите си или са се готвели да го направят.

Заличаването на емпатията в момента, в който такива хора се нахвърлят върху жертвите си, почти винаги е част от емоционалния цикъл, който води до подобни жестоки актове на насилие. Да вземем например емоционалната последователност, причиняваща сексуални престъпления срещу деца.

(Писах за емоционалния цикъл, който води до сексуални престъпления, в „Ню Йорк Таймс“, 14 април 1992 г. Източникът е Уилям Пи- търс, психолог от Службата за лишаване от свобода във Вермонт.) Цикълът започва, когато педофилът се чувства зле - гневен, депресиран, самотен. Подобни чувства могат да бъдат отключени от гледката на щастливо семейство по телевизията, която само да задълбочи чувството за самота. След това педофилът търси утеха в някоя любима своя фантазия, например за близко приятелство с дете. Фантазията скоро придобива сексуални окраски и завършва с мастурбация. В резултат на това педофилът изпитва временно облекчение от тъгата, но то не трае кой знае колко дълго; депресията и чувството за самота се завръщат - и този път са по-силни от всякога. Насилникът започва да мисли как да осъществи фантазията си и непрекъснато намира нови и нови оправдания: „Няма нищо лошо, ако в крайна сметка не нараня физически детето“, или пък „Ако детето наистина не иска да прави секс с мен, може да ме спре по всяко време".

В такъв момент педофилът вижда детето през очите на перверзната си фантазия и не може да прояви емпатия към действителните му чувства в подобна ситуация. Тази емоционална дистанцираност бележи всичко, което следва от тук нататък - от внимателния план как да сгащи детето само, през подробната репетиция на всяко действие, до действителното изпълнение на плана. Тук детето сякаш няма свои чувства - насилникът проектира върху него сътрудничеството, което получава и във фантазията си. Истинските чувства - отвращение, страх, погнуса - изобщо не се регистрират. Ако се появят, само ще развалят удоволствието.

Тази пълна липса на емпатия към жертвите е един от аспектите, върху които се съсредоточават новите методи за лечение на педофили и други престъпници от същия калибър, В една от най-обещаващите лечебни програми насилниците четат сърцераздирателни описания на подобни престъпления, разказани от гледната точка на жертвата. Освен това гледат видеозаписи на жертви, които през сълзи разказват какво е да те изнасилят на такава крехка възраст. След това престъпниците описват собственото си престъпление от гледната точка на жертвата и си представят какво може да е чувствала тя. После четат разказа си пред терапевтична група и се опитват да отговарят на въпроси, свързани с нападението - отново от гледната точка на жертвата. Накрая преминават през възстановка на събитията, като в този случай играят ролята на жертвата.

Уилям Питърс, психолог от затвора във Вермонт, който е разработил тази терапия със смяна на перспективата, ми каза, че емпатията към жертвата променя възприятието по такъв начин, че отричането на болката, дори и във фантазиите, да стане изключително трудно, и така да помогне на насилника да се пребори с перверзните си социални инстинкти. Сексуалните престъпници, преминали през програмата в затвора, се връщат към същия тип престъпления два пъти по рядко в сравнение с онези, които не са били лекувани с този метод. Без тази първоначална мотивация, определена от емпатията, никакво друго лечение няма да свърши работа.

Докато все пак има някаква малка надежда да вдъхнем емпатия на престъпници като педофилите, при друг криминален тип надежда няма. Става въпрос за психопатите (напоследък се използва терминът „социопати“ като психиатрична диагноза). Психопатите са прословути с това, че са едновременно очарователни и напълно лишени от всякакви угризения, дори когато става въпрос за най-жестоки и безсърдечни действия. Психопатията - неспособността да изпитваш Каквато и да е емпатия или състрадание, както и угризения на съвестта - е един от най-непроницаемите емоционални дефекти. Студенината на психопата като че ли се дължи на неспособността му да стигне отвъд съвсем повърхностните емоционални връзки. Най-жестоките престъпници, например садистичните серийни убийци, които се наслаждават на страданията на жертвите си преди смъртта да ги освободи от тях, са най-типичното въплъщение на психопатията *(Естеството на психопатията е описано по-подробно в една статия, която написах за „Ню Йорк Таймс“, 7 юли 1987 г. Много от материала тук дължа на Робърт Хеър, психолог в университета в Британска Колумбия, който е експерт по психопатите.).*

Психопатите са и нагли лъжци, готови да кажат каквото и да е, за да получат онова, което искат, и са в състояние със същия цинизъм да манипулират и емоциите на жертвите си. Да вземем например Фаро, седемнадесетгодишен член на една от бандите в Лос Анджелес, който ранил една майка и нейното бебе при стрелба от преминаваща кола, която описал с повече гордост, отколкото угризения. Докато пътувал с Леон Бинг - той по това време пишел книга за бандите от улиците на Лос Анджелес „Куците момчета“ и „Кървавите“ - Фаро решава да се изфука и казва на Бинг, че ще „погледне откачено“ двама души в съседната кола. Ето как Бинг разказва случката:

Шофьорът усети, че някой го гледа, и извърна поглед към нашата кола. Очите му срещнаха тези на Фаро и за миг се разшириха. След това той побърза да погледне надолу и встрани. Нямаше грешка какво изразяваха очите му: беше страх.

Фаро показва пред Бинг погледа,който е отправил към съседната кола:

Вперва очи в мен и изведнъж лицето му започва да се променя, като на забързан филм. Превръща се в нещо кошмарно, нещо ужасно, от което те побиват тръпки. Казва ти, че ако отвърнеш на погледа му, ако предизвикващ това хлапе, Господ да ти е на помощ. Погледът ти казва, че не му пука за нищо - нито за твоя живот, нито за неговия собствен (Leon Bing, Do or Die, New York, Harper Collins, 1991.).

Разбира се, при такова сложно поведение като престъпното действие има множество вероятни обяснения, които не предполагат биологични основания. Едно от тях е, че определено перверзно емоционално умение - способността да сплашваме - е имало голяма стойност за оцеляването в

изпълнена с насилие среда, в която силата и престъплението се сливат. В такъв случай твърда много емпатия може да се окаже направо вредна. И наистина - опортюнистичната липса на емпатия може да бъде значителен „актив“ при много житейски роли - от „лошото ченге“ при разпит на заподозрян до специалиста по корпоративни превземания. Хора, които са изпълнявали ролята на мъчители в тоталитарни държави например разказват как са се научили да се дистанцират от чувствата на жертвите, за да могат да си вършат „работата“. Много пътища водят към изкуството на манипулацията.

Един от най-злокобните начини, по които може да се прояви тази липса на емпатия, е открит случайно по време на едно изследване сред най-жестоките домашни насилници. Проучването разкрива наличието на физиологична аномалия сред някои от най-агресивните съпрузи, които редовно бият жените си или ги заплашват с ножове или пистолети: насилниците действат хладно и пресметливо, вместо да изгарят в пламъка на гнева *(Neil S. Jacobson et al,, "Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband", Journal of Clinical and Consulting Psychology, юли 1994 г.).* С разгарянето на гнева се стига до момент, в който тази аномалия започва да се проявява: пулсът се забавя, вместо да продължи да расте, какъвто е случаят с обичайния пристъп на бяс. Това означава, че те се успокояват, дори и да стават по-нападателни и склонни към насилие. Действията им изглеждат като добре пресметнат акт на сплашване, метод за контрол над съпругите им с помощта на ужаса.

Тези студенокръвни бабаити се различават от повечето други мъже, които бият жените си. Те са склонни към насилие и извън дома - бият се по баровете, нападат колегите си на работното място или другите членове на семействата си. И докато повечето мъже, които прибягват до насилие в дома, го правят импулсивно - от яд, че са били отхвърлени, от ревност, от страх от изоставяне - пресметливите побойници се нахвърлят върху жените си без видима причина, а след като го направят веднъж, нищо не може да ограничи насилието, дори опита на съпругата да си тръгне.

Някои изследователи, които проучват престъпниците-психопати, подозират, че хладната им манипулативност и пълната липса на емпатия и загриженост в много случаи може да се дължи на неврологично увреждане *(Внимание: Дори и да има биологични модели, които да определят определен тип престъпно поведение (например неврологично увреждане в случая с липсващата емпатия), това не означава, че всички престъпници са биологично увредени или че има биологичен белег за престъпни намерения. По този въпрос отдавна се водят спорове, и най-добрият компромис до момента е възгледът, че няма такъв биологичен маркер, а още по-малко някакъв „престъпен ген“. Дори да има биологични причини за отсъствието на емпатия в определени случаи, това не означава, че всеки с подобно увреждане ще се отдаде на престъпен живот - точно обратното. Липсата на емпатия трябва да се съпостави с всички други психологически, икономически и социални фактори, които допринасят за*

склонността към престъпления.) Възможните физиологични причини за безсърдечната психопатия могат да бъдат доказани по два начина, като и двата предполагат влиянието на невронните пътеки към лимбичния мозък. При първия се измерват мозъчните вълни на участниците, докато се опитват да разпознаят думи, буквите на които са разбъркани. Думите се подават за съвсем кратко време - около една десета от секундата. Повечето хора реагират различно на емоционални думи като „убийство" и на неутрални думи като „стол": те разпознават емоционалната дума по-бързо, а мозъкът им реагира на такива думи по начин, който се отличава от реакцията на неутрални думи. При психопатите обаче такива реакции няма: техните мозъци не демонстрират специфична реакция на емоционални думи, откликът им не е по-бърз, което означава, че е прекъсната връзката между езиковите зони в кората, които разпознават думата, и лимбичния мозък, който я свързва с определено чувство.

Робърт Хеър, психолог от университета в Британска Колумбия, който е провел това изследване, тълкува резултатите така: психопатите разбират емоционалните думи съвсем повърхностно, тъй като и емоциите им като цяло са повърхностни. Според Хеър коравосърдечността на психопатите се дължи на друг физиологичен модел, който е открил преди това, според който и амигдалата и свързаните с нея невронни пътеки също не функционират както трябва: психопатите, на които им предстои електрошок, не показват никакви признаци на страх, обичаен за нормалните хора, когато знаят, че ще изпитат болка *(Една от най-новите статии по въпроса: Christopher Patrick et al., "Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing", Journal of Abnormal Psychology 103, 1994.)* Тъй като мисълта за болка не отключва тревожна реакция, Хеър твърди, че психопатите не се притесняват от последващо наказание за онова, което искат да направят. И тъй като самите те не изпитват страх, не чувстват и никаква емпатия или състрадание към страха и болката на своите жертви.

8. Изкуството на социализацията

Както често става при петгодишните, когато става въпрос за по-малките им братчета и сестричета, Лен губи всякакво търпение по отношение на брат си Джей, на две години и половина, който не спира да разбърква блокчетата, с които си играят. Вбесен, Лен ухапва Джей, който избухва в сълзи. Майка им чува писъка на Джей, дотичва веднага, скастря Лен и го кара да остави ябълката на раздора - в случая кубчетата. В този миг - който трябва да е изглеждал като най-голямата съдебна грешка в историята - Лен също се разплаква. Майка му обаче още е ядосана и отказва да го успокои.

Утехата обаче идва от неочаквана посока: Джей, макар и да е първоначалната жертва, сега проявява загриженост към сълзите на брат си и се заема да го успокои. Разговорът протича приблизително по следния начин *(Разговора между Джей и Лен дължим на Judy Dunn and Jane Brown, "Relationship, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood", in The Development of Emotion Regulation and Dysrégulation, Judy Garber and Kenneth A. Dodge, eds., Cambridge, Cambridge University Press, 1991. Драматизацията на сцената е моя.)*:

- Лен, недей - умолява го Джей. - Не п'ачи. Тига п'ачи.

Но Лен продължава да плаче. Тъй като молбата не върши работа, Джей се обръща към майка си в защита на Лен:

- Лен п'ачи, мамо. Лен пачи. 'Лавидиш. Лен пачи.

След това се обръща към Лен и влиза в ролята на майката - започва да го гали и да му говори успокоително:

- 'Тига, Лен. 'Тига пачи.

Лен продължава да хлипа, въпреки утешението. Джей възприема друга тактика и решава да помогне, като събере кубчетата в торбичката. Поставя се в ролята на приятел на брат си:

- Ей, Лен. П'ибирам 'место Лен, виж.

Сълзите обаче не секват. Изобретателният Джей прибягва до следващата стратегия - отвличане на вниманието. Той показва на брат си една количка и се опитва да отвлече мислите му от малката трагедия, която тъкмо му се е стоварила на главата.

- Има човече в колата. Ка'во е това, Лен? А? Ка'во е?

Лен обаче не му обръща никакво внимание. Той е неутешим, сълзите му продължават да се леят. Майка му губи търпение и прибягва до класическата родителска заплаха:

- Искаш ли да те пребия сега, а?

Лен отговаря нацупено, че не иска.

- Тогава спри - казва майка му твърдо, макар и малко ядно.

Лен успява да изхлипа:

- Ами опитвам се...

Това вдъхновява Джей за последния му подход: подражавайки на твърдия и авторитетен тон на майка си, той заплашва брат си:

- ‘Тига п’ачи. Лен. Са ти напяскам дупето.

Тази малка ежедневна драма ни разкрива забележителните емоционални умения, които едно съвсем малко дете, ненавършило още три години, може да приложи, за да се опита да направлява чуждите емоции. В настоятелните си опити да утеши брат си, Джей е в състояние да прибегне до голям репертоар от тактики, вариращи от проста молба до търсене на съюзник в лицето на майката (не че тя помага с нещо в случая), от физическо утешение до помощ, и най-сетне - от отвличане на вниманието до заплахи и директни нареждания. Няма съмнение, че Джей разчита на на арсенал от подходи, с които се е сблъсквал, когато самият той е изпитвал дистрес. Това обаче няма значение: важното е, че той вече е в състояние да ги използва в труден момент дори и на тази крехка възраст.

Разбира се, както всеки родител знае, емпатията и загрижеността на Джей в никакъв случай не са универсални. Има не по-малка вероятност детето на подобна възраст да разглежда трудното положение на братчето си като шанс да си отмъсти и да направи всичко възможно, за да го нарани още повече. Същите умения могат да се използват за дразнене или вбесяване на другото дете. Но дори тази злост изисква наличието на едно жизнено важно емоционално умение: способността да познаваш чувствата на другия и да действаш така, че допълнително да ги оформиш. Управлението на чуждите емоции е основата на изкуството на процъфтяващите връзки.

За да демонстрират подобна сила, децата трябва да са постигнали определено ниво на самоконтрол, да са овладели донякъде собствения си гняв и дистрес, собствените си импулси и вълнение - дори и още да са далеч от майсторството. Първите признаци за способността им да управляват собствените си емоции се появяват приблизително по същото време: децата се научават да чакат, без да мрънкат, да спорят и да убеждават, вместо да използват груба сила, за да получат онова, което искат - макар и не винаги да използват тези си умения. Търпението замества гневните изблици (поне в някои случаи). На двегодишна възраст децата започват да проявяват емпатия - тъкмо емпатията на Джей го кара да проявява състрадание и да направи всичко възможно, за да успокои разплакания си брат. Следователно управлението на чуждите емоции, финото изкуство на взаимоотношенията, изисква зрелост в областта на две други емоционални умения - самообладанието и емпатията.

На тази почва съзряват и „социалните умения“. Това са способностите, които ни позволяват ефикасно да общуваме с другите. Всеки пропуск в това отношение води до невъзможност за действие в социалния свят или до непрекъснати провали в общуването. Тъкмо липсата на подобни умения може да направи така, че и най-блестящите в интелектуално отношение хора да се провалят в интимния си живот и да се окажат арогантни, противни или нечувствителни партньори. Способността ни да живеем в социална среда ни позволява да отиграем всяка среща, да мобилизираме и

вдъхновим другите, да създадем безметежни интимни връзки, да убеждаваме и влияем, без да караме околните да застават нащрек.

Проявата на емоциите

Едно от основните социални умения е степента, до която хората са в състояние да изразяват собствените си чувства. Пол Екман използва израза „правила за изразяване" за социалния консенсус, определящ кои точно чувства могат да бъдат адекватно изразявани и кога е допустимо такова изразяване. Културите понякога се различават коренно помежду си в това отношение.

Екман и колегите му изучават например японски студенти, които гледат ужасяващ филм за обрязването на момчетата в едно аборигенско племе. Докато гледали филма в присъствието на авторитетна фигура, по лицата им не се четяла почти никаква реакция. Но когато си мислели, че са сами (докато същевременно ги следяла скрита камера), лицата им се кривели в непоносима смесица от отвращение и ужас.

Има няколко основни типа правила за изразяване *(Описанието на нормите е заето от Paul Ekman and Wallace Friesen, Unmasking the Face, Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall, 1975.)* Единият е *минимизирането* на изразяваната емоция - такава например е японската норма в случай на дистрес в присъствието на авторитетна личност. Студентите следват тази норма, прикривайки смущението си с непроницаеми физиономии. Друга норма е *преувеличаването* на емоционалния израз - до тази стратегия прибягва шестгодишното момиченце, което драматично криви лице и кара устните си да треперят, докато тича да се оплаче на майка си, че по-големият ѝ брат я дразни. Третият подход е *замяната* на едно чувство с друго. Той се използва в някои азиатски култури, при които отказът се смята за невъзпитан и се заменя с положителни (но лъжливи) уверения. Способността на човек да използва тези стратегии и да знае коя е уместната в дадения случай е един от основните фактори на емоционалната интелигентност.

Ние научаваме тези правила за изразяване съвсем рано, отчасти чрез пряко обучение. На такова обучение ставаме свидетели например, когато инструктираме детето да не показва разочарованието си, а за се усмихне и да благодари, когато дядо му подари за рождения ден нещо ужасно, но избрано с най-добри намерения. В повечето случаи обаче това обучение се извършва чрез подражание: децата се учат да правят онова, което виждат. За възпитанието на чувствата емоциите са и посланието, и средството за предаването на това послание. Ако детето чуе „усмихни се и благодари“ от родител, който в този момент е рязък, взискателен и студен, родител, който просъсква наставлението си, вместо да го прошепне деликатно, има голям шанс детето да научи съвсем различен урок и да отговори на дядо си с намръщване и рязко, безизразно „благодаря“. За дядото резултатът е съвсем

различен: в първия случай той се чувства щастлив (макар и подведен), а във втория е наранен от смесените тонове на посланието.

Изразяването на емоциите, разбира се, оказва пряко отражение върху човека, който го възприема. Детето научава приблизително следното правило: прикривай реалните си чувства, когато има риск те да наранят човек, когото обичаш, и ги замествай с фалшиво, но безвредно чувство. Подобни правила за изразяване на емоциите представляват самата тъкан на социалното общуване и диктуват начина, по който собствените ни чувства се отразяват на другите. Плътното придържане към тези правила означава и най-лесно общуване; пренебрегването им води до емоционална бъркотия.

Актьорите са майстори в изразяването на емоции: именно тяхната изразителност пленява публиката. Няма съмнение също така, че някои от нас са родени актьори. Но тъй като уроците, които учим, донякъде се различават заради различните модели, които сме имали пред очите си като малки, адаптацията на един или друг човек също се различава значително.

Изразителност и емоционална заразителност

В самото начало на войната във Виетнам американски взвод се оказва приклещен из някакви оризови полета и е принуден да се бие ожесточено с комунистическите партизани. Изведнъж шестима монаси изникват отнякъде и тръгват един след друг по дигата, която отделя нивите една от друга. Без да трепнат, те се насочват право към огневата линия.

Изобщо не се оглеждаха, вървяха право напред - спомня си Дейвид Буш, един от американските войници. - Беше наистина странно, защото никой не стреляше по тях. И след като минаха по дигата, аз почувствах, че битката е свършила. Изобщо не ми се искаше да продължавам, поне не и тогава. Май всички се чувстваха така, защото целият взвод се оттегли. Просто спряхме да се бием. (Историята е разказана в David Busch, "Culture Cul-de-Sac", Arizona State University Research, пролет / лято 1994.)

Силата на безмълвното спокойствие на монасите да умиротвори войниците насред боя илюстрира един от основните принципи в социалния живот: емоциите са заразителни. Разбира се, този разказ ни представя само едната крайност в това отношение. В повечето случаи процесът е по-незабележим и е част от мълчаливото общуване, което е налице при всяка среща.

Ние излъчваме и улавяме настроения от събеседниците си в такъв обем, че можем да говорим направо за цял подземен душевен свят, в който едни послания са отрова, а други - храна. Това емоционално общуване обикновено се развива на едва доловимо ниво - начинът, по който продавачът ни благодари, може да ни накара да се почувстваме

игнорирани, гневни или да ни подскаже, че наистина сме добре дошли отново. Чувствата ни скачат от човек на човек като някакъв нов вид социален вирус.

При всяко общуване ние излъчваме емоционални сигнали, които влияят на събеседниците ни. Колкото по-умели сме в изкуството на социалния живот, толкова по-добре контролираме тези сигнали - та нали резервираността на висшето общество е просто средство да се гарантира, че срещата няма да бъде опорочена от някакви тревожни емоционални изблици. (Трябва да вметнем, че ако това социално правило се пренесе в личния живот, то става изключително задушаващо.) Емоционалната интелигентност предполага, че сме в състояние да се владеем при такива обстоятелства - „популярни“ и „очарователни“ обикновено са хора, с които ни е приятно да бъдем, защото емоционалните им умения ни карат да се чувстваме добре. Хората, които са в състояние да помогнат на другите да овладеят чувствата си, са особено ценна социална придобивка - тъкмо към тях се обръщат всички, когато изпитат някаква дълбока емоционална нужда. За добро или зло, ние всички сме част от системата за бърза емоционална помощ на хората около себе си.

Да вземем един забележителен пример пример за това колко неусетно емоциите могат да преминат от един човек към друг. В един простичък експеримент двама доброволци попълват въпросник за настроението си в съответния момент, след което просто остават седнали един срещу друг и чакат експериментаторът да се върне в стаята. След минута той пристига и им дава още един въпросник. Двойките нарочно са подбрани така, че единият участник да бъде изключително изразителен, а другият да няма видими чувства. Във всички случаи настроението на изразителния участник се прехвърля към по-пасивния му партньор. *(Проучването е описано от Елън Сълинс в броя от април 1991 г. на Personality and Social Psychology Bulletin.)*

На какво се дължи този вълшебен преход? Най-вероятният отговор е, че ние несъзнателно подражаваме на емоциите, които виждаме у другите, чрез подпрагова двигателна мимикрия, като възприемаме изражението, жестовете, тона на гласа и други невербални емоционални белези. Чрез това подражание хората пресъздават у себе си настроението на събеседника си - нещо като достъпна версия на метода а Станиславски, при който актьорите възпроизвеждат жестове, движения и други физически елементи на силна емоция, която са изпитали в миналото, за да я извикат отново към живот.

Подражанието на чувства в ежедневието е доста фин процес. Улф Димберг, шведски изследовател от университета в Упсала, е открил, че когато хората гледат усмихнато или гневно лице, те сами изразяват същото чувство чрез съвсем слаби движения на лицевите мускули. Промените могат да бъдат доловени чрез електронни сензори, но за невъоръжено око са практически невидими.

Когато двама души общуват, настроението се прехвърля от по-изразителния към по-пасивния събеседник. Но има хора, които са особено възприемчиви към емоционалната „зараза“; вродената им чувствителност

отключва по-лесно реакциите на автономната им нервна система (т.е. на емоционалната им дейност). Тази лабилност като че ли ги прави по-впечатлителни: някоя сантиментална реклама може да ги развълнува до сълзи, също както и кратък разговор с ведър събеседник може да ги доведе до възторг. Това, разбира се, ги прави и по-емпатични, тъй като по-лесно възприемат чувствата на другите.

Джон Качопо, социален психофизиолог от Щатския университет в Охайо, който е изследвал финото емоционално общуване, отбелязва следното: „Достатъчно е просто да видиш израз на дадена емоция, за да я изпиташ и ти, независимо дали осъзнаваш, че подражаваш на събеседника си. Това се случва непрекъснато - нашият живот е един същински синхронен танц на емоционалните потоци. Тъкмо този синхрон определя дали ще възприемем дадено общуване като успешно".

Силата на емоционалната връзка, която хората изпитват по време на общуване, се отразява и в синхрона на физическите им движения, докато разговарят - белег за близост, който обикновено не се осъзнава. Единият кима, докато другият отбелязва нещо важно, или и двамата се надигат от местата си в един и същи момент, или пък единият се навежда напред, а другият се отпуска назад... Движенията могат да бъдат едва доловими - например и двамата да се въртят съвсем леко на столовете си. Хората, които изпитват емоционална свързаност, са в същата хармония като майките и децата, наблюдавани от Даниъл Стърн.

Този синхрон като че ли спомага за излъчването и приемането на настроенията, дори и тези настроения да са отрицателни. Така например при едно изследване върху физическите връзки в общуването в лабораторията идват депресирани жени заедно със спътниците си в живота и обсъждат някакъв проблем на връзката си. Колкото по-силен е синхронът между партньорите на невербално ниво, толкова по-зле се чувстват партньорите на жените след разговора - те направо се заразяват от лошото настроение на приятелките или съпругите си. *(Изследванията върху преноса на настроения и синхрона са проведени от Франк Берниери, психолог от Щатския университет на Орегон; писал съм за неговата работа в „Ню Йорк Таймс“ Повечето проучвания са отразени във Frank Bernieri and Robert Rosenthal, “Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony" in Fundamentals of Nonverbal Behavior, Robert Feldman and Bernand Rime, eds., Cambridge, Cambridge University Press, 1991.)*. Накратко, независимо дали хората са във възторг или са потиснати, колкото повече физически синхрон има в общуването им, толкова по-сходни ще стават настроенията им.

Синхронът между преподаватели и ученици е белег за връзката помежду им; проучванията в класните стаи сочат, че колкото по-сходна е координацията на движенията между учител и ученик, толкова по-приятелски настроени са те един към друг и толкова по-щастливи, спокойни и заинтересувани са от общуването помежду си. Като цяло силният синхрон при дадено общуване означава, че участниците се харесват. Франк

Берниери, психологът от Щатския университет в Орегон, провел тези проучвания, ми каза: „Дали ще се чувстваш като на тръни с някого или, тъкмо напротив, ще ти е комфортно с него, до голяма степен е чисто физически въпрос. Трябва да внимаваш с ритъма, да координираш движенията си спрямо неговите, за да се чувстваш добре. Синхронът отразява дълбочината на връзката между партньорите: ако сте силно обвързани един с друг, настроенията ви, независимо дали положителни или отрицателни, започват да се преплитат“.

Накратко казано, координацията на настроенията е в самата сърцевина на всяка връзка, един вид версия за възрастни на настройката на майката спрямо детето. Според Качопо един от аспектите, по които можем да измерваме доколко ефикасни са междуличностните отношения, е до каква степен са в състояние хората да постигнат този емоционален синхрон. Ако притежават способността да се настройват спрямо настроенията на другите или пък лесно могат да омагьосат събеседника си и да го настроят на собствената си вълна, тяхното общуване ще върви изключително гладко на емоционално ниво. Отличителната черта на влиятелния политик или човек на изкуството е именно способността му да увлича след себе си масите. По същия начин, казва Качопо, хората, които трудно възприемат или излъчват емоции, са склонни към проблематични връзки, тъй като другите често се чувстват некомфортно в тяхно присъствие, дори и да не са в състояние да кажат защо точно.

Определянето на емоционалния тон на една среща в известен смисъл е знак за доминиране на едно дълбоко интимно ниво: то означава, че сме в състояние да определяме емоционалното състояние на другия. Тази власт е сродна с онова явление, което в биологията се нарича „Zeitgeber“ - буквално „задаване на времето“ - процес, който, подобно на редуването на деня и нощта или на фазите на луната, задава някакъв биологичен ритъм. За танците по двойки например такъв *Zeitgeber* е музиката. Когато се стигне до междуличностно общуване, индивидът, който има по-доминантна изразителност (или пък повече власт), обикновено налага собствените си емоции. Доминиращите партньори говорят повече, а подчинените гледат повече лицето на събеседника си - чудесни условия за предаване на емоция. По същия начин и силата на добрия говорител, бил той политик или проповедник, съумява да увлече емоциите на публиката *(Теорията е предложена от Bernieri and Rosenthal, Fundamentals of Nonverbal Behavior.)* Ето какво имаме пред вид като казваме, че държи публиката си „за врата“: емоционалното отвличане е основа за всяко влияние.

Основи на социалната интелигентност

Междучасие в детската градина. Няколко момчета тичат по тревата. Реджи се спъва, ожулва си коляното и започва да плаче, но другите момчета

продължават да тичат - с изключение на Роджър, който спира. Реджи още хлипа. Роджър кляка и започва да търка собственото си коляно с думите: „Ох, и аз се ударих!"

Роджър е пример за извънредно висока междуличностна интелигентност, цитиран от Томас Хач, колега на Хауърд Гарднър в „Спектър" - училището, основаващо се на принципа за множествената интелигентност *(Thomas Hatch, "Social Intelligence in Young Children" статия, представена на годишната среща на American Psychological Association през 1990 г.)*. Както по всичко личи, Роджър има невероятно умение да разпознава чувствата на другарчетата си и да се включва в ситуациите бързо и гладко. Единствено Роджър забелязва страданието на Реджи - и пак само той се опитва да му предложи някаква утеха, пък била тя и нещо толкова просто като това да потърка собственото си коляно. Този дребен жест разкрива неговия талант за установяване на връзка - емоционално умение, което е жизнено важно за съхраняването на близките отношения, независимо дали става въпрос за брак, приятелство или партньорство в бизнеса. Такива умения у едно петгодишно дете представляват корените, от които ще съзреят плодове по-късно в живота.

Талантът на Роджър е една от четирите основни способности, които Хач и Гарднър са определили като компоненти на междуличностната интелигентност:

- *Способност за организиране на групи:* основно умение за лидера. Основава се на мобилизиране и координиране на усилията на група хора на мрежов принцип. Подобен талант притежават режисьорите, продуцентите, офицерите и ефективните ръководители на всяка една организация. На детската площадка това са децата, които поемат командването и определят кой какво ще играе или стават капитани на отборите.
- *Способност за достигане до решения по пътя на преговорите:* това е талантът на посредника, който предотвратява конфликтите или разрешава онези от тях, които вече са се разгорели. Хората с тази способност са ненадминати в бизнес преговорите, като арбитри или медиатори в спорове; те могат да направят кариера в дипломацията, в арбитража или в областта на правото, или пък като посредници или мениджъри при сливания и придобивания. На детската площадка това са децата, които разрешават конфликтите сред другарчетата си.
- *Способност за лична връзка:* ето това е талантът на Роджър - емпатия и чувство за свързаност. Тези умения му позволяват да общува лесно и да реагира адекватно на чувствата и грижите на другите - с други думи, да практикува изкуството на връзката. Такива хора са отлични „екипни играчи", надеждни съпрузи, добри приятели или бизнес партньори; в деловия свят те са еднакво успешни като продавачи и мениджъри, като могат да бъдат и отлични учители. Деца като Роджър се разбират с всичките си другарчета, лесно се включват в игрите и тази лекота им доставя

удоволствие. Те изключително умело разчитат емоциите по изражението на лицето и са любимци на съучениците си.

- *Способност за социален анализ:* това е умението да се улавят и разпознават чувствата, мотивите и грижите на другите. Подобни познания могат да позволят бързо достигане до интимност във всяка връзка. Способността за социален анализ създава компетентни терапевти и психолози - или пък, ако се съчетае с литературен талант, даровити романисти и драматурзи.

Взети заедно, тези умения представляват тъканта на междуличностното общуване, те са необходимите съставки на чара, успеха в обществото, та дори и на харизмата. Хората с такива способности могат гладко да влизат в контакт с другите, умело да разчитат реакциите и чувствата им, да ръководят и организират, както и да направляват споровете, които неизбежно възникват при всяка човешка дейност. Те са естествени лидери - хора, които могат да изразят нямото колективно чувство, и то така, че да поведат дадена група към нейните цели. Те са предпочитана компания, тъй като подхранват положителните емоции, оправят настроението на околните и предизвикват възхитени коментари от типа на: „Невероятно удоволствие е да имаш такъв човек до себе си“.

Тези умения за общуване почиват на други прояви на емоционална интелигентност. Хората, които правят отлично впечатление в обществото например, са в състояние да наблюдават начина, по който самите те изразяват емоциите си, както и да осъзнават как реагират другите, като по този начин съумяват да настройват поведението си така, че гарантирано да постигнат желания ефект. В това отношение те приличат на добрите актьори.

Само че ако тези способности за междуличностни контакти не се балансират от ясно определено чувство за това какви са собствените ни нужди и чувства и от каква изява имат нужда, те могат да доведат до съвсем кух успех в обществото - до популярност, завоювана за сметка на истинското, пълнокръвно удовлетворение. Това е теза на Марк Снайдър, психолог от университета в Минесота, който е изучавал хора, чийто социални умения са ги превърнали в първокласни социални хамелеони, ненадминати в това да правят добро впечатление *(Mark Snyder, “Impression Management: The Self in Social Interaction”, in Social Psychology in the ’80s, L. S. Wrightsman and K. Deaux, eds., Monterey, CA, Brooks/Cole, 1981.)*. Тяхното психологическо кредо може да се обобщи с една забележка а У. Х. Одън, който признава, че личната му представа за самия него "се различава значително от образа, който се опитвам да създам в умувете на другите, за да ме обичат". Тази тежка цена трябва да бъде платена, когато социалните умения се окажат по-ценни от способността ни да почитаме и познаваме собствените си чувства: за да бъде обичан - или поне харесван - социалният хамелеон ще изглежда така, както според него искат околните. Непогрешим признак за подобен модел според Снайдър е ситуацията, в която един човек прави отлично впечатление, и все пак почти няма стабилни или

удовлетворителни връзки. Значително по-здравословно е, разбира се, да се балансира между верността към самия себе си и определени социални умения, прилагани напълно почтено.

Социалните хамелеони обаче нямат нищо против това да говорят едно, а да вършат друго, стига това да им донесе обществено одобрение. Те просто се научават да живеят с пропастта между публичния си образ и личната си реалност. Психоаналитикът Хелена Дойч нарича подобни хора „привидни личности“, тъй като са способни да сменят маската си с невероятна пластичност, веднага щом уловят съответните сигнали от околните. „При някои хора - каза ми Снайдър - публичната и частната личност се съгласуват сравнително добре, докато при други виждаме единствено калейдоскоп от редуващи се привидни личности. Те са като онзи прословут персонаж на Уди Алън, Зелиг, който истерично се опитва да се уподоби на всеки, с когото се срещне“.

Тези хора се опитват да открият и най-малкия намек за това какво се иска от тях, преди да реагират, вместо просто да заявяват онова, което всъщност чувстват. За да върви общуването гладко и за да ги харесват, те са готови да накарат неприятни иначе хора да вярват, че са техни приятели. Освен това използват социалните си умения, за да действат по инерция в драматично отличаващи се една от друга ситуации, и дори може да се стигне до там, че да се държат като съвсем различни хора - от душата на компанията до същински айсберг - в зависимост от това с кого са в дадения момент. Разбира се, тъй като подобни способности позволяват отличен контрол върху впечатленията на другите, те се ценят високо в определени професии - например сред актьорите, адвокатите, търговците, дипломатите и политиците.

Друга, може би още по-важна способност за самонаблюдение, прокарва ясна граница между социалните хамелеони, носещи се без път и посока в океана на популярността, опитвайки се да впечатлят всички, и хората, които са в състояние да използват социалното си лустро, без същевременно да се отричат от истинските си чувства. Това е умението да бъдеш верен на себе си - умение, което ни позволява да действаме в съгласие с най-дълбоките си чувства и ценности, независимо какви ще бъдат социалните последствия от това. Такава емоционална почтеност може да ни накара например нарочно да предизвикаме сблъсък, за да се справим с нечие лицемерие - опит за прочистване на атмосферата, който един социален хамелеон никога не би направил.

Как се ражда социалната некомпетентност

Нямало капка съмнение, че Сесил е блестящ: отлична диплома по езикознание, невероятен преводач. Само дето имало важни неща, в които бил кръгла нула. Като че ли му липсвали всякакви социални умения.

Смущавал се при непринудени разговори на чаша кафе и направо се съсипвал, когато трябвало да убие няколко часа свободно време; казано накратко, бил неспособен дори на най-простото социално общуване. Тъй като този недостатък се проявявал най-вече в женска компания, Сесил се обърнал към терапевт, защото решил, че има „неосъзнавани хомосексуални наклонности“, макар и да нямал подобни фантазии.

Сесил доверил на терапевта си и истинския проблем - боял се, че каквото и да каже, то няма да заинтригува когото и да е. Този страх само засилвал ефекта от липсата на социални умения. Нервността му при срещи с други хора го карала да се кикоти в най-неподходящите моменти, а когато някой казвал нещо наистина смешно, не бил в състояние да изтръгне от себе си дори лека усмивка. Непохватността му се кореняла още в детството: през целия си живот се чувствал добре в компания единствено в присъствието на по-големия си брат, който с поведението си улеснявал контактите му. Но след като той напуснал дома на семейството, неспособността на Сесил да общува взела връх - той се оказал социално парализиран.

Този разказ дължим на Лейкин Филипс, психолог от университета „Джордж Вашингтон“, според когото мъките на Сесил се дължат на това, че като дете не е усвоил най-важните уроци, посветени на социалното взаимодействие:

На какво трябва да са го учили? Да говори направо на хората, които се обръщат към него, да пристъпва към общуване самостоятелно, а не непрекъснато да разчита на другите; да води разговор, а не да се задоволява единствено с едносрични отговори; да изказва благодарност, да пуска другите преди себе си на вратата, да почака, докато сервират на човека до него, да споделя и изобщо да изпълнява всички дребни жестове в общуването, на които започваме да учим децата някъде от втората им година. (E. Lakin Phillips, The Social Skills Basis of Psychopathology, New York, Gruñe and Stratton, 1978, p. 140.)

Не е ясно дали неспособността на Сесил да се справя с общуването се дължи на нечий неуспех да го научи на основите на цивилизованото поведение или пък на собствената му липса на капацитет за учене. Каквато и да е причината обаче, историята си остава изключително поучителна, тъй като подчертава неоценимата важност на безбройните дребни на пръв поглед уроци, които децата трябва да научат, за да усвоят синхрона при общуването и неписаните правила на социалната хармония. Ако не спазващ тези правила, започващ да клатиш лодката и да караш околните да се чувстват неудобно. Няма съмнение, разбира се, че функцията на тези правила е да позволят на всички да се чувстват добре при социалното взаимодействие - неудобството поражда тревога. Хора, лишени от тези умения, са неспособни не само да се държат възпитано, но и да се справят с емоциите на другите. Накъдето и да се обърнат, настъпва катастрофа.

Всички сме виждали Сесиловци - хора, досадно непохватни във всяко едно отношение, които като че ли не знаят кога да приключат един разговор, хора,

които продължават да говорят, без да забелязват намеците, че трябва да млъкнат и да си тръгнат; хора, чийто разговори се въртят единствено около самите тях, без никакъв интерес към останалите, и които отхвърлят плахите опити на събеседника си да насочи разговора в друга посока; хора, които се натрапват или проявяват нездраво любопитство. Тези отклонения от гладката социална траектория говорят за недостиг на основните градивни елементи на общуването.

За този познавателен дефект в областта на невербалната комуникация психолозите са изковали термина "дисемия", от гръцките думи за "недостиг" и "знак". Дисемията засяга в една или друга степен около 10% от децата *(Stephen Nowicki and Marshall Duke, Helping the Child Who Doesn't Fit In, Atlanta, Peachtree Publishers, 1992. Вж. също Byron Rourke, Nonverbal Learning Disabilities, New York, Guilford Press, 1989.).* Проблемът може да се дължи на слабо чувство за лично пространство - детето може да стои твърде близо, докато говори, или да пръска вещите си в чужда територия; може е да използва или тълкува неадекватно езика на тялото или изражението на лицето, например да не е в състояние да установи зрителен контакт. Възможно е също така да има лошо чувство за прозодия, т.е. за емоционалната окраска на речта, така че да говори твърде рязко или недостатъчно изразително.

Много изследвания са посветени на търсенето на деца с признаци за недостатъчно развити социални умения - деца, чиято непохватност кара другарчетата им да ги пренебрегват или отхвърлят. Като изключим грубияните, другите деца отбягват и свои връстници, които не са в състояние да общуват лице в лице, и особено такива, които изобщо не спазват неписаните правила на общуването. Ако децата не се изразяват правилно, хората предполагат, че не са особено умни или пък че са зле възпитани; когато обаче имат проблеми с невербалните правила на общуването, околните - и особено връстниците им - ги смятат за „странни“ и ги избягват. Тук става въпрос за деца, които не знаят как да се присъединят към играта, които докосват другите по начин, който по-скоро ги притеснява, отколкото да ги успокоява, и изобщо деца, които не са „на същата вълна“. Тези деца не са овладели безмълвния език на емоцията и често несъзнателно отправят послания, които пораждат неудобство.

Ето как обобщава това Стивън Новицки, психолог от университета „Емъри“, който изучава невербалните способности на децата: „Децата, които не могат да разчитат или изразяват емоции, непрекъснато се чувстват фрустрирани. Като цяло те не разбират какво се случва. Този тип общуване е в основата на всяко твое действие: не можеш да замразиш израза на лицето си или позите си, нито пък да заглушиш тона на гласа си. Ако отправиш погрешно емоционално послание, хората започват да реагират странно - отхвърлят те, а ти не разбираш защо. Мислиш си, че показваш радост, а всъщност изглеждаш ядосан, след което и другите деца ти се ядосват, докато ти и представа си нямаш какво си направил. В крайна сметка такива деца започват да смятат, че нямат никакъв контрол върху начина, по който се

отнасят към тях другите, както и че действията им няма никаква връзка със събитията, които могат да се стоварят върху тях. Това насажда у тях чувство за безпомощност, депресия и апатия“.

Освен че биват изолирани социално, такива деца страдат и в училище. Класната стая е колкото социална, толкова и академична сцена, и вероятността детето с лоши социални умения да възприеме погрешно преподавателя си е също толкова голяма, колкото и да не разбере свой връстник на двора. Възникналите по този начин тревога и неразбиране могат допълнително да увредят способността на тези деца да учат ефективно, И наистина - тестовете за невербална чувствителност сочат, че децата, които не разчитат правилно емоционални сигнали, се справят сравнително зле в училище на фона на академичния си потенциал, измерван чрез коефициента на интелигентност. *(Nowicki and Duke, Helping the Child Who Doesn't Fit In.)*

На прага на омразата

Неспособността за общуване е особено болезнена и ясно изразена, когато се стигне до един от най-чувствителните моменти в живота на детето; мигът, в който иска да се присъедини към група деца, които играят заедно. Това е взривоопасен момент - тъкмо тогава целият свят разбира дали те обичат или мразят, дали те приемат или не. Тъкмо поради тази причина специалистите по детско развитие са провели безброй проучвания по тази тема и са открили силен контраст между подходите на популярните и отритнатите деца. Откритията за пореден път доказват колко е важно за социалните умения да забелязваш, тълкуваш и реагираш на емоционалните и междуличностните сигнали. Колкото и да е неприятно да видиш как едно дете обикаля самотно около другите, които са улисани в игра, желанието да се присъединиш към групата, но да останеш извън нея, е познато на всички ни, и то не само от детството. Дори и най-популярните деца биват отхвърляни понякога - едно проучване сред ученици от втори и трети клас сочи, че в 26% от случаите най-харесваните деца са били отхвърляни, когато са се опитвали да се присъединят към група, която вече е започнала да играе.

Малките деца са брутално искрени в емоционалните си преценки при такива случаи на отхвърляне. Вижте например следния диалог между четиригодишни деца в детската градина *(Дължим тези данни, както и прегледна изследванията върху достъпа до групи, на Martha Putaliaz and Aviva Wasserman, “Children’s Entry Behavior”, in Peer Rejection in Childhood, Steven Asher and John Coie, eds.. New York, Cambridge University Press, 1990.)*. Линда иска да се присъедини към Барбара, Нанси и Бил, които си играят с животни и кубчета. Тя ги наблюдава около минута, след което се приближава, сяда до Барбара и започва да си играе с животните. Барбара се обръща към нея и казва:

- Не можеш да играеш!

- Защо да не мога? - отвръща Линда. - И аз мога да си взема животни.
- Не можеш - безцеремонно казва Барбара. - Днес не те харесваме.

Когато Бил протестира в защита на Линда, Нанси се присъединява към атаката:

- Днес я мразим.

Тъй като усещат опасността от това някой да им каже - или пък да им покаже, - че ги мрази, децата напълно разбираемо са безкрайно внимателни, когато са на път да се присъединят към някоя група. Тази тревога, разбира се, едва ли се отличава кой знае колко от чувствата на възрастен, оказал се на парти сред тълпа непознати, застанал на няколко крачки от весело разговаряща групичка, в която всички като че ли са стари приятели. Този момент, на самия праг на групата, е не само важен за детето; той, по думите на един от изследователите, „може да ни даде ясна диагноза и бързо да ни покаже разликите в социалните умения" *(Putaliaz and Wasserman, "Children's Entry Behavior")*

Обикновено новодошлите известно време наблюдават, след което се присъединяват към групата - в началото плахо, а сетне и все по-уверено, като напредъкът е изключително предпазлив. Най-важното в случая е доколко детето може да се впише в рамките на групата и да разбере каква е играта - и пряко, и преносно.

Двата смъртни гряха, които почти винаги водят до отхвърляне, са опитът твърде рано да се наложиш като водач и да не съумееш да влезеш в синхрон с очакванията на другите. Тъкмо това обаче правят непопулярните деца: те или се натрапват на групата, опитвайки се да променят играта твърде рязко или твърде скоро, или пък налагат собственото си мнение, обикновено отличаващо се от това на другите - все опити да привлекат цялото внимание върху себе си. Може и да звучи парадоксално, но тъкмо това води до тяхното отхвърляне или пренебрегване, В противовес на това популярните деца известно време наблюдават групата, за да разберат какво се случва, преди да се присъединят, след което правят някакъв жест, от който да проличи, че приемат случващото се; те искат да затвърдят принадлежността си към групата, преди да поемат инициативата и да кажат на същата тази група какво да прави.

Да се върнем на четиригодишния Роджър, чиито прояви на висока междуличностна интелигентност забелязва Томас Хач. *(Hatch, "Social Intelligence in Young Children".)* Тактиката на Роджър за присъединяване към групата е първо да наблюдава, след което да подражава на действията на друго дете, да говори с него и най-сетне да се присъедини към играта - една безупречна печеливша стратегия. Уменията му проличават например когато с Уорън играят на „бомби“ - а иначе камъчета - които поставят в чорапите си. Уорън пита Роджър какво иска да бъде - хеликоптер или самолет. Преди да реши, Роджър пита:

- А ти хеликоптер ли си?

Този на пръв поглед невинен момент разкрива чувствителността на детето към грижите на другите и способността му да използва събраната

информация така, че да поддържа връзката. Хач споделя: „Роджър се включва така, че другите играчи и самата игра да останат свързани. Наблюдавал съм много други деца, които просто скачат в хеликоптерите или самолетите си и се разлитат във всички посоки - и в прекия, и в преносния смисъл“.

Един пример за емоционален талант

Ако изпитанието за социалните умения е способността да успокоим болезнените емоции у другите, то справянето с човек, понесен от вълните на беса, заслужава направо майсторско свидетелство. Данните за саморегулацията на гнева и емоционалната заразителност предполагат, че една от възможните ефективни стратегии може да бъде отвличането на вниманието на разгневения човек, проявата на емпатия спрямо неговите чувства и гледна точка, както и пренасочване на фокуса му към по-положителна емоционална гама - един вид емоционално джудо.

Може би най-добрата илюстрация за това фино умение, за това истинско изкуство на емоционалното влияние, е една история, която ми разказа стар приятел - покойният вече Тери Добсън, който през петдесетте години е бил вдин от първите американци, изучавали бойното изкуство айкидо в Япония. Един ден той се прибирали къщи с влака из предградията на Токио, когато огромен, войнствен, мърляв и напълно пиян работник се качил в неговия вагон. Мъжът започнал да залита насам-натам и да тормози пътниците: псувал наред, ударил жена с бебе и я запратил върху възрастна двойка... Всички хукнали към другия край на вагона. Пияният замахнал още няколко пъти (бесът обаче му попречил да се прицели точно), сетне сграбчил металната тръба в средата на вагона и с див рев се опитал да я изкърти.

В този момент Тери, който бил във върхова форма след ежедневните осемчасови тренировки, се почувствал принуден да се намеси, преди някой сериозно да пострада. Спомнил си обаче думите на учителя си: „Айкидо е изкуството на помирението. Онзи, който настройва ума си за битка, е скъсал връзката си с Вселената. Ако се опиташ да овладееш другите, те вече са те победили. Ние се учим как да разрешаваме конфликтите, а не как да ги разпалваме“.

Още в началото на обучението си Тери бил приел никога да не предизвиква сбивания и да използва уменията си единствено за самозащита. Сега виждал шанс да опита наученото в реалния живот, и то в напълно легитимна ситуация. И така, докато другите пътници седели като вкаменени по седалките, Тери се изправил - бавно и решително.

Пияницата го видял и изръмжал:

- А, чужденец значи! Я да те науча аз на малко японски маниери! - и се приготвил да го нападне.

Тъкмо преди да замахне обаче някой викнал пронизително - и при това

изключително ведро:

- Ей, ти!

Тонът бил такъв, сякаш човекът се натъквал на стар приятел, който не бил виждал от години. Пияният с изненада се извърнал и видял дребен, възрастен японец, може би над седемдесетте, облечен в кимоно, който седял спокойно зад гърба му. Старецът го гледал с усмивка и весело му махнал да седне при него.

Гигантът пристъпил и попитал враждебно:

- Какво искаш от мен, бе?

Тери бил готов да го свали с един удар, ако другият понечи да замахне.

- Какво си пил, приятел? - попитал възрастният мъж с очи, вперени в пияницата.

- Пил съм саке, и това изобщо не е твоя работа! - излаял онзи.

- Невероятно, просто невероятно - сърдечно отвърнал старецът. - Знаеш ли, и аз обичам саке. Всяка вечер с жена ми - тя е на седемдесет и шест - си затопляме едно шишенце със саке, излизаме в градината и сядаме на една стара дървена пейка... - той продължил да разказва за сливовото дърво в задния си двор, за това колко е приятно да седнеш навън вечер и да си пийваш саке.

Лицето на пияния започнало да смекчава израза си, юмруците му се отпуснали.

- Да... и аз обичам сливови дървета - казал неуверено той

той.

- Ами да - весело отговорил старецът - и съм сигурен, че имаш прекрасна жена.

- Не - рекъл другият. - Съпругата ми почина.

И захлипал, разказвайки как е изгубил жена си, дома си, работата си. Непрекъснато повтарял колко го е срам от самия него.

В този момент влакът стигнал до спирката на Тери. Докато слизал, той се обърнал за последен път и чул как възрастният мъж кани пияницата да седне до него и да му разкаже всичко. Мъжагата се сгушил на седалката и сложил глава в скута на стареца *(Разказът на Тери Добсън с пияния японец и стареца е използван с разрешението на наследниците му. Друга версия може да се намери в Ram Dass and Paul Gorman, How Can I Help?, New York, Alfred A. Knopf, 1985, pp. 167-171.).*

Ето това е емоционално майсторство.

ТРЕТА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА ПРАКТИКА

9. Интимни врагове

Да обичаш и да работиш, отбелязал веднъж Зигмунд Фройд пред ученика си Ерик Ериксон, са двете основни способности, които характеризират пълната зрелост. Ако наистина е така, значи има реална опасност зрелостта да се окаже застрашен вид. Днешните тенденции в брака и развода правят емоционалната интелигентност по-важна от всякога.

Да вземем например разводите. *Годишният брой* на разводите в общи линии не се е променил кой знае колко. Но има и друг начин да изчисляваме броя на разводите, при който се наблюдава опасен ръст: това е шансът една новобрачна двойка в крайна сметка да се разведе. Като цяло разводите не стават повече, но *рискът* от развод се е повишил драстично.

Тази промяна става по-ясна, ако сравним броя на разводите при двойки, които са се оженили в определена година. При американските бракове, сключени през 1890 г., около 10% са завършили с развод. За сключените през 1920 г. процентът е около осемнадесет, а за тези от 1950 г. - тридесет. При двойките, които са започнали семейния си път през седемдесетте, шансът да останат заедно е петдесет на петдесет. През деветдесетте рискът от развод достига зашеметяващите 67%! *(Има много начини за изчисляване на съотношението на разводите, като резултатът се определя от използваните статистически средства. Някои методи сочат брой на разводите от около 50%, след което бройката намалява. Когато разводите се изчисляват спрямо общия брой бракове за съответната година, най-високи стойности имаме през осемдесетте години. Но статистиката, която цитирам тук, изчислява не броя на разводите за определена година, а шансовете за дадена двойка, бракосъчетала се през съответната година, рано или късно да стигне до развод. Статистиката сочи растящ брой на разводите за последния един век. За повече подробности вж. John Gottman, What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Hillsdale, N.J., Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993.)* Ако тази тенденция продължи, само три от десет млади семейства могат да разчитат на стабилен и дълъг брак.

Може да се твърди, разбира се, че този ръст до голяма степен се дължи не толкова на упадък на емоционалната интелигентност, колкото на постоянната ерозия на социалните средства за натиск — на моралното осъждане на развода или пък на икономическата зависимост на жените от

техните съпрузи - които са държали двойките заедно дори и при най-тежките семейни конфликти. Но ако социалният натиск вече не може да служи като спойка за брака, значи емоционалните сили, действащи между съпрузите, стават още по-важни за оцеляването на тяхната връзка.

Тези връзки между съпруг и съпруга - и емоционалните разриви, които могат да ги разкъсат - бяха изследвани през последните години с невиждана досега точност. Може би най-големият пробив в разбирането ни за това какви сили спояват един брак (или пък го разкъсват) дойде благодарение на сложни физиологични измервания, които позволяват подробното проследяване на емоционалните нюанси при общуването на двойката. Днес учените са в състояние да засекат невидими доскоро приливи на адреналин и скокове на кръвното налягане на съпруга, и да наблюдават мимолетни, но красноречиви микроемоции, които прелитат за миг по лицето на жената. Тези физиологични измервания разкриват непознатия доскоро биологичен подтекст на трудностите, през които преминава двойката, едно скрито фундаментално ниво на емоционалната реалност, което обикновено е недоловимо - или пък пренебрегвано - от самата двойка. Измерванията изкарват под светлината на прожекторите силите, които съхраняват или разрушават една връзка. Разломните линии започват да се проявяват още с първите различия между емоционалните светове на момчетата и момичетата.

Женен или омъжена: корените в детството

Неотдавна се опитах да вляза в един ресторант. Вратата беше препречена от млад мъж, по чието лице се четеше отчуждение и гняв. Зад него имаше млада жена, която започна да барабани с юмруци по гърба му, пищейки отчаяно: „Дяволите да те вземат, върни се и бъди мил с мен!“ Тази мъчителна, невъзможно противоречива молба, отправена към обърнат гръб, е чудесна илюстрация за най-често срещания проблем при двойки, чиято връзка страда: тя го напада, той бяга. Брачните терапевти отдавна са забелязали, че когато двойката в крайна сметка стигне до тях, тя отдавна живее по този модел на нападение и бягство - съпругът се оплаква от „неразумните" изисквания и изблици на съпругата си, а тя на свой ред го упреква, че е безразличен към думите ѝ.

До тази задънена улица се стига поради факта, че в рамките на двойката има две съвсем различни емоционални реалности - мъжка и женска. Те, макар и донякъде да са биологично обусловени, всъщност се коренят в детството и в различните емоционални светове, в които израстват момчетата и момичетата. По тази тема са изписани безброй страници. Границите между тези светове са утвърдени не само благодарение на различните игри, предпочитани от едните и другите, но и от *страха на децата да не би някой да подметне, че си имат „гадже“ (Eleanor Maccoby and C. N. Jacklin,*

"Gender Segregation in Childwood", in Advances in Child Development and Behavior, H. Reese, ed.. New York, Academic Press, 1987.). Едно изследване, посветено на приятелските връзки между децата, показва, че при тригодишните около половината приятели са от противоположния пол; при петгодишните процентът е наполовина по-малък, докато при седемгодишните почти няма деца, кои*то да признават, че най-добрият им приятел е от противоположния пол. (John Gottman, "Same and Cross Sex Friendship in Young Children", in Conversation of Friends, J. Gottman and J. Parker, eds.. New York, Cambridge University Press, 1986.)*. Тези отделени една от друга социални вселени се сблъскват едва с пробуждането на зрелия сексуален интерес при тинейджърите.

Междувременно момчетата и момичетата научават съвсем различни уроци за овладяването на емоциите. Като цяло родителите обсъждат емоциите (с изключение на гнева) по-често с дъщерите си, отколкото със синовете. *(Това обобщение на разликите между половете при социализацията на емоциите дължим на отличния преглед в Leslie R. Brody and Judith A. Hall, "Gender and Emotion", in Handbook of Emotions, Michael and Jeannette Haviland, eds.. New York, Guilford Press, 1993.)*. Момичетата имат достъп до повече информация за емоциите от момчетата: когато родителите разказват приказки на малките си деца, пред момиченцата използват повече думи за емоции, отколкото пред момченцата. Когато майките си играят с бебетата си, пред момичетата изразяват повече емоции, отколкото пред момчетата. Най-сетне, когато майките говорят с дъщерите си за чувства, те обсъждат съответното емоционално състояние по-подробно, отколкото биха го направили със синовете си - с тях на свой ред коментират в повече детайли причините и последствията от емоции като гнева (вероятно като предпазна мярка).

Лесли Броуди и Джудит Хол, които са обобщили изследванията върху емоционалните разлики между половете, предполагат, че тъй като момичетата развиват езиковите си способности по-бързо от момчетата, това им дава и повече умения в изразяването на чувствата. Те са по-добри от момчетата в това да използват думи, за да изследват емоционалните реакции (например физически сблъсък) и да ги заменят с думи; в противовес на това момчетата, „при които вербализацията на афектите не е водеща, продължават да не осъзнават емоционалните състояния - както своите собствени, така и тези на другите“ *(Brody e Hall, "Gender and Emotion", p. 456.).*

На десетгодишна възраст приблизително еднакъв процент момичета и момчета проявяват открита агресивност, стигаща до открита конфронтация, ако бъдат ядосани достатъчно. На тринадесет години обаче между половете вече личи красноречива разлика: момичетата имат по-развити умения от момчетата за по-завоалирани прояви на агресия като остракизъм, злостни клюки и непреки форми на отмъщение. Момчетата в повечето случаи просто продължават да прибягват до пряка конфронтация и не прилагат такива стратегии *(Robert B. Cairns and Beverley D. Cairns, Lifelines and Risks, New York, Cambridge University Press, 1994.).* Това е само един от многото

аспекти, в които момчетата - и по-късно мъжете - реагират по-просто и първично в сравнение с противоположния пол на превратностите на емоционалния живот.

Когато момичетата играят заедно, те го правят в малки, интимни групи, в които основната цел е да се минимизира враждебността и да се постигне най-тясно сътрудничество, докато момчетата играят в по-големи групи, в които се набляга на конкуренцията. Една от ключовите разлики между двата типа групи личи, когато някой се нарани в хода на играта. Ако някое момче падне и се разплаче, духът на групата предполага да не пречи и да спре да циври, за да може играта да продължи. Ако подобно нещо стане в момичешка група, *играта спира* и всички се скупчват около разстроеното момиче, за да му помогнат. Тази разлика въплъщава онова, което Каръл Гилиган от Харвард определя като ябълка на раздора между двата пола: момчетата се гордеят със самотната си и дори донякъде твърдоглава независимост, докато момичетата разглеждат себе си като част от мрежа, изтъкана от взаимни връзки. Затова и момчетата се чувстват застрашени от всичко, което може да заплаши тяхната независимост, а момичетата се притесняват най-вече от разрива на една или друга връзка. А и както доказва Дебора Танен в своята книга *You Just Don't Understand,* тези различаващи се гледни точки означават, че мъжете и жените искат и очакват съвсем различни неща от един разговор - мъжете се задоволяват да говорят „за“ това или онова, докато жените просто искат да поддържат емоционална връзка със събеседника си.

Накратко казано, този контраст в школовката на емоциите поражда съвсем различни умения - момичетата овладяват до съвършенство „способността да разчитат и вербални, и невербални емоционални сигнали, да изразяват и споделят чувствата си“, докато момчетата са майстори в това „да заличават емоциите, свързани с ранимост, вина, страх или болка“ *(Brody and Hall, "Gender and Emotion" p. 454.)*. Научната литература изобилства с доказателства за пропастта между двете настройки. Стотици проучвания са се натъквали например на факта, че жените проявяват повече емпатия от мъжете, поне що се отнася до умението да разчитат ненаказаното състояние на събеседника си по изражението на лицето, тона на гласа и по други невербални сигнали. Освен това е по-лесно и да разчитаме чувствата по лицето на жената, отколкото по това на мъжа; макар и между малките момчета и момичета да няма разлика в изразителността на жестикулацията, още в първите училищни години момчетата започват да потискат тази изразителност, а момичетата - да я култивират. Това вероятно води и до друга ключова разлика - жените преживяват цялата гама от емоции по-интензивно и мимолетно от мъжете; именно в този смисъл жените са „по-емоционални“ от мъжете. *(Разликите между половете при емоциите са обобщени в Brody and Hall, "Gender and Emotion")*.

Всичко това означава, че като цяло жените встъпват в брак, готови за ролята на емоционален мениджър, докато мъжете още не са готови да оценят важността на този фактор, който определя дали бракът им ще оцелее.

И наистина - за жените най-важният елемент от удовлетворението в семейния живот, потвърден в едно проучване сред 264 двойки, е чувството, че в семейството тече „гладка комуникация“ *(Важността на добрата комуникация за жените е изследвана в Mark H. Davis and H. Alan Oathout, "Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence", Joumal of Personality and Social Psychology 53, 2, 1987, pp. 397-410.)*. Тед Хюстън, психолог от Тексаския университет, който е изучавал двойките в детайли, отбелязва: „За жените интимността означава обсъждане на нещата, и по-конкретно обсъждане на самата връзка. Мъжете в повечето случаи не разбират какво искат съпругите им от тях. Те казват: аз искам да правя с нея това или онова, а тя непрекъснато иска да говорим“. В процеса на ухажване обаче мъжете са доста по-склонни да посвещават време на разговори, които задоволяват чувството за интимност на бъдещите им съпруги. След брака обаче, с течение на времето - и особено в по-традиционните двойки - мъжете посвещават все по-малко време на подобни разговори със съпругите си, изпитвайки чувство за близост най-вече в някакво общо действие, например работа в градината, а не толкова в обсъждане на едно или друго.

Това все по-плътно мълчание от страна на съпрузите може отчасти да се дължи на факта, че мъжете се отнасят доста безгрижно към състоянието на брака си, докато жените проявяват остра чувствителност към проблемите в него: в едно проучване се оказва, че мъжете гледат много по-оптимистично от съпругите си на почти всички елементи на връзката - секс, финанси, отношения с роднините, изслушване, малки или големи пороци *(Robert J. Sternberg, "Triangulating Love", in Vie Psychology of Lose, Robert Sternberg and Michael Barnes, eds.. New Haven. Yale University Press, 1988)*. Съпругите като цяло се оплакват повече от съпрузите си, особено в несполучливите семейства. Достатъчно е да съчетаем розовия поглед върху живота на мъжете със страха им от емоционални сблъсъци, за да разберем защо жените се оплакват толкова често, че партньорите им се опитват да се измъкнат от разговорите за проблемни моменти във връзката им. (Всичко това, разбира се, е само обобщение, и не може да се смята за валидно за всеки отделен случай. Един приятел, психиатър, ми се оплака, че в неговия брак именно съпругата му се колебаела да обсъжда емоционални проблеми и той бил принуден да ги повдига всеки път.)

Закъснението, с което мъжете осъзнават нуждата от обсъждане на проблемите в една връзка, несъмнено се дължи на сравнително бедните им умения за разчитане на емоции по изражение на лицето. Жените например са по-чувствителни спрямо тъжния израз на лицето на мъжа, отколкото мъжете *(Изследването е проведено ОТ Рубен Гур от Медицинския факултет на Пенсилванския университет)*. Затова и жените трябва да изглеждат все по-тъжни, за да може мъжът изобщо да им обърне внимание, та камо ли да попита каква е причината.

Да помислим как се отразява тази емоционална пропаст между половете на начина, по който двойките се справят с оплакванията и разногласията,

които неизбежно придружават всяка интимна връзка. Истината е, че въпроси като честотата на сексуалното общуване, възпитанието на децата, спестяванията или харчовете не определят стабилността на един брак. Тази стабилност зависи от *начина,* по който се обсъждат тези чувствителни моменти. Дори и простото приемане на правило за това как да се провеждат и уреждат споровете вече може да допринесе за оцеляването на брака; мъжете и жените трябва да преодолеят вродените си полови различия, когато им се наложи да подхождат към взривоопасни емоции. Ако не успеят да се справят с това, двойките стават уязвими за емоционалните изблици, които в крайна сметка могат да разкъсат завинаги връзката между партньорите. Какво ще видим, има по-голяма вероятност тези изблици да станат неудържими, ако единият от партньорите - или пък и двамата - има недостатъчно развита емоционална интелигентност.

Разломните линии в брака

Фред: Взе ли ми дрехите от химическото?
Ингрид (подигравателно): „Взе ли ми дрехите от химическото“.
Иди и си вземи тъпите дрехи. Аз да не съм ти слугиня?
Фред: Май не си. Ако беше слугиня, поне щеше да знаеш как да чистиш.

Ако този диалог беше от евтина комедия, можеше да бъде и смешен. Тези отровни думи обаче са част от репертоара на двойка, която (каква изненада) се развежда няколко години по-късно *(Gottman, What Predicts Divorce.)*. Записан е в една лаборатория, ръководена от Джон Готман, психолог от Вашингтонския университет, който е провел вероятно най-подробния анализ, правен някога, върху емоционалната спойка, която свързва двойките, и върху разяждащите чувства, способни да съсипят всеки брак (*(Примера заемаме от Gottman, What Predicts Divorce, p. 84. Изследванията на Джон Готман и неговите колеги от Вашингтонския университет са описани по-подробно в две книги: John Gottman, "Why Marriages Succeed or Fail", New York, Simon and Schuster. 1994, What Predicts Divorce.*). В неговата лаборатория разговорите на двойките се филмират, след което се подлагат на часове внимателен анализ, планиран така, че да разкрие всички емоционални подводни камъни. Това очертаване на разломните линии, способни да докарат двойката до развод, доказва жизнено важната роля на емоционалната интелигентност за оцеляването на един брак.

През последните две десетилетия Готман е проследил върховете и паденията на повече от двеста двойки - от новобрачни до семейства с десетки години съвместен живот зад гърба си. Той познава емоционалната екология на брака с такава точност, че в едно от проучванията съумява да предскаже кои от двойките в лабораторията (като Фред и Ингрид с техния хаплив разговор за химическото чистене) ще се разведат в рамките на три години с вероятност от *деветдесет и четири процента* - нещо невиждано в

този тип изследвания.

Убедителността на анализа на Готман се дължи на подробната му методология и на внимателното отразяване на данните. Докато двойките разговарят, поредица от сензори регистрират и най-малкото изменение във физиологичните им показатели, израженията на лицата им се филмират отблизо и се разчитат с помощта на системата за разпознаване на емоциите, разработена от Пол Екман, и така се установяват и най-фините емоционални нюанси. След общата сесия всеки от двамата партньори идва сам в лабораторията, гледа записа на разговора и споделя ненаказаните си мисли от най-горещите моменти на спора. Можем спокойно да сравним резултата с рентгенова снимка на брака - само че снимка, която показва емоционални състояния.

Рязката критика е ранен предупредителен сигнал за това, че бракът е в опасност. В един здрав брак съпрузите са свободни да изкажат оплакване. Само че в много случаи гневът изкривява оплакването така, че то се превръща в оръжие, насочено срещу характера на другия. Ето един пример: Памела и дъщеря ѝ отиват да си търсят обувки, а съпругът Том влиза в една книжарницата. Разбрали са да се срещнат пред пощата след час и да отидат на кино. Памела пристига точно навреме, но от Том няма и следа. „Къде се е запилял? Филмът започва след десет минути - оплаква се на дъщеря си тя. - Ако има как баща ти да съсипе нещо, няма как да пропусне да го направи“.

Том се появява след десетина минути, щастлив, че се е натъкнал случайно на стар приятел, и се извинява за закъснението. Само че Памела го посреща саркастично: „Ами да, няма проблем, тъкмо ни даде малко време, за да обсъдим невероятната ти способност да съсипваш всяко нещо, което решим да планираме. Ти си егоцентрик без капка внимание към другите“.

Това не е просто оплакване - това е опит за унищожителна критика на характера, насочена към личността като цяло, а не към конкретната постъпка. Том се е извинил, но това не пречи на Памела да го нарече „егоцентрик без капка внимание към другите“. Повечето двойки преживяват подобни моменти от време на време - моменти, в които оплакването на партньора прераства в лична нападка. Тази остра емоционална критика има много по- разрушително влияние от аргументираните оплаквания. Освен това подобни нападки - напълно разбираемо - стават толкова повече, колкото съответният партньор е по-убеден, че забележките му си остават нечути и се подминават без внимание.

Разликите между оплакванията и личната критика са съвсем прости. При оплакването съпругата изказва съвсем конкретно какво я дразни и критикува *действието* на съпруга си, а не неговата личност, като казва как я е накарало да се почувства: „Когато забрави да прибереш дрехите ми от химическото, аз се почувствах така, сякаш не те е грижа за мен“. Това е проява на основна емоционална интелигентност, на активно, положително поведение, а не на излишна войнственост или на пасивна реакция. При личната критика обаче конкретното оплакване се използва за глобална атака срещу съпруга: „Винаги си толкова себичен. Поредното доказателство, че не мога да ти се

доверя да свършиш каквото и да е като хората“. Подобна критика оставя събеседника засрамен, с чувството, че не го харесват, че го обвиняват, че за нищо не става - все впечатления, които могат да доведат по-скоро до защитна реакция, отколкото до опит да се оправят нещата.

Това важи с още по-голяма сила, когато критиката е придружена с презрение - една особено разрушителна емоция. Презрението е чест спътник на гнева; то често се изразява не само с думи, но и с тона на гласа и изражението на лицето. Най-очевидната му форма, разбира се, са подигравателните или обидните думи - „мижитурка“, „кучка“, „лигльо“. Същата сила обаче има и езикът на тялото, който изразява презрение - особено сумтенето или повдигнатата горна устна, универсални знаци за отвращение, или пък обърнатите нагоре очи в стил „Ох, Боже!“

Запазената марка на презрението е движението на мускула, който се намира под бузата и обикновено „отговаря“ за трапчинките - той изкривява устните на една страна (обикновено наляво), а очите се обръщат нагоре. Когато единият партньор направи за миг подобна физиономия, другият реагира безмълвно - пулсът му се ускорява с няколко удара в минута. Този разговор без думи взима своето - Готман открива, че ако съпругът редовно изразява презрение, съпругата му е по-уязвима за всякакви болести, от чести настинки и грип до проблеми с жлъчката и стомашни симптоми. А когато съпругата изразява отвращение - близък сродник на презрението - по четири или повече пъти в петнадесетминутен разговор, това е мълчалив знак, че двойката вероятно ще се раздели в следващите четири години.

Разбира се, по някоя и друга случайна проява на презрение или отвращение не може да разруши един брак. Това е просто рисков фактор, също както високият холестерол и пушенето са рискови фактори при сърдечните заболявания: колкото по-интензивни и чести са подобни прояви, толкова по-голяма е опасността. По пътя към развода един такъв фактор предсказва наличието на останалите и ни отвежда все по-нагоре по стълбата на нещастието. Критиката като обичайно явление, и особено ако е придружена с презрение или отвращение, е тревожен симптом, защото сочи, че съответният партньор е произнесъл безмълвна присъда към човека до себе си. В неговите мисли другият е обект на непрекъснато осъждане. Такова отрицателно, враждебно мислене съвсем естествено води до нападки, които карат партньора да заеме защитна позиция - и дори да премине към контраатака.

И двете разновидности на рефлекса „бягай или се бий“ са възможна реакция на такива нападки. Най-честата реакция е ответният удар в пристъп на гняв. Така обикновено се стига до безполезни крясъци и от двете страни. Само че алтернативната реакция - бягството - може да се окаже по-опасна, особено когато това „бягство“ води до оттегляне зад каменната стена на мълчанието.

Това е последната възможна защита. Онзи, който прибягва до нея, просто спира да реагира, отдръпва се от разговора и се затваря зад непроницаема, безмълвна маска. Подобно поведение отправя могъщо - но и изнервящо -

послание, нещо като комбинация от ледена дистанцираност, чувство за превъзходство и отвращение. Непроницаемата преграда е подход, използван основно в семейства, насочили се към пропастта; в 85% от случаите до него прибягва съпругът в отговор на ожесточена критика, съчетана с презрение, от страна на съпругата *(Gottman, What Predicts Divorce.)* . Когато такова поведение се превърне в обичаен отговор на нападките, с връзката е свършено: всички пътища за заглаждане на несъгласията са отрязани.

Отровни мисли

Децата са твърде шумни и Мартин, баща им, се дразни. Обръща се към жена си Мелани и казва остро:

- Скъпа, не виждаш ли, че децата трябва да се поуспокоят, а ?

А всъщност си мисли: "Много ги е разпуснала"

Мелани усеща как гневът я залива. Лицето ѝ се стяга, смръщва вежди. После отговаря:

- Децата просто се забавляват. А и без друго скоро ще си лягат.

В действителност си казва: „Хайде, пак се започва с мрънкането“.

Мартин вече видимо е вбесен. Навежда се заплашително напред, стиска юмруци и казва с раздразнение:

- Ами да ги сложа да си легнат, а?

В същото време си мисли: „Започва да ми се качва на главата. Май ще е по-добре да взема нещата в свои ръце“.

Мелани се стряска от злостта на Мартин и отстъпва:

- Не, аз ще ги сложа да си легнат.

Мисълта ѝ в този момент: „Започва да излиза извън контрол - може да нарани децата. По-добре да отстъпя“.

Тези успоредни разговори - изказаният и ненаказаният - дължим на Аарон Бек, основателят на когнитивната терапия, който ги цитира като пример за мислене, което може да отрови един брак *(Aaron Beck, Love Is Never Enough, New York, Harper and Row, 1988, pp. 145-146.).* Истинското емоционално общуване между Мелани и Мартин се определя от мислите им, а тези мисли на свой ред се определят от един друг, по-дълбок слой, който Бек нарича „автоматични мисли“ - мимолетни, скрити възгледи за самите нас и хората около нас, които отразяват най-дълбоките ни емоционални настройки. За Мелани такава мисъл би могла да бъде: „Когато се ядоса, става ужасно груб“. За Мартин ключовата мисъл би била: „Няма право да се отнася така с мен“. Мелани се чувства като невинна жертва в брака, а Мартин изпитва уж правдиво възмущение, защото смята, че към него се отнасят несправедливо.

Мисълта за невинната жертва и за справедливото възмущение са типични за партньорите в проблемни бракове и непрекъснато подхранват гнева и болката. След като такива мисли станат автоматични, те започват

непрекъснато да намират собственото си потвърждение: партньорът, който се чувства като жертва, непрекъснато търси и най-малкия знак у човека до себе си, който може да потвърди подобен възглед, пренебрегвайки или омаловажавайки всички знаци на внимание, които биха могли да оборят това впечатление.

Тези мисли са изключително силни и са в състояние да включат алармената система на невроните. Щом мисълта на съпруга, че е станал жертва на несправедливо отношение, доведе до емоционално отвличане, той лесно ще извика в паметта си всички случки, които сякаш потвърждават това. Няма обаче да си спомни неща, които да опровергават представата му. Съпругата се оказва в па- това ситуация: дори да се старае да прави демонстративни жестове на внимание, те се тълкуват през тази изкривена призма като безсмислени опити за прикриване на истинската ѝ зла същност.

Партньори, които нямат такива тревожни възгледи, могат да тълкуват доста по-благосклонно събитията, дори да става въпрос за едни и същи ситуации, и следователно са по-малко склонни към емоционално отвличане - или пък се възстановяват по-бързо от него. Общият модел за мислите, които задълбочават или лекуват дистреса, следва схемата на психолога Мартин Селигман, която очертахме в шеста глава. Песимистичният възглед е, че партньорът е порочен по природа, и то по начин, който не може да се промени и който гарантира вечна зима: „Той е себичен и егоцентричен, така са го възпитали и такъв ще си остане винаги. Очаква да му слугувам непрекъснато и изобщо не се интересува от чувствата ми". В противовес на това оптимистичният възглед би звучал приблизително така: „В момента е доста взискателен, но преди ми посвещаваше голяма част от времето си. Може би е в лошо настроение - чудя се дали пък нещо в работата не го притеснява?“ Подобен възглед не зачерква напълно съпруга (или пък брака) като непоправимо увреден и безнадежден. При него трудният момент се разглежда като плод на обстоятелства, които подлежат на промяна. Първото отношение води до непрекъснат дистрес; второто носи успокоение.

Партньорите, които застават на песимистични позиции, са изключително склонни към емоционални отвличания; те изпитват гняв, болка или някакъв друг дистрес от почти всичко, което човекът до тях прави, а стигне ли се до сблъсък, той трае дълго и затихва трудно. Вътрешният дистрес и песимистичната настройка повишават и вероятността критиката да 148
бъде придружена с презрение, а съответно и вероятността да се стигне до защитно поведение и изолация.

Може би най-опасните отровни мисли се срещат при мъже, които физически наранява съпругите си. Едно проучване сред домашни насилници, проведено от психолози от университета в Индиана, разкрива, че тези мъже разсъждават като грубияни в тинейджърска възраст: виждат враждебни намерения дори при неутрални действия, след което използват лъжливата си представа, за да оправдаят пред себе си склонността си към насилие. (Мъжете, които са сексуално агресивни с партньорките си, правят нещо подобно - гледат на жените с подозрение и напълно пренебрегват

опитите им за протест.) *(Изкривеното мислене на мъжете-насилници е описано в Amy Holtzworth Munroe and Glenn Hutchinson, "Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent versus Nonviolent Men", Journal of Abnormal Psychology 102, 2,1993, pp. 206-211. За подозренията на сексуално агресивните мъже вж. Neil Malamuth and Lisa Brown "Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications", Journal of Personality and Social Psychology 67. 1994.)* Както видяхме в седма глава, тези мъже се чувстват особено застрашени, ако решат, че не им обръщат внимание или ги отритват, или пък когато сметнат, че съпругите им ги унижават на публично място. Ето един типичен сценарий, който отключва мисли, „оправдаващи" домашното насилие: „Излезли сте някъде и ти забелязваш, че през последния половин час жена ти говори и се смее с някакъв привлекателен иначе мъж. Той май флиртува с нея". Когато такива мъже заподозрат, че жените им правят нещо, предполагащо някаква форма на отхвърляне или изоставяне, реакциите им варират от възмущение до бяс. Вероятно автоматични мисли като „Тя ще ме напусне!" стават причини за емоционално отвличане, при което насилниците реагират напълно импулсивно с така наречената „некомпетентно поведение" - с други думи, физическа саморазправа *(Има три вида съпрузи, които прибягват до насилие: такива, които го правят рядко, такива, които го правят импулсивно, когато се ядосат и такива, които го правят хладно и пресметливо. Терапията изглежда помага само при първите два вида. Вж. Neil lacobson et al.. Clinical Handbook of Marital Vierapy, New York, Guilford Press, 1994.)*

Затлачването: задънената улица за брака

В крайна сметка подобни изблици водят до една непрекъсната криза, тъй като по-често пораждат емоционални отвличания и правят възстановяването от пристъпите на гняв доста по-трудно. Готман използва за тази склонност към чест емоционален дистрес един напълно адекватен термин - *затлачване.* „Затлачените" съпрузи са толкова оплетени от отрицателното отношение на партньорите си, както и от собствените си реакции, че остават в плен на ужасни, неконтролируеми чувства. Те не могат да слушат непредубедено, нито да реагират трезво: трудно им е да организират мислите си и регресират до примитивни реакции. Единственото им желание е всичко да свърши, да избягат, а понякога и да отвърнат на удара. Затлачването е самоподхранващо се емоционално отвличане.

Някои хора са изключително устойчиви на затлачване, лесно понасят гняв и презрение, докато други могат да затънат в блатото и при най-дребната критика. Техническото описание на затлачването се основава на промяната в честотата на пулса.. В покой пулсът на жените е около 82 удара в минута, а на мъжете - около 72 (индивидуалните отлики варират най-вече в зависимост от теглото). Затлачването започва при пулс с около десет удара

по-бърз от нормалния; ако сърцето стигне до 100 удара в минута (което не е кой знае колко трудно, ако сме ядосани или плачем), значи тялото помпа адреналин и други хормони, които поддържат дистреса за известно време. Моментът на емоционалното отвличане може да се определи по пулса: той може да се ускори за по-малко от секунда с 10, 20 та дори и 30 удара в минута. Мускулите се напрягат; дишането се затруднява. Надига се вълна от отровни чувства, неприятен пристъп на страх и гняв, който изглежда неизбежен и му трябва цяла вечност, за да се оттегли. В този миг, на самия връх на отвличането, емоциите са толкова силни, гледната точка е толкова тясна, а мисленето - толкова объркано, че няма никакъв шанс да приемем чужда гледна точка или да разрешим разумно конфликта.

Разбира се, повечето съпрузи имат подобни разгорещени моменти, когато се карат - това е съвсем естествено. Проблемът за брака започва тогава, когато единият от партньорите непрекъснато е затлачен. Той се чувства смазан от спътника си в живота, непрекъснато е нащрек и следи да не би да бъде нападнат несправедливо. Става свръхчувствителен за всякакви признаци за атака, обида или оплакване, и със сигурност ще реагира пресилено и при най-малката провокация. Ако съпругът е в такова състояние, дори и проста реплика като „скъпи, трябва да поговорим" от страна на съпругата може да се възприеме като опит за предизвикване на скандал и така да доведе до затлачване. Това болезнено вълнение става все по-трудно за потушаване, а следователно и напълно невинните забележки започват да се разглеждат в мрачна светлина, като на свой ред допълнително подхранват затлачването.

Това е може би най-опасната точка в брака - един вид рязък завой във връзката. Затлаченият партньор започва да мисли най-лошото за човека до себе си практически през цялото време и тълкува всяка дреболия в отрицателна светлина. Дребните закачки се превръщат в сериозни битки. Чувствата страдат непрестанно. С течение на времето затлаченият партньор започва да разглежда всеки проблем в брака като края на света, като непоправим порок, тъй като затлачването саботира всеки опит за обмисляне на нещата. Обсъждането започва да изглежда безполезно, а партньорите се опитват да ближат раните си, без да прибягват до помощта на другия. Започват да водят паралелен живот, изолират се един от друг, и бракът се превръща в съжителство на двама самотници. В повечето случаи следва развод.

При тази смъртоносна спирала трагичните последствия от недостатъчната емоционална интелигентност са повече от очевидни. Стигне ли се до там двойката вече да не е в състояние да се измъкне от самоподхранващия се цикъл на критика и презрение, защитни тактики и изолация, тревожни мисли и емоционално затлачване, самото наличие на този цикъл предполага разрушаване на емоционалната самоосъзнатост и самоконтрол, на емпатията и способността да утешаваме както другите, така и себе си.

Мъжете: слабият пол

Да се върнем сега към половите различия в емоционалния живот, които се оказват скритата причина за провалените бракове. Да вземем например следното откритие: дори след тридесет и пет години брак все още има разлика между мъжете и жените в отношението им към емоционалното общуване. Като цяло жените нямат нищо против да се впускат в болезнени семейни спорове - за разлика от мъжете. До това заключение достига Робърт Левинсън от Калифорнийския университет в Бъркли, след като провежда изследване сред 151 двойки с дълъг брачен живот. Левинсън открива, че за съпрузите винаги е неприятно, та дори и плашещо, да се вълнуват по време на семеен спор, докато за съпругите им това изобщо не е така. *(Robert Levenson et al., "The Influence of Age and Gender on Affect. Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term .Marriages", Journal of Personality and Social Psychology 67, 1994.).*

Съпрузите са склонни да изпаднат в плен на затлачването при много по-слаби отрицателни емоции в сравнение със съпругите си; много повече мъже, отколкото жени, реагират на критиките на партньора си със затлачване. След като изпаднат в такова състояние, мъжете секретират повече адреналин в кръвообращението си, при това при по-ниски нива на отрицателно вълнение, в сравнение с жените. Физиологичното възстановяване при тях също отнема повече време *(Gottman, What Predicts Divorce.)*. Това вероятно означава, че стоическото, мъжкарско поведение може би представлява защитен механизъм срещу емоционалното претоварване.

Причината мъжете по-често да прибягват до изолация според Готман е желанието им да се предпазят от затлачване; изследванията сочат, че стигне ли се веднъж до такава изолация, пулсът се забавя с около десет удара в минута и така носи субективно чувство за облекчение. Но - ето нещо парадоксално - щом мъжът се откъсне от спора, пулсът на съпругата му се ускорява до нива, които сигнализират силен дистрес. Това лимбично танго, при което всеки от участниците търси утеха в противоположни на другия маневри, води до съвсем различно отношение към емоционалните сблъсъци: мъжете се опитват да избягат от тях толкова, колкото жените са принудени да ги търсят на всяка цена.

Докато при мъжете има по-голяма вероятност от изолация, жените на свой ред са по-склонни да критикуват съпрузите си. Тази асиметрия е плод на възгледа на жените, че тъкмо на тях се пада ролята на емоционален диспечер. Докато те се опитват да повдигнат и разрешат разногласията и оплакванията в семейството, техните съпрузи се притесняват от необходимостта да влязат в спор, който почти със сигурност ще се разпали до неудържим скандал. Щом съпругата види първите признаци на изолация, тя качва децибелите и изостря изказа си, преминавайки към лична критика. Реакцията обикновено е още по-плътна изолация, и жената започва да чувства все по-силен гняв. Това на свой ред води до нотки на презрение,

които да подчертаят допълнително причината за недоволството. Така съпругът се оказва обект и на критика, и на презрение, и започва да се насочва към позицията на невинна жертва, възмутена от несправедливо отношение - а това води до все по-лесно затлачване. За да се защити от подобна крайност, той започва да се отбранява с думи или да се изолира още по-плътно. Да не забравяме обаче, че когато мъжете се изолират, жените направо се вбесяват. Така цикълът на семейните скандали се превръща в порочен кръг и лесно може да излезе извън контрол.

Семейно консултиране за Него, семейно консултиране за Нея

Тъй като възможният резултат от различните начини, по които мъжете и жените се справят с болезнените чувства, е изключително мрачен, то какво могат да направят двойките, за да защитят любовта и привързаността, която изпитват - или, с други думи, за да съхранят брака си? Въз основа на наблюдения върху двойки, чиито бракове са процъфтявали дълги години, изследователите са съумели да формулират конкретни съвети за мъжете и жените, както и някои общи насоки и за двата пола.

Като цяло мъжете и жените имат нужда от различна емоционална настройка. За мъжете съветът е да не бягат от конфликта, а да разберат, че когато съпругата им се оплаква от нещо или не е съгласна с тях, това може да е акт на любов, опит за съхраняване и развитие на връзката (макар и да се срещат и други мотиви за враждебност от страна на съпругата). Когато противоречията се разгорят, тяхното емоционално налягане се повишава и в крайна сметка експлодират; когато обаче партньорите ги изразят и обсъдят, налягането намалява и дори изчезва. Съпрузите трябва да са наясно, че гневът и недоволството не представляват лична нападка - емоциите на съпругите им обикновено само подчертават колко силни чувства изпитват те по съответната тема.

Мъжете трябва да се пазят и от това да съкращават спора, предлагайки практично решение твърде рано - за жената обикновено е по-важно да види, че съпругът ѝ я изслушва и проявява *съпричастност към чувствата* ѝ (дори и да не е съгласен с нея по отношение на решението). Тя може да схване предложението като опит за отхвърляне на емоциите ѝ като ненужен елемент в спора. Съпрузи, които са в състояние да съхранят контакта със съпругите си дори под ударите на гнева, вместо да отхвърлят оплакванията им като незначителни дреболии, помагат на жените си да се чувстват уважавани и изслушвани. Най важното е, че жените искат чувствата им да бъдат признати за валидни, дори и съпрузите им да не са съгласни с тях. В повечето случаи жената се успокоява, ако сметне, че възгледите ѝ са чути.

Съветът към жените е в същия дух. Тъй като основният проблем за мъжете

е, че съпругите им се оплакват твърде настойчиво, жените трябва да положат известни усилия и да внимават да не нападат съпрузите си - да се оплакват само от действията им, а не от личностните им качества, и най-вече да не изразяват презрение. Оплакванията не бива да звучат като лични нападки, а като ясна заявка за това с какво е било дразнещо едно или друго действие. Яростните лични нападки с почти пълна сигурност ще доведат до защитно поведение или до изолация от страна на съпруга, а това ще бъде още по-дразнещо и допълнително ще разпали скандала. Нелоша тактика е оплакванията да бъдат вмъкнати в един по-широк контекст, в който съпругата да увери мъжа си в любовта си към него.

Здравословният скандал

Сутрешният вестник предлага добър пример за това как не бива да се разрешават семейните спорове. Марлийн Леник се кара със съпруга си Майкъл: той иска да гледа мача, а тя - новините. Той сяда пред телевизора. Госпожата му заявява, че ѝ е писнало от тоя проклет футбол, отива в спалнята, взима оттам едрокалибрен пистолет и го прострелва два пъти - както си седи на дивана. Марлийн е обвинена в опит за убийство и пусната под гаранция от 50 000 долара. Господин Леник оцелява и се възстановява напълно от двата куршума, единият от които е одраскал корема му, а другият е попаднал в лявото му рамо и е стигнал до врата *(Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV" The New York Times, 3 ноември 1993.)*.

Малко семейни скандали са толкова кървави - или пък толкова скъпи. Всеки един от тях обаче предлага чудесна възможност за прилагане на емоционалната интелигентност в брака. Съпрузите с дълъг стаж например обикновено се придържат към една и съща тема и дават възможност на партньора си да заяви гледната си точка от самото начало. Такива двойки обаче правят и още една изключително важна стъпка: показват си един на друг, че се изслушват. Тъй като активният партньор в спора в повечето случаи цели именно това, този акт на емпатия е достатъчен, за да освободи напрежението.

При двойките, които в крайна сметка стигат до развод, има нещо, което се набива на очи: нито един от партньорите не се опитва да намали напрежението. Наличието - или липсата - на пътища за решаване на даден ппроблем очертава ясна граница между здравите бракове и онези, които в крайна сметка завършват с развод. Механизмите, които могат да предотвратят ескалацията на един спор, са съвсем прости - целенасочено придържане към темата, емпатия и намаляване на напрежението. Тези основни ходове са като емоционален термостат, който не позволява на чувствата да изкипят и да попречат на партньора да се съсредоточи върху конкретния проблем.

Една добра цялостна стратегия за избягване на подводните камъни в брака

е да не се засягат отделни въпроси - възпитание на децата, секс, пари, домашни задължения - по които семейството има разногласия, а по-скоро да се култивира общата емоционална интелигентност на двойката и съответно да се подобрят шансовете нещата да се изгладят. Само няколко емоционални умения - най-вече способността да се успокояваме (а съответно да успокояваме и партньора си), емпатията и изслушването - могат значително да улеснят една двойка в това ефикасно да разреши спора си. Тъкмо това са полезните спорове, „здравословните скандали", които позволяват на един брак да процъфтява и да преодолява всеки негатив, който има потенциала да се разрасне и да разруши връзката. *(Четирите стъпки към „здравословен скандал" са заети от Gottman, Why Marriages Succeed or Fail.)*

Разбира се, нито един от тези емоционални навици не може да се промени за една нощ - еволюцията му изисква настойчивост и бдителност. Двойките могат да постигнат такива ключови промени в пряка зависимост от мотивацията си за това. Повечето емоционални реакции в брака са заложени още в ранното детство - научили сме ги в най-интимните си връзки или просто сме следвали модела на родителите си, след което сме ги привнесли в брака напълно оформени. Затова и може да се окаже, че сме склонни към определени начини на реагиране - непропорционален отклик при обида или изолация при първите знаци за конфронтация - дори и да сме се заклели, че никога няма да действаме като родителите си.

Да се успокоим

Всяка силна емоция се корени в импулса за действие; овладяването на този импулс е основна предпоставка за емоционалната интелигентност. То обаче може да се окаже невероятно трудно в любовните отношения, където залогът е изключително голям. Реакциите при тях засягат някои от най-дълбоките ни нужди - нуждата от любов и уважение, страха от изоставяне или емоционално лишение. Едва ли е чудно, че при семеен скандал можем да се държим така, сякаш самото ни оцеляване е заложено на карта.

Дори и така да е, не бива да забравяме, че няма как да се стигне до положително решение, ако някой от съпрузите е в плен на емоционалното отвличане. Едно от ключовите умения в брака е умението на партньорите да успокояват собствените си лоши чувства. Като цяло това означава да овладеят способността да се възстановяват бързо от затлачването, причинено от емоционалното отвличане. Тъй като умението ни да слушаме, мислим и говорим ясно се стопява при такива емоционални крайности, успокоението е изключително конструктивна стъпка, без която няма как да продължим напред.

Амбициозните двойки могат да се научат да следят пулса си приблизително на всеки пет минути по време на тежък разговор, като напипат каротидната артерия на няколко сантиметра под мястото, в което възглавничката на ухото се опира о челюстта (хора, които се занимават с аеробни упражнения, лесно се научават да го правят) *(Gottman, ibidem.)*. Ако

премерим броя на ударите за петнадесет секунди и го умножим по четири, ще получим пулса в минута. Ако го направим в спокойно състояние, ще видим каква е основната стойност, с която трябва да правим сравнение. Ако пулсът е с около десет удара в минута по-бърз, това може да е сигнал за начало на затлачване. Ако пулсът стигне такива стойности, двойката има нужда от двадесет минути почивка - и то поотделно - за да се успокои, преди да продължи разговора. Въпреки че и пет минути раздяла изглеждат като цяла вечност, физиологичното възстановяване отнема повече време. Както видяхме в пета глава, остатъчният гняв поражда още повече гняв, и колкото по-дълга е почивката, толкова повече време има тялото, за да се възстанови от предишното вълнение.

Двойки, които - напълно разбираемо - смятат за странно да мерят пулса си по време на скандал, могат просто да се разберат, че всеки един от партньорите има право да поиска прекъсване при първите признаци за затлачване, независимо дали при самия него или при събеседника му. По време на това прекъсване процесът на успокояване може да бъде облекчен чрез техники за отпускане или аеробни упражнения (или пък чрез някой от останалите методи, за които стана дума в пета глава) и така партньорите по-бързо да се справят с емоционалното отвличане.

Да проветрим отвътре

Тъй като затлачването е плод на отрицателни мисли по отношение на партньора, изключително полезно е съответният участник в спора да се обърне лице в лице с такива мисли. Чувствата от типа „няма да търпя повече това“ или „изобщо не заслужавам подобно отношение" са просто лозунги на възмутената и уж невинна жертва. Както подчертава когнитивният терапевт Аарон Бек, ако уловим тези мисли и се опитаме да се справим с тях, вместо просто да се оставяме на гнева или болката, които причиняват, можем да започнем да се освобождаваме от задушаващата им прегръдка. *(Beck, Love Is Never Enough.)*

Това обаче изисква да ги търсим активно, да осъзнаем, че не бива да им вярваме, и да положим съзнателно усилие, за да намерим доказателства, които ги поставят под въпрос. Така например съпруга, която насред разгорещен спор е убедена, че спътникът ѝ в живота не се интересува от нуждите ѝ и е изключително себичен, може да оспори тази мисъл, като си припомни неща, които съпругът ѝ е правил за нея и които са били жест на внимание. Това ще ѝ помогне да погледне от различен ъгъл и да си каже нещо като „добре де, понякога е загрижен за мен, но това, което направи, беше егоцентрично и вбесяващо“. Втората формулировка отваря пътя към промяна и положително решение, докато първата само допълнително разпалва яда.

Да слушаме и говорим открито

Той: В момента крещиш!
Тя: Разбира се, че крещя - не си чул и дума от онова, което казах.
Ти изобщо не ме слушаш!

Слушането е умение, което споява една двойка. Дори в разгара на скандала, когато и двамата вече са станали жертви на емоционално отвличане, все някой - или и двамата - може да си наложи да се вслуша в другия въпреки гнева и да откликне на стремежа на другия да разреши проблема. Двойките, хлъзгащи се към пропастта на развода обаче, остават в плен на гнева и задълбават излишно в детайли по спора, без да се опитват да изслушват - та камо ли да приемат - каквито и да е предложения за мир, които могат да се крият в думите на партньора им. Защитното отношение на слушателя се проявява под формата на пренебрегване или незабавно отхвърляне на оплакването, сякаш става въпрос за нападка, а не за опит за промяна на нечие поведение. Разбира се, при семейни спорове често се стига до нападки или до толкова силен негативизъм, че всяка положителна нотка може да остане нечута.

Дори и в най-лошия случай обаче е възможно една двойка да филтрира чутото и да изолира враждебната част от разговора - предизвикателния тон, обидите, презрението, критиката - улавяйки само основното послание. При такива обстоятелства е полезно партньорите да не забравят, че отрицателната настройка на другия може да се дължи именно на важността на темата за него и че всъщност представлява молба той да бъде чут. Затова и когато тя кресне: „Ще спреш ли да ме прекъсваш, дяволите да те вземат!“, той може просто да каже, без да реагира открито на враждебния тон: „Добре, продължавай, довърши си мисълта“.

Най-добрата форма на откритото изслушване, разбира се, е емпатията - с други думи, способността да чуеш истинските чувства *отвъд* думите. Както видяхме в глава седма, за да може единият партньор в двойката да прояви емпатия спрямо другия, е необходимо собствените му емоционални реакции да се успокоят до степен той да може да възприема информация и физиологията му да е в състояние да отразява чувствата на партньора. Без подобна физиологична настройка има голяма вероятност преценките му да нямат нищо общо с истината. Емпатията се губи, когато собствените ни чувства са толкова силни, че не позволяват физиологично хармонизиране и просто се налагат над всичко останало.

В брачната терапия често се използва един ефективен метод за емоционално слушане, наречен „огледало“. Когато единият партньор изкаже оплакване, другият го повтаря със свои думи, опитвайки се да предаде не само мисълта, но и чувствата зад нея. След това „огледалният“ партньор пита другия дали правилно е отразил мисълта му, и ако не е успял, опитва отново, докато не го направи както трябва. Упражнението изглежда лесно, но всъщност е доста сложно за изпълнение. *(Harville Hendrix, Getting the Love You Want, New York, Henry Holt, 1988.)* Точното отражение поражда

не само чувство за задоволство, но и чувство за емоционална хармония. Този ефект сам по себе си може да обезоръжи настръхналия противник и да попречи на спора да се превърне в скандал.

Изкуството на откритото слушане при спор се основава на способността да чуваме какво казва другият по отношение на конкретното си оплакване, без да се стига до лични нападки. Психологът Хаим Гинот, „дядото“ на програмите за ефективно общуване, твърди, че най-добрата формула за оплакванията е „XYZ“: „Когато направи X, ме накара да почувствам У. Ще ми се да беше направил Z". Например: „Когато не ми се обади, че ще закъснееш за вечеря, аз се почувствах изключително обидена. Ще ми се да ме беше обадил, за да ме предупредиш“. Вместо това обаче в повечето случаи при семеен скандал чуваме: „Ти си егоцентрично, себично копеле!" Накратко казано, откритото общуване не предполага грубости, заплахи или обиди, нито пък позволява Каквато и да е форма на самозащита - извинения, бягство от отговорност, контраатака с друга критика и така нататък. И тук емпатията се проявява като мощен инструмент за охлаждане на страстите.

Накрая, уважението и любовта обезоръжават враждебността в брака - както и навсякъде в живота. Един от начините да уталожим страстите е да покажем на партньора си, че можем да видим нещата и от неговата перспектива, която също е валидна, дори и да не сме съгласни с нея. Друг начин е да поемем отговорността и дори да се извиним, ако стане ясно, че сме сбъркали. Най-малкото, което можем да направим, е да покажем, че слушаме внимателно и признаваме изразените от другия емоции, дори да не искаме да продължаваме със спора: „Виждам, че си ядосан(а)“. В други моменти - когато не се е стигнало до спор - признаването приема формата на комплименти, на това да открием нещо у другия, което наистина ни харесва, и да го похвалим. Това е начинът да утешим партньора си или да натрупаме емоционален капитал под формата на положителни чувства.

Упражнение

Тъй като до подобни маневри трябва да се прибягва в разгара на спора, когато емоциите със сигурност са се разгорели неконтролируемо, те трябва да бъдат заучени, за да можем да ги използваме, когато имаме най-голяма нужда от тях. Причината за това е, че емоционалният мозък използва само онези рутинни реакции, които са били заучени в миналото в моменти на гняв и болка и така са станали универсални. Тъй като спомените и откликът са пряко обусловени от емоциите, в такива моменти реакциите, свързани с по-спокойни времена, трудно си пробиват път в съзнанието. Ако даден продуктивен емоционален отклик е непознат или недостатъчно трениран, той е практически неприложим. Но ако го практикуваме редовно - до степен да го автоматизираме - има по-голям шанс да успеем да го приложим в момент на емоционална криза. Поради това и описаните по-горе стратегии

трябва да се репетират по време на спокойно общуване, както и в разгара на битката, за да успеем да ги превърнем в основна реакция (или поне в бързо приложима второстепенна реакция) в невронния си репертоар. Като цяло тези противоотрови за разпадането на брака са една малка стъпка напред по пътя към емоционалната интелигентност.

10. Управлявай със сърцето си

Мелбърн Макбрум бил шеф, който обичал да се налага, с темперамент, от който околните тръпки ги побивали. Този факт сигурно щял да мине незабелязан, ако Макбрум работел в някоя кантора или фабрика. Само че той бил граждански пилот.

Един ден през 1978 г. самолетът му приближавал Портланд, Орегон, когато той забелязал проблем с колесника. Затова преминал в режим „изчакване" и започнал да обикаля около летището на голяма височина, докато оправи аварията.

Докато се борел с колесника, стрелките на резервоарите непрекъснато се приближавали към дъното. Но вторият и третият пилот толкова се бояли от гнева на Макбрум, че така и не му казали, дори когато катастрофата станала неизбежна. Самолетът се разбил. Загинали десет души.

Днес тази история се разказва като предпазна мярка в курсовете по безопасност на пилотите. *(Carl Lavin, "When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up", The New York Times", 26 юни 1994.)* При 80% от катастрофите пилотите са направили грешки, които е можело да бъдат избегнати, особено ако екипажът е бил в състояние да работи по-хармонично. Екипната работа, отворените комуникационни линии, сътрудничеството, изслушването, спокойното изказване на мнение - с други думи, градивните елементи на социалната интелигентност - днес са основни цели при обучението на пилоти, наред, разбира се, с техническите им умения.

Кабината е микрокосмос, също както всяка работеща организация. Но тъй като на други места отсъства надвисналата опасност от катастрофа, негодният морал, уплашените работници и арогантните шефове - или пък която и да е от изброените мутации на емоционалната недостатъчност на работното място - могат да си останат незабелязани за всеки, който не е пряко засегнат от тях. Цената обаче си остава висока и може да проличи например в намалена производителност и в неспазените срокове, в грешките и бракуваната стока, както и в отлива на служители, решили да си търсят късмета на някое по-спокойно място. Ако на работното място цари ниска емоционална интелигентност, това неизбежно се отразява на приходите. Когато недостигът е болезнено голям, компаниите могат направо да се забият в земята и да бъдат изпепелени.

Икономическата изгода от емоционалната интелигентност е сравнително нова идея за бизнеса. За немалко ръководители тя дори е доста сух залък за преглъщане. Едно проучване сред 250 изпълнителни директори сочи, че според повечето от тях работата иска „глава, но не и сърце". Мнозина споделят, че емпатията или състраданието към хората, с които работят, ще

ги вкара в конфликт с целите на организацията. Според неколцина дори самата идея за осъзнаването на чувствата на хората, които работят за тях, е абсурдна - така, казват те, „няма да е възможно изобщо да работиш с хора". Други казват, че ако не изпитват емоционална дистанцираност, няма да са в състояние да взимат тежките решения, които бизнесът понякога налага - макар и да съществува вероятност тези решения да бъдат поднесени по-човечно. *(Michael Maccoby, "The Corporate Climber Has to Find His Heart", Fortune, декември 1976.)*

Това проучване е направено през седемдесетте, когато бизнес средата още е съвсем различна. Според мен подобно поведение вече е демоде, лукс от отминали времена; новата конкурентна реалност поставя емоционалната интелигентност на първо място - както на работа, така и на пазара като цяло. Както ми заяви Шошона Зубоф, психолог от „Харвард бизнес скуул", „корпорациите преживяха радикална революция през последните години, революция, която измени емоционалния пейзаж. В корпоративната йерархия цареше дълъг период на неограничена мениджърска власт, в който манипулативният, борещ се по закона на джунглата шеф беше издигнат на пиедестал. Тази строга йерархия обаче започна да се разчупва през осемдесетте под натиска на глобализацията и на информационните технологии. Корпоративният Тарзан е образ от миналото на корпорациите;

виртуозният майстор на междуличностните емоционални струни е тяхното бъдеще“ *(В личен разговор, проведен през юни 1994 г. За влиянието на информационните технологии вж. Zuboff, In the Age of the Smart Machine, New' York, Basic Books, 1991.).*

Някои от причините за това са напълно очевидни - представете си какви ще са последствията за една работна група, ако някой неин член не може да сдържа гнева си или не усеща чувствата на околните. Всички отрицателни влияния върху мисленето, за които стана дума в шеста глава, са налице и на работното място: породи ли се емоционално вълнение, хората не могат нито да помнят, нито да внимават, нито да учат - та камо ли да взимат трезви решения. Както беше казал един консултант в областта на мениджмънта, „стресът кара хората да оглупяват“.

Да погледнем обаче и от положителната страна. Представете си какви ще са ползите за работата, ако внесем в нея основните емоционални умения - хармонично възприемане на чувствата на хората, с които общуваме, способност да управляваме конфликтите така, че да не ескалират, умение да влизаме в „поток“, докато работим. Лидерството не означава гола власт. То е изкуство да убеждаваме хората да работят за една обща цел. А когато става въпрос за собствената ни кариера, едва ли има нещо по-важно от това да разпознаем най-дълбоките си чувства по отношение на онова, което правим, както и по отношение на евентуалните промени, които могат да ни накарат да се почувстваме по-удовлетворени от работата си.

Има и по-малко видими причини за това емоционалните умения да стават все по-търсени в бизнеса, и те са свързани с потресаващите промени, настъпващи на работното място. Нека ви демонстрирам нагледно какво

искам да кажа, като проследя последствията от три вида прояви на емоционалната интелигентност: способността да изразяваме оплакванията си като градивна критика, да създаваме атмосфера, в която разнообразието е по-скоро ценност, отколкото източник на търкания, и да работим ефективно в мрежа.

Първа задача: критиката

Той беше опитен инженер и оглавяваше софтуерен проект. Трябваше да представи резултатите от няколко месеца работа пред вицепрезидента на компанията, който отговаряше за развитието на нови продукти. Мъжете и жените, работили до късно рамо до рамо с него в продължение на няколко дълги седмици, седяха до него, за да представят с гордост плода на усиления си труд. Но когато инженерът завърши презентацията си, вицепрезидентът се обърна към него и го попита саркастично:

- Та кога казахте, че сте завършили университета? Тези спецификации са направо смехотворни. Ще минат само през трупа ми. Инженерът, притеснен и сащисан, седя безмълвно до края на срещата. Хората от екипа му направиха някои критични - та дори и враждебни - забележки в защита на усилията си. След това се наложи вицепрезидентът да излезе и срещата свърши рязко, оставяйки след себе си утайка от горчивина и гняв.

През следващите две седмици инженерът не можеше да си избие от главата забележките на вицепрезидента. Духът му беше смазан. Той беше убеден, че никога няма да получи важна задача в компанията, мислеше дори за напускане, макар и работата там да му харесваше.

Накрая инженерът поиска среща с вицепрезидента, припомни му за събранието, за критичните му забележки и за деморализиращия им ефект. След това отправи едно внимателно формулирано питане:

- Малко съм объркан - не разбирам какво се опитвахте да постигнете. Предполагам, че едва ли сте се опитвали да ме обидите - може би целяхте нещо друго?

Вицепрезидентът беше направо удивен - не бе имал и представа, че неговата забележка, която за него е била просто пряма критика, е оказала толкова разрушително въздействие. Той дори смяташе, че софтуерният план е обещаващ, но има нужда от повече работа. Изобщо не бе искал да го отхвърля с лека ръка. Просто не бил разбрал - така каза - колко неадекватна е била реакцията му, нито пък че е наранил нечии чувства. Така че, макар и с известно закъснение, той все пак се извини. (Историята за саркастичния вицепрезидент дължа на Хендри Уийзингър, психолог в Института за следдипломна квалификация в областта на бизнеса в Калифорнийския университет в Лос Анджелес. Вж. Weisinger, Vie Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off,

Boston, Little, Brown, 1989.).

Обратната връзка е задължителна, за да могат хората да получават необходимата информация, която да им позволи да продължат да насочват усилията си в правилната посока. Първоначалното значение на термина в теорията на системите е свързано с обмена на данни за това как работи една част от дадена система, с идеята, че всяка част влияе на другите, така че всяко недостатъчно добро представяне може да се коригира и това ще доведе до по-добър общ резултат. В една компания всички са част от системата и съответно обратната връзка е животворната кръв на организацията - тъкмо такава работа върши обратната връзка, която позволява на хората да разберат дали се справят добре или усилията им имат нужда от фина настройка, подобрения или изцяло нова насока. Без обратна връзка хората се движат опипом; те нямат представа как изглеждат в очите на шефа или на колегите си, не знаят какво се очаква от тях. Тези проблеми само се задълбочават с времето.

В известен смисъл критиката е една от най-важните задачи на ръководителя. Тя обаче е и една от най-плашещите и най-често отлаганите. Пък и - подобно на саркастичния вицепрезидент - твърде много мениджъри не са овладели достатъчно добре жизнено важното изкуство на обратната връзка. Този недостатък струва скъпо: също както емоционалното здраве на една двойка зависи от уменията на двамата да изразяват оплакванията си, ефективността, удовлетворението и производителността на хората на работното място зависят от това как им се съобщават сериозните проблеми. Всъщност начинът, по който се съобщават и приемат критиките, до голяма степен определя доколко удовлетворени ще се чувстват хората на работното си място, колко добре ще се разбират с колегите и началниците си.

Най-лошият начин да мотивираш някого

Емоционалните превратности в брака се срещат и на работното място, и то под сходни форми. Критиките се изказват като лични нападки, вместо като оплаквания, които подлежат на поправяне: сипят се обвинения към характера на този или онзи, пълни с отвращение, сарказъм и презрение. И едното, и другото водят до защитно поведение, до бягство от отговорност и, в крайна сметка, до изолация или до ядна пасивна съпротива, породена от чувството за несправедливо отношение. Според един бизнес консултант една от най-често срещаните форми на разрушителна критика на работното място са абстрактни и нищо незначещи твърдения от типа на „излагаш се", при това поднесени с рязък.

саркастичен, ядовит тон, който не предполага нито възможност за отговор, нито предложение как да се оправят нещата. Обектът на критиката остава безпомощен и ядосан. От наблюдателната кула на емоционалната

интелигентност подобна критика е симптом за пълно пренебрежение към чувствата, които може да пробуди, и към унищожителното влияние на тези чувства върху мотивацията, енергията и увереността на работното място.

Тази деструктивна динамика излиза наяве при едно изследване сред високопоставени ръководители. Задачата им е да си припомнят моменти, в които са се нахвърляли на свои служители и в разгара на спора са прибягвали до лична нападка *(Изследването е проведено от Робърт Барън, психолог от политехническия институт „Ренслър", когото интервюирах за „Ню Йорк Таймс“, 11 септември 1990 г.)* Ядовитите нападки действат по същия начин, по който и в брака: служителите в повечето случаи реагират с опити за самозащита, с извинения или с бягство от отговорност. Други се изолират - т.е. опитват се да избягват всякакви контакти с ръководителя, който си е позволил да им крещи. Ако бяха подложени под същия емоционален микроскоп, който Джон Готман използва при женените двойки, тези огорчени служители несъмнено щяха да възприемат себе си като справедливо възмутени невинни жертви - също като съпрузите или съпругите, подложени на несправедлива атака. Ако някой можеше да измери физиологичните им параметри, с почти пълна сигурност щеше да види и затлачването, което само подсилва подобни мисли. На всичкото отгоре ръководителите само се разяряват допълнително от такива реакции, полагайки по този начин началото на цикъл, който в света на бизнеса води до уволнение или напускане - корпоративният еквивалент на развода.

Доказателствата за това са налице. В едно проучване сред 108 мениджъри и висококвалифицирани служители неадекватната критика води по точки пред недоверието, личните сблъсъци и споровете за власт и пари като причина номер едно за конфликти на работното място. *(Robert Baron, “Countering the Effects of Desctructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions”, Journal of Applied Psychology 75, 3. 1990.)* Един експеримент, проведен в политехническия институт „Ренслър“ показва колко вредна за работните отношения може да бъде острата критика. Експериментът симулира реална работна ситуация. Участниците трябва да измислят реклама за нов шампоан. Друг участник (сътрудник на експериментатора) уж оценява предложените реклами. Всъщност предварително са изготвени две критики, от които едната е конкретна и добре поднесена, а другата включва заплахи и изтъква вродени лични недостатъци със забележки като „дори не се опитвай, нищо не можеш да направиш като хората“ и „може би просто ти липсва талант, ще накарам някой друг да го свърши“.

Напълно разбираемо, участниците, станали жертва на нападки, веднага се напрягат и се настройват отрицателно, дори казват, че няма да работят по бъдещи проекти с човека, който ги критикува. Мнозина дават признаци, че за в бъдеще ще избягват всякакъв контакт с този човек - с други думи, ще се изолират. Рязката критика води до деморализация и нейните жертви спират да влагат всичко от себе си в работата, като освен това заявяват - и може би тук е по-голямата вреда - че вече не се чувстват способни да работят както преди. Личната нападка е съсипала трудовия им морал.

Много ръководители лесно отпускат юздите на критиката, но се скъпят откъм похвали и така създават у подчинените си чувството, че ги забелязват, само когато объркат нещо. Тази склонност към критика води до още по-тежки последствия при мениджъри, които отлагат до безкрайност подаването на обратна информация. „Повечето проблеми в работата на този или онзи служител не настъпват внезапно, а се натрупват бавно с течение на времето - отбелязва Дж. Р. Ларсън, психолог от Илинойския университет в Ърбана. - Когато шефът не изрази както трябва чувствата си, у него започва да се трупа гняв. Един ден този гняв избива навън. Ако критиката е била изказана по-рано, служителят сигурно е щял да оправи проблема. Твърде често хората прибягват до критика едва тогава, когато положението стане нетърпимо и вече не могат да се сдържат. В такива случаи критиката се поднася по възможно най-лошия начин, с горчив сарказъм в гласа и безброй спомени за нередности, които шефът не се е опитал да поправи навреме, а често е придружена и от заплахи. Такива атаки се оказват нож с две остриета, тъй като се възприемат като съзнателна обида и пораждат гняв от другата страна. Това е най- лошият начин да мотивираш някого“.

Умелата критика

Каква е алтернативата?

Умелата критика може да се окаже едно от най-полезните послания, които един ръководител може да отправи. Изпълненият с презрение вицепрезидент например можеше да каже на софтуерния инженер нещо такова (само дето, разбира се, не го е казал): „Основната трудност на този етап е, че вашият план ще отнеме твърде много време и ще повиши значително разходите. Ще ми се да обмислите още веднъж предложението си, особено спецификациите за разработката на софтуера, за да видите дали можете да свършите същата работа по-бързо“. Подобно послание въздейства по начин, обратен на разрушителната критика: вместо да поражда чувство за безпомощност, гняв и желание за бунт, то подхранва надеждата, че нещата могат да се оправят и слага началото на план как точно може да стане това.

Умелата критика се съсредоточава върху действията, вместо да търси недостатъци на характера, които да са белязали зле свършената работа. Както отбелязва Ларсън, „нападките срещу характера, готовността да наречем някого глупав или некомпетентен, просто не вършат работа. Той веднага се окопава и спира да слуша предложенията ви за това как могат да се оправят нещата". Този съвет, разбира се, е същият, който видяхме и при семейните двойки, които трябваше да изкажат адекватно оплакванията си.

А стане ли дума за мотивация, когато хората вярват, че провалите им се дължат на някакъв непоправим недостатък в самите тях, те губят надежда и спират да се опитват да правят каквото и да е. Не бива да забравяме, че основното убеждение, пораждащо оптимизъм, е, че провалите и неуспехите

се дължат на обстоятелства, които подлежат на промяна към по-добро.

Хари Левинсън, психоаналитик, заел се с корпоративно консултиране, дава следните съвети за умела критика, която е неразривно свързана с изкуството на похвалата:

- ♦ *Бъдете конкретни.* Изберете някакъв значим инцидент, някое събитие, което илюстрира ключов проблем, нуждаещ се от промяна, или неправилен модел, например неспособност за справяне с някакъв аспект от работата. Хората се деморализират, ако непрекъснато чуват, че „нещо“ не правят както трябва, без да знаят за какво става въпрос и какво могат да променят. Съсредоточете се върху конкретното, кажете какво служителят е свършил както трябва, с какво не се е справил чак толкова добре и какво може да направи по въпроса. Недейте да шикалкавите, изразявайте се прямо и точно - всичко друго само ще размие истинското ви послание. Този подход, разбира се, е близък до системата „XYZ“, за която стана въпрос при семейните оплаквания: кажете точно какъв е проблемът, какво не е наред или как ви е накарал да се почувствате, и какво може да се промени. Ненапразно Левинсън подчертава: „Конкретният изказ е важен колкото за похвалата, толкова и за критиката. Не смея чак да твърдя, че мъглявата похвала няма кой знае какъв ефект, но този ефект със сигурност е слабоват и от него нищо не може да се научи. *(Harry Levinson, "Feedback to Subordinates”, Addendum to the Levinson Letter, Levinson Institute, Wlaltham, MA, 1992. MA)*
- *Предложете решение.* Критиката, както и всяка друга полезна обратна връзка, трябва да указва начин за разрешаване на проблема. В противен случай поражда у събеседника гняв, деморализира го и го демотивира. Критиката може да проправи пътя към възможности и алтернативи, които изобщо не осъзнаваме, или пък просто да ни покаже недостатъци, на които трябва да се обърне внимание. При всички случаи обаче тя трябва да включва предложения за начина, по който можем да се справим с подобни проблеми.
- *Поднесете го лично.* Критиките - както и похвалите - оказват най-голямо въздействие когато са поднесени лично и насаме. Хората, които изпитват неудобство да критикуват и хвалят, вероятно ще смъкнат товара от плещите си, като го направят от разстояние, например с бележка. Само че по този начин комуникацията става твърде безлична и лишава отсъстващия събеседник от възможността да отговори или да обясни.
- *Проявете чувствителност.* Това е призив за емпатия, за опит да обърнете внимание на влиянието, което ще окажат думите ви, и на начина, по който ще ги поднесете на другата страна. Левинсън дебело подчертава, че ръководители, които проявяват твърде малко емпатия, са най-склонни да дават обратна връзка така, че да наранят събеседника - например като просто го скастрят, без да му дадат думата след това. Резултатът от подобна критика е направо

разрушителен: вместо да даде възможност за корекция, тя създава емоционално отдръпване, яд, огорчение, стремеж към самозащита - с други думи, непреодолима дистанция.

Левинсън предлага и някои емоционални съвети за хората, станали обект на критика. Един от възможните подходи е да възприемат критиката като ценна информация за това как могат да се справят по-добре за в бъдеще, а не като лична нападка. Другият е да се пазят от импулса да преминат в отбрана и да го заменят с поемане на отговорност. А ако срещата стане твърде тягостна - да помолят тя да продължи по-късно, за да имат време да преглътнат болезненото послание и да се поуспокоят. И накрая Левинсън ни съветва да разглеждаме критиката не като личен сблъсък, а като възможност да поработим заедно с критика за разрешаването на проблема. Всички тези мъдри съвети, разбира се, имат своите преки съответствия при съветите към женените двойки, които се опитват да се справят с оплакванията си, без същевременно да увредят трайно връзката си. Както и при брака, и тук те отново са в сила.

Да не се боим от разнообразието

Силвия Скийтър, бивш капитан от армията, е дежурен управител в ресторант от веригата „Денис“ в град Колумбия, Южна Каролина. Един горещ следобед група чернокожи клиенти - пастор, неговият помощник и двама гостуващи псалти - влизат в ресторанта и зачакват сервитьорката, която не им обръща никакво внимание. Скийтър си спомня, че сервитьорките се споглеждали със скръстени ръце и продължавали да си говорят, сякаш чернокожите, седнали на два метра от тях, изобщо не съществували.

Скийтър се възмутила и се скарал на сервитьорките, след което се оплакала на управителя. Той обаче напълно омаловажил отношението им с думите: „Така са възпитани и аз нищо не мога да направя по въпроса". Скийтър напуснала на мига - и тя самата е чернокожа.

Ако ставало въпрос просто за изолиран инцидент, този момент на неприятни предразсъдъци щял да мине незабелязан. Но Силвия Скийтър била една от стотиците, които посмели да свидетелстват срещу предразсъдъците срещу чернокожите из цялата верига ресторанти на "Денис" в делото, което завършило с извънсъдебно споразумение на стойност 53 милиона долара в полза на хиляди чернокожи клиенти, станали жертва на подобно отношение.

Сред ищците били и седем афроамериканци, агенти от "Сикрет сървис" , които чакали закуската си повече от час, докато белите им колеги на съседната маса били обслужени незабавно - били на мисия и охранявали президента Клинтън при посещението му във Военноморската академия в Анаполис. Сред тях било и едно чернокожо момиче от Тампа, Флорида,

което седяло в инвалидната си количка в продължение на два часа и чакало храната си късно вечерта. Според адвокатите на ищците дискриминацията се дължала на широко разпространеното предубеждение из цялата ресторантска верига - и особено на ниво регионални мениджъри и управители на клонове - че чернокожите клиенти не влияят добре на бизнеса. Днес, до голяма степен благодарение на процеса и на шума, който се вдигнал около него, „Денис“ изплаща дълга си към чернокожата общност. Всеки служител, и особено ръководните кадри, трябва да посещава обучения за ползата от многорасова клиентела.

Такива семинари са се превърнали в задължителна част от пейзажа при вътрешните обучения във фирми из цяла Америка, тъй като мениджърите осъзнават все повече, че ако и хората да могат да донесат със себе си на работното си място всякакви предразсъдъци, те все пак трябва да се научат да действат така, сякаш нямат такива. Причините - освен, разбира се, простата човечност - са чисто прагматични. Една от тях е изменящата се структура на работната сила - белите мъже, някога доминираща група, вече са малцинство. Едно изследване сред неколкостотин американски компании разкрива, че повече от три четвърти от новите служители не са от бялата раса - демографска промяна, която се отразява и на състава на основната група потребители. *(Изследване сред 645 компании от консултантската фирма „Тауърс Перин" от Манхатън, вж. „Ню Йорк Таймс“, 26 август 1990 г.)* Друга причина е нарастващата нужда на международните компании да набират служители, които не само оставят настрана всякакви предразсъдъци, но и се научават да ценят хора от различни култури (и пазари), превръщайки това уважение в конкурентно предимство. Третият възможен мотив е ценността на разнообразието за по-голямата колективна креативност и предприемаческа енергия.

Всичко това означава, че културата на дадена организация трябва да се промени така, че да насърчава толерантността, дори и индивидуалните предразсъдъци да не могат да бъдат изкоренени. Как обаче една компания може да постигне подобно нещо? Тъжният факт е, че купищата „обучения по толерантност“ за по един час, ден или уикенд май изобщо не се отразяват на предразсъдъците на служителите срещу една или друга група, независимо дали става въпрос за бели срещу черни, черни срещу азиатци или азиатци срещу латиноамериканци. Може дори да се стигне дотам крайният резултат от неадекватни курсове - такива, които дават лъжливи очаквания, като обещават твърде много, или пък просто създават атмосфера на противопоставяне, вместо на разбиране - да доведе до повишаване на напрежението и на партизанщина на работното място, която на свой ред може само да подчертае различията. За да разберем обаче какво може да се направи, трябва първо да разберем естеството на самите предразсъдъци.

Източникът на предразсъдъците

Д-р Вамик Волкан днес е психиатър в Университета на Вирджиния, но помни детството си в турско семейство на остров Кипър - по онова време ябълка на раздора между турци и гърци. Като момче Волкан чувал слухове, че местният гръцки свещеник връзвал по един възел на броеницата си за всяко турско момче, което бил заклал, и си спомнял презрението, с което му казвали, че гръцките им съседи ядели свине, чието месо се смята за твърде нечисто в родната му турска култура. Сега Волкан изучава етническите конфликти и използва детските си спомени, за да покаже как омразата между групите може да живее с години, след като всяко ново поколение попива подобни предразсъдъци *(Vamik Volkan, The Need to Have Enemies and Allies, Northvale, N.J., Jason Aronson, 1988г.)*. Цената за лоялността към собствената група може и да се плати с антипатия към друга група, особено когато между двете има вековна вражда.

Предразсъдъците са един вид емоционален урок, който научаваме сравнително рано в детството си, и затова подобни реакции изключително трудно могат да бъдат изкоренени напълно.

Дори и хората като възрастни вече да смятат, че те са неприемливи и неправилни. „Свързаните с предразсъдъците емоции се формират в детството, а убежденията, които се използват за тяхното потвърждаване, идват доста по-късно“ - обяснява Томас Петигрю, социален психолог от Калифорнийския университет в Санта Крус, който изучава предразсъдъците от десетилетия. „По-късно, когато пораснете, можете и да решите да се отървете от предразсъдъка си, но е по-лесно да промените интелектуалните си убеждения, отколкото най-дълбоките си чувства. Мнозина южняци са ми признавали например, че макар и умовете им вече да не изпитват предразсъдъци срещу чернокожите, те все пак се гнусят да се ръкуват с тях. Тези чувства са останали още от времето, когато са ги заучили в семействата си като деца“. *(Интервюто с Петигрю е от „Ню Йорк Таймс“, 12 май 1987 г.)*

Силата на стереотипите, които подхранват предразсъдъците, отчасти се дължи на една сравнително неутрална динамика в ума, благодарение на която всички стереотипи от един момент нататък започват да се превръщат в самоосъществяващи се пророчества"’’. Хората си спомнят по-лесно за случаи, които подкрепят стереотипа, и са склонни да отхвърлят примери за противното. Когато например на някое парти хората се сблъскат с открит и сърдечен англичанин, който не отговаря на стереотипа за студения, резервиран британец, те могат да решат, че става въпрос за доста ексцентричен, та дори и за леко подпийнал тип.

Упоритостта на невидимите предразсъдъци може би обяснява защо (макар и през последните четиридесет години расовото отношение на белите американци към чернокожите да е ставало все по-толерантно) недотам очевидните форми на предразсъдък си остават в сила: хора, които напълно отричат всякакви расистки чувства, продължават да дават доказателства за

противното в поведението си. Ако ги попитате, те ще ви кажат, че не изпитват никакво отвращение, но в гранични ситуации все пак ще реагират точно по този начин - макар и да се оправдават с нещо, различно от предразсъдъка. Това може да стане по няколко начина - един бял старши ръководител например може да отхвърли чернокож кандидат за работа уж не заради цвета на кожата му, а защото образованието и опитът му „не пасват съвсем" на обявената позиция, след което да наеме бял кандидат с абсолютно същата биография, или пък да обучава и подпомага бял продавач при разговори с клиенти, но да пропуска да направи същото със служител от африкански или латиноамерикански произход.

Нулева толерантност към нетолерантността

Дори и дълбоко вкоренените предразсъдъци на хората да не могат лесно да бъдат премахнати, промяна все пак може да настъпи - и тя да проличи в начина, по който се води борбата с тези предразсъдъци. В „Денис“ например сервитьорките или управителите, които решавали да дискриминират чернокожите, не се натъквали на почти никаква съпротива. Тъкмо напротив - някои мениджъри като че ли ги насърчавали, най-малкото мълчаливо, да продължават да го правят, и дори им предлагали някои дребни трикове - да искат от чернокожите клиенти да си плащат сметката предварително, да им отказват широко рекламираните безплатни менюта за рожден ден, или пък да заключват вратите и да твърдят, че е затворено, ако видят група чернокожи да се приближава към ресторанта. По думите на Джон Релман, адвокатът, съдил „Денис" от името на чернокожите агенти от „Сикрет сървис": „Управата на ресторанта си е затваряла очите за действията на персонала. Това е било недвусмислено послание, лишило местните мениджъри и от последните им задръжки пред това да действат съгласно расистките си импулси“ *(Цит. по Howard Kohn, “Service With a Sneer”, Vie New York Times Sunday Magazine, 11 ноември 1994.)*.

Но всичко, което знаем за корените на предразсъдъците и за начините да се борим с тях, предполага, че това поведение - някой да си затваря очите пред дискриминацията - само допълнително я подхранва. Бездействието в подобна ситуация само по себе си е последствие от посети по-рано семена и позволява на предразсъдъка да се разпространява необезпокояван. Много по-важно от курсовете по толерантност - и дори основна предпоставка за това те изобщо да имат някакъв ефект - е груповите норми решително да се изменят, хората да заемат активна позиция срещу всякакви актове на дискриминация, и то всички - от висшето ръководство до последния служител. Предразсъдъците могат да си останат непоклатими, но на обусловените от тях действия може да се сложи край, ако климатът се промени. Както казва един мениджър от IBM: „Ние не толерираме и най-малката обида, Каквато и да е тя; уважението към индивида е основата, върху която се гради културата на IBM“ *(Responding to a Diverse Work*

Force", The New York Times, 26 август 1990)

Ако изследванията върху предразсъдъците изобщо могат да научат корпоративната култура на повече толератност, то начинът да се постигне това е да се насърчават хората да говорят дори срещу сравнително безобидни актове на дискриминация - например двусмислени шеги или еротични календари, унижаващи колегите от нежния пол. Едно проучване открива, че когато хората в дадена група чуят етнически клевети, скоро започват да ги повтарят. Дори голото назовавано на предразсъдъка или възражението срещу него пораждат социална атмосфера, която обезкуражава неговото поддържане; мълчанието, обратно, е просто индулгенция за него *(Fletcher Blanchard, "Reducing the Expression of Racial Prejudice", Psychological Science, vol. 2, 1991.).* При подобни ситуации овластените фигури играят жизнено важна роля: ако пропуснат да осъдят актовете на дискриминация, те изпращат мълчаливо послание, че в тях няма нищо нередно. От друга страна, осъждането им е недвусмислена заявка, че тук не става въпрос за нещо тривиално, а за постъпка, която има съвсем реални последствия - и то отрицателни.

И тук емоционалната интелигентност дава значително предимство, особено когато става въпрос за това да знаем не просто кога, но и как да говорим успешно срещу дискриминацията. Тук мнението трябва да бъде облечено в елегантния костюм на ефективната критика, така че другата страна да може да го изслуша, без да премине към самозащита. Ако ръководителите и колегите се научат да постигат това съвсем естествено, има голяма вероятност неприятните инциденти, свързани с предразсъдъците, бързо да се стопят.

Ефикасните курсове по толериране на разнообразието определят ново, солидно основно правило в цялата организация, което обявява извън закона всякакви предразсъдъци и така насърчава хората, които доскоро са били мълчаливи свидетели, да изразят възраженията и оплакванията си. Друга активна съставка на курсовете по разнообразие е промяната в гледната точка - подход, който насърчава емпатията и търпимостта. Ако хората започнат да разбират болката на онези, които са подложили на дискриминация, има по-голяма вероятност и самите те да ѝ се противопоставят.

С две думи, по-практично е да се опитаме да потиснем проявите на дискриминация, отколкото да се опитаме да елиминираме изцяло породилите я предразсъдъци: стереотипите се променят много бавно - ако изобщо се променят някога. Механичното събиране на хора от различни групи почти не притъпява чувството за нетърпимост, както сочат примерите с училища без сегрегация, в които враждебността между групите по-скоро расте, отколкото да намалява. За масовите програми за обучение по толерантност, наводнили корпоративния свят, това ще рече, че реалистична цел е промяната на *нормите* в дадена група, свързани с проява на предразсъдъци и дискриминация: такива програми могат да свършат добра работа, насочвайки колективното внимание към представата, че дискриминацията не е приемлива и няма да се толерира. Едва ли е

реалистично да се очаква обаче, че подобна програма ще изкорени дълбоко вкоренени предразсъдъци.

Но тъй като предразсъдъците са вид емоционален урок, отучването от него все пак е възможно, макар и да има нужда от време - няма как да се очакват каквито и да е резултати от едно просто обучение по търпимост. Ефект могат да окажат обаче другарският дух и ежедневното преследване на обща цел от хора, дошли от различни среди. Дължим този урок на десегрегацията в училищата: ако двете групи не се смесят социално и вместо това формират враждебни една към друга клики, отрицателните стереотипи само се задълбочават. Но когато учениците работят рамо до рамо, стремейки се към обща цел - например във футболния отбор или в училищния оркестър - стереотипите им се стопяват. Същото можем да видим и на работното място, където група хора работят заедно като равни година след година. *(Gaertner and Davidio, „Prejudice, Discrimination, and Racism".)*

Ако спрем да се борим с предразсъдъците на работното място, ще пропуснем огро.мна възможност - предимствата от творческите и предприемаческите възможности, предлагани от една разнообразна работна сила. Както ще видим, ако една работна група, съставена от индивиди с различни способности и гледни точки, съумее да работи в хармония, тя вероятно ще стигне до по-добри, по-креативни и ефикасни решения, отколкото същите тези индивиди, работещи в изолация.

Организационните умения и коефициентът на групова интелигентност

Към края на двадесети век една трета от американския трудов пазар е зает от „работници със знание“ - хора, чиято производителност добавя стойност към информацията. Това са пазарни анализатори, писатели, компютърни програмисти. Питър Дракър, прочутият бизнес гуру, създал термина „работници със знание“, подчертава, че експертните познания на такива хора са силно специализирани, а производителността им зависи от координирането на усилията им в рамките на производствения екип: писателите не са издатели, компютърните програмисти не са дистрибутори на софтуер. Ако и хората винаги да са работили в тандем, Дракър отбелязва, че при подобен вид труд „производствената единица е екипът, а не отделният индивид“ *(Peter Drucker, “ The Ageof Socialk Transformatiom", The Atlantic Monthly. ноември 1994.)*. Ето защо емоционалната интелигентност - уменията, които помагат на хората да работят в хармония - ще става все по-важен актив на работното място през следващите години.

Може би най-рудиментарната форма на организационна работа в екип е срещата, тази неизбежна част от съдбата на мениджъра, независимо дали е в заседателна зала или в нечий офис. Срещите - присъствието на група хора

в едно и също помещение - са най-очевидният и донякъде поостарял пример за споделяне на работа. Електронните мрежи, електронната поща, видеоконферентната връзка, работните екипи, неформалните мрежи и какво ли не още са новите функционални единици в организацията. Ако ясно установената йерархия, описана в организационната схема на компанията, е нейният организационен скелет, тези човешки взаимовръзки са централната ѝ нервна система.

Всеки път, когато хората се съберат на едно място с цел сътрудничество, независимо дали става въпрос за планова среща на директорите или за екип, който трябва да създаде даден продукт, напълно оправдано можем да говорим да коефициент на интелигентност на групата - общата сума от талантите и уменията на всичките ѝ участници. Единствено от този коефициент зависи колко добре ще се справят те със задачата си. Оказва се, че най- важният елемент на груповата интелигентност е коефициентът на интелигентност не толкова в академичен смисъл, колкото в емоционален. Ключът към високия коефициент на интелигентност в групата е социалната хармония. Тъкмо тази способност за хармонизиране - при равни други условия - ще дари групата с особен талант, производителност и успех, докато други групи, чийто членове имат може би същия талант и умения, няма да се справят толкова добре.

Идеята, че изобщо съществува такова нещо като групова интелигентност, дължим на Робърт Стърнбърг, психолог от „Йейл“, и на Уенди Уилямс, негов докторант. Те се опитват да разберат защо някои групи са много по-ефективни от други. *(Концепцията за групова интелигентност е предложена от Уилямс; и Стърнбърг, вж. Wendy Williams and Robert Sternberg. "Group Intelligence: "Why Some Groups Are Better Than Others" Intelligence, 1988.)*. Така де - нали когато хората се съберат заедно, за да работят в група, всеки привнася определен талант - умение да се говори пред публика, креативност, емпатия или технически опит. И докато групата не може да бъде „по-умна“ от общата сума на уменията на своите членове, тя може да се окаже доста по-глупава, ако вътрешната ѝ структура не позволява на хората да споделят талантите си. Тази максима става очевидна, когато Стърнбърг и Уилямс събират хора в групи и им поставят задачата да планират ефективна рекламна кампания за измислен подсладител, който обещава да замени захарта.

Една от изненадите е, че хората, които се впускат с твърде голяма готовност в дейността на групата, всъщност снижават нейната производителност, тъй като се опитват да се налагат или да упражняват контрол. Такива хора като че ли са лишени от един основен елемент на социалната интелигентност - способността да разпознават какво трябва да се прави и какво не при груповото взаимодействие. Друг негатив са пасивните участници, които отказват да правят каквото и да е.

Най-важният фактор за постигането на максимална производителност е степента, до която членовете на групата са в състояние да постигнат вътрешна хармония и съответно да се възползват от всичко, което другите

могат да предложат. Цялостното представяне на хармоничните групи печели точки от всеки член, който има необичаен талант, докато групите с повече вътрешни търкания доста по-трудно капитализират присъствието на изключителни личности. В групи с високи нива на емоционална и социална статичност - независимо дали става въпрос за страх или гняв, за съперничество или обида - хората не могат да дадат всичко от себе си. Хармонията обаче позволява на една група да се възползва максимално от способностите на своите съзидателни и талантливи членове.

Поуката от всичко това е напълно ясна например за работните екипи. Тя обаче важи и за всеки, които работи в някаква организация. Много неща, които хората правят на работа, зависят от способността им да се опират на неформалната мрежа от свои колеги; различните задачи могат да налагат помощта на различни звена от тази мрежа. Така възникват целеви групи, всяка от които обхваща точните хора, така че да разполага с възможно най-много талант, опит и позиции. Ключов фактор за успеха на работното място е способността на служителя да разработи мрежа и да я прилага под формата на временни целеви екипи.

Да вземем например едно проучване, проведено сред най- добрите служители на лабораториите „Бел“ - световно известният научен център близо до Принстън. Лабораториите са пълни с инженери и учени, които са на върха на класациите за коефициент на интелигентност. Сред целия този талант обаче някои се проявяват, превръщат се в същински звезди, докато други се представят по-скоро скромно. Разликата между „звездите“ и останалите се дължи не на академичната, а на емоционалната интелигентност. Такива хора са по-способни да мотивират себе си и да превръщат неформалните си мрежи в целеви екипи.

Проучването е проведено в отдел, който проектира и изработва електронни прекъсвачи за телефонни системи - изключително сложен и труден за изработване продукт. *(Изследването е описано в Robert Kelley and Janet Caplan, "How Bell Labs Creates Star Performers", Harvard Business Review, юли-август, 1993г.)* Тъй като работата не е по силите на който и да е индивид, тя се върши от екипи, включващи от 5 до 150 инженери. Нито един от тях не знае достатъчно, за да свърши работата сам, така че и най-малката крачка изисква опита на останалите. За да разберат на какво се дължи разликата между високопроизводителните и средните по успех специалисти, Робърт Кели и Джанет Каплан молят мениджърите и самите инженери да посочат онези десетина-петнадесет процента от членовете на екипите, които са успели да се изявят като „звезди“.

Когато сравняват тези специалисти с останалите, първото и най-удивително откритие е, че разлики почти няма. „Въз основа на широка гама когнитивни и социални измервания, от стандартни тестове за интелигентност до личностни тестове, не бяха открити значими разлики във вродените им способности" – пишат Кели и Каплан в „Харвард Бизнес Ревю“. Значи нито академичният талант, нито коефициентът на интелигентност предсказват достоверно производителността на работното

място.

След подробните интервюта обаче жизнено важните разлики излизат на повърхността - и те са предимно във вътрешните и междуличностните стратегии, които „звездите“ използват, за да изпълнят задачите си. Една от най-важните отлики се оказва връзката с поредица от ключови индивиди. За отличниците нещата вървят по-гладко, тъй като те са инвестирали време, за да развият добри взаимоотношения с хора, чийто услуги могат да се окажат важни в даден момент, хора, които могат да бъдат включени в целеви екип, създаден с цел да се разреши даден проблем или криза. Кели и Каплан разказват: „Един от по-скромните специалисти в лабораторията се беше натъкнал на технически проблем. Той панически започна да звъни на всевъзможни технически гурута, след което беше принуден да чака и да губи ценно време - никой не връщаше обажданията му, нито пък отговаряше на имейлите. „Звездите“ обаче рядко се натъкват на подобни проблеми, тъй като са изградили надеждна мрежа от връзки, преди още да имат нужда от нея. Когато се обадят на някого за съвет, отговорът почти винаги идва незабавно“.

Неформалните мрежи са особено важни при разрешаването на непредвидени проблеми. „Официалните организации се създават с цел да се решават лесно предвидими проблеми - четем в едно изследване по въпроса. - Когато обаче се появят неочаквани проблеми, на сцената трябва да излезе неформалната организация. Нейната сложна мрежа от социални връзки укрепва с всеки ежедневен разговор между колеги и в крайна сметка се оказва удивително стабилна. Неформалните мрежи са високо адаптивни, могат да се движат по диагонал, да заобикалят препятствия, прескачайки цели организационни нива, за да постигнат целта си“. *(За ползата от неформалните мрежи вж. David Krackhardt and Jeffrey R. Hanson, “Informal Networks: The Company Behind the Chart", Harvard Business Review, юли-август 1993, p. 104.)*

Анализът на неформалните мрежи сочи, че само защото хората работят заедно всеки ден, те невинаги споделят помежду си чувствителна информация (например желанието да сменят работата си или възмущението си от поведението на някой колега или ръководител), нито пък са склонни да се доверят на човека до себе си в случай на криза. Един по-близък поглед към неформалните мрежи разкрива, че има най-малко три техни разновидности: комуникационни мрежи (кой с кого говори), експертни мрежи (кой към кого се обръща за съвет) и мрежи на доверие. Ако даден човек е централно звено в експертна мрежа, това означава, че той е търсен специалист, но и човек, с когото другите да могат да споделят своите тайни, съмнения и слаби места. Някой дребнав тиранин в офиса може и да е невероятен специалист, но доверието към него ще бъде толкова ниско, че няма да е в състояние да управлява каквото и да е и в крайна сметка ще отпадне от неформалната мрежа. „Звездите“ в дадена организация често са онези, които имат плътни връзки във всички мрежи - и комуникационни, и експертни, и основани на доверие.

Лабораториите „Бел“ постигат майсторство не само в разработването на тези жизнено важни мрежи, но и в други организационни умения, например способността ефективно да координират екипната работа, бързо да постигат консенсус, да виждат нещата през очите на другите - клиенти или колеги, да убеждават и да насърчават сътрудничеството, като същевременно избягват конфликтите. Тук става въпрос все за социални умения. „Звездите“ обаче имат и друго предимство: те с готовност поемат инициативата, имат достатъчно лична мотивация, за да приемат отговорности, които надхвърлят длъжностната им характеристика, като освен това управляват добре времето и ангажиментите си. Това вече са аспекти на емоционалната интелигентност.

Както по всичко личи, случващото се в лабораториите „Бел“ може да определи бъдещето на целия корпоративен живот - бъдеще, в което основните умения, дължащи се на емоционалната интелигентност, ще бъдат все по-важни - и в екипната работа, и в сътрудничеството, и в това хората да се научат как да работят по-ефективно заедно. Тъй като основаните на знание услуги и интелектуалният капитал стават все по-важни в корпорациите, разчистването на пътя за сътрудничество ще се окаже основно средство за увеличаване на този капитал, и съответно за постигане на значително конкурентно предимство. За да процъфтяват - та дори и за да оцелеят, - корпорациите трябва да направят всичко възможно, за да подхранят колективната си емоционална интелигентност.

11. Ум и медицина

- Кой ви каза всичко това, докторе?
Отговорът не закъсня:
- Страданието.

Албер Камю, „Чумата“

Тъпа болка в слабините ме принуди да отида на лекар. В началото всичко изглеждаше наред, докато лекарят не погледна резултатите от изследванията на урината. В урината имаше следи от кръв.

- Ще ми се да отидете до болницата и да направите още някои изследвания - бъбреци, цитология... - хладно и делово каза той.

А аз дори не чух следващите му думи. При думата „цитология“ мозъкът ми сякаш замръзна. Цитология. Рак.

Съвсем мъгляво си спомням обясненията му за това кога и къде трябва да отида за потвърждаване на диагнозата. Инструкциите му бяха съвсем прости, но ми се наложи да го помоля да ги повтори три или четири пъти. Умът ми не можеше да се откопчи от думата „цитология“. Чувствах се така, сякаш са ме пребили пред входната врата на собствения ми дом.

Защо реагирах така крайно? В крайна сметка лекарят просто беше съвестен и компетентен и се опитваше да постави точна диагноза. Рискът от рак беше минимален. В онзи момент обаче подобни рационални анализи нямаха никаква стойност. В царството на болните емоцията е цар, а страхът - начин на живот. Ние сме изключително крехки емоционално, когато сме в лапите на болестта, защото душевното ни благоденствие се основава отчасти на илюзията за неуязвимост. Заболяванията, и особено тежките, подкопават тази илюзия и ни лишават от предпоставката, че интимният ни свят е сигурен и безопасен. Изведнъж започваме да се чувстваме слаби, безпомощни и раними.

Проблем възниква тогава, когато медицинският персонал отказва да обърне внимание на *емоционалните* реакции на пациентите, дори и да се грижи адекватно за физическото им състояние. Това пренебрежение към емоционалната реалност на болестта не отчита трупащите се доказателства, че емоционалните състояния на хората могат да играят понякога значителна роля за предразположението им да отстъпват пред болестите или пък за способността им да се възстановяват от тях. Съвременните медицински грижи страдат от значителна липса на емоционална интелигентност.

За пациента всяка среща с лекар или сестра може да бъде шанс да получи успокояваща информация, да се разведри или утеши - или, ако срещата не протече както трябва, да изпадне в дебрите на отчаянието. Твърде често

обаче медиците са твърде забързани и вглъбени, за да обръщат внимание на такова страдание. Разбира се, има и състрадателни професионалисти, които отделят време на това да успокоят и информират пациента си, докато лекуват тялото му. Тенденцията обаче е към налагане на една професионална вселена, в която институционалните императиви могат да принудят медицинския персонал да забрави колко раними са пациентите или да не иска да отделя време за каквито и да е допълнителни грижи. И тъй като жестоката реалност в здравеопазването все повече се определя единствено от счетоводителите, нещата като че ли само се влошават.

Освен чисто хуманния аргумент за това лекарите да предлагат не само грижи, но и загриженост, има и други важни причини да се обръща внимание на психологическата и социалната реалност на пациентите и да се приеме, че тя е неделима част от медицината. В наши дни вече може да се аргументира чисто научно, че съществува определена медицинска полза - и при превенцията, и при лечението на заболяванията - която може да се извлече, като се лекува не само болестното, но и емоционалното състояние на пациента. Това, разбира се, не важи за всекиго, но данните от стотици случай недвусмислено сочат, че резултатите наистина са по-добри и следователно емоционалната интервенция трябва да стане стандарт за медицински грижи, особено при някои тежки заболявания.

Исторически погледнато, медицината в съвременното общество определя като своя мисия лекуването на *заболяването,* т.е. на функционалното нарушение, като напълно пренебрегва *болестта,* т.е. начинът, по който пациентът възприема и преживява това заболяване. Пациентите приемат този възглед и така стават част от един мълчалив заговор, при който се пренебрегват емоционалните им реакции спрямо медицинските им проблеми - или пък тези реакции се отхвърлят напълно, тъй като уж не били свързани с въпросните проблеми. Това отношение се подхранва допълнително от един медицински модел, който осмива идеята, че умът може да повлияе на тялото в достатъчна степен, за да предизвика някакви значителни изменения.

Съществува и една също толкова непродуктивна идеология в точно обратната посока: представата, че хората могат да излекуват сами и най-тежката болест, като живеят щастливо и си мислят за хубави неща, та дори и че вината за болестта им си е единствено тяхна. Резултатът от всички тия приказки, че „отношението лекува всичко“, е едно широко разпространено объркване и неразбиране на това доколко болестта може да се повлияе от ума, а дори и по-лошо - понякога хората започват да се чувстват виновни за това, че са болни, сякаш болестта им е белег за някакъв морален недостатък или душевна негодност.

Истината е някъде по средата. Моята цел тук е да прегледам научните данни, за да изясня противоречията и да заместя безсмислиците с по-ясно разбиране за степента, до която нашите емоции - а съответно и емоционалната ни интелигентност - определят дали ще сме здрави или болни.

Умът на тялото: как емоциите обуславят здравето

През 1974 Г. едно откритие в лабораторията на факултета по медицина и стоматология в Рочестърския университет пренаписва представите на биологията за човешкото тяло: психологът Робърт Адър открива, че имунната система, също като мозъка, може да учи. Този резултат е направо шокиращ: до този момент преобладаващото мнение в медицината е, че само мозъкът и централната нервна система могат да реагират на личния опит и да променят поведението си. Откритието на Адър слага началото на изследването на хилядите начини, по които нервната и имунната система комуникират помежду си. Това са биологични пътеки, които не само не разделят ума, емоциите и тялото, а тъкмо напротив - превръщат ги в неделимо цяло.

При експеримента на бели мишки се дава лекарство, което изкуствено намалява количеството на Т-клетките, които циркулират в кръвта и се борят с болестите. Лекарството им се подава в подсладена със захарин вода. Адър обаче открива, че дори и само подсладената вода, без лекарство в нея, отново снижава броя на Т-клетките - и то до степен някои мишки да се разболяват и умират. Имунната им система се е научила да унищожава Т-клетките като реакция на подсладената вода. Съгласно водещите научни теории на времето подобно нещо е напълно невъзможно.

Имунната система, по думите на Франсиско Варела, невролог от парижкия университет „Екол политекник“, е „умът на тялото“. Тъкмо тя определя самосъзнанието на тялото - с други думи, кое е част от него и кое не. *(Изказване на Франсиско Варела прел третата среща „Ум и живот". Дхарамсала, Индия, дске.мври 1990 г.)* Имунните клетки се придвижват заедно с кръвта из цялото тяло и на практика имат контакт с всяка друга клетка. Те не закачат клетките, които разпознават, а върху непознатите се нахвърлят незабавно. Тази атака в едни случаи ни предпазва от вируси, бактерии и рак, но в други - ако имунните клетки идентифицират погрешно собствените ни клетки - води до автоимунни заболявания, например алергии или лупус. До деня, в който Адър прави неочакваното си откритие, всеки анатом, лекар или биолог по света е напълно убеден, че мозъкът и неговите разклонения в тялото, формиращи централната нервна система, са напълно отделени от имунната система, като нито една от двете не може да въздейства на другата. Няма известен начин, по който мозъчните центрове, наблюдаващи какво поема мишката, да се свържат с костния мозък, който произвежда Т- клетките. Или поне такова е мнението повече от век.

През следващите години скромното откритие на Адър принуждава специалистите да погледнат от друг ъгъл връзките между имунната система и ЦНС. Научната област, която се занимава с това - психоневроимунологията - днес е сред водещите в медицината. Самото ѝ име е достатъчно красноречиво: „психо-“ за ума, „невро-“ за

невроендокринната система (която обединява нервната система и хормоните) и „имунология“ за имунната система.

Немалко учени стигат до извода, че химическите сигнали, които се срещат най-често и в мозъка, и в имунната система, са най-активни в невронните зони, регулиращи емоциите. *(Robert Ader et al., Psychoneuroimmunology, San Diego, Academic Press. 1990)* Най- убедителните доказателства за пряката връзка, позволяваща на емоциите да влияят на имунната система, дължим на Дейвид Фелтън, колега на Адър. Той отбелязва, че чувствата упражняват силно влияние върху автономната нервна система, която регулира какво ли не - от количеството секретиран инсулин до кръвното налягане. Фелтън, заедно със съпругата си Сюзън и други свои сътрудници, успява да открие точката, в която автономната нервна система непосредствено се свързва с лимфоцитите и макрофагите, които на свой ред са част от имунната система. *(David Feltenet al., “Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Journal o f Immunology 135, 1985.)*

Под електронен микроскоп те откриват подобни на синапси контакти, при които окончанията на невронните терминали на автономната система са в пряк допир с имунните клетки. Те позволяват на нервните клетки да освобождават невротрансмитер, с който да контролират имунните клетки. Сигналът дори тече двупосочно. Това откритие е същинска революция. Никой не е подозирал, че имунните клетки могат да получават съобщения от нервите.

За да провери колко важни са тези нервни окончания за работата на имунната система, Фелтън прави още една стъпка напред. При експерименти с животни той отстранява някои нерви от лимфните възли и далака (там се произвеждат и съхраняват имунните клетки), след което използва вируси, за да накара имунната система да заработи. Резултатът: съпротивата на организма срещу вирусите на практика изчезва. Неговото заключение е, че без тези нервни окончания имунната система просто не реагира както трябва на вирусите и бактериите. С други думи, нервната система е не просто свързана с имунната, но е и жизнено важна за нейното функциониране.

Друга ключова връзка между емоциите и имунната система е влиянието на хормоните, освобождавани при стрес. Катехоламините (епинефрин и норепинефрин, известни и като адреналин и норадреналин), кортизолът, пролактинът и естествените опиати бетаендорфин и енкефалин нахлуват в кръвния поток при сериозен стрес. Всеки един от тях оказва значително влияние върху имунните клетки. Връзката е доста сложна, но като цяло в присъствието на тези хормони имунните клетки не могат да си вършат работата - стресът намалява съпротивителните сили на организма, поне за известно време, вероятно в опит да се съхрани енергия, за да може тялото да реагира на непосредствена заплаха и така да гарантира оцеляването си. Но ако стресът е силен и постоянен, имунната система може да получи трайни увреждания. *(B. S. Rabin et al., “Bidirectional Interaction Between the Central Nersous System and the Immune System", Critical Reviews in Immunology 9. 4.*

pp. 279-312., 1989г.)

Микробиолозите и другите учени откриват все повече подобни връзки между мозъка, сърдечно-съдовата и имунната система, след като вече са били принудени да приемат радикалната някога идея, че такива връзки изобщо съществуват. *(Steven B. Maier et al., "Psychoneuroimmunology", American Psychologist, December 1994.)*

Отровни емоции: клиничните данни

Въпреки тези доказателства повечето лекари все още се отнасят доста скептично към твърдението, че емоциите имат клинично значение. Една от причините за това е, че ако и множество изследвания да са установявали, че стресът и отрицателните емоции отслабват имунните клетки, все още не е еднозначно доказано, че промените са достатъчно големи, за да се отразят пряко на лечението.

Дори и така да е, все повече лекари признават мястото на емоциите в медицината. Така например д-р Камран Неджат, водещ специалист по лапароскопия в Станфордския университет, отбелязва: „Ако пациент, на когото му предстои операция, ми каже, че изпитва паника и не иска да го оперират във въпросния

ден, аз отменям операцията. - И допълва: - Всеки хирург знае, че хората, които са твърде уплашени, не поемат добре операцията. Кървят твърде обилно, предразположени са към инфекции и усложнения. Възстановяването им върви трудно. Много по-добре е, ако са спокойни".

Причината е очевидна: паниката и тревогата повишават кръвното налягане, разширените от налягането вени изхвърлят повече кръв, когато бъдат срязани от скалпела на хирурга. Обилното кървене е едно от най-тревожните оперативни усложнения, тъй като в много случаи може да доведе до смърт.

Дори да не обръщаме внимание на подобни лични позиции, доказателствата за *клиничната* важност на емоциите не спират да се трупат. Може би най-убедителните данни за медицинската значимост на емоциите идват от един обемен анализ, който обхваща резултати от повече от сто по-малки изследвания с няколко хиляди участници. Това проучване потвърждава, че тревожните чувства са вредни за здравето, поне донякъде. *(Howard Friedman and Boothby-Kewley "The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View", American Psychologist 42. 1987. Този обширен анализ използва един вид метаанализ, при който резултатите от множество .малки проучвания могат да бъдат комбинирани статистически в едно обхватно изследване. Това позволява по-лесното откриване на детайли, които биха останали невидими при други обстоятелства заради много по-големия брой на участниците.)* При хора, изпитващи хронична тревожност, затъващи в дълги периоди на тъга и песимизъм, живеещи под непрекъснато

напрежение и непримирима враждебност, безмилостен цинизъм или подозрителност, обикновено има *два пъти по-висок риск* от заболяване - и особено от астма, артрит, главоболия, язви и сърдечно-съдови заболявания (всяко от които е най-често срещаният представител на по-голяма група болести). Подобни последствия превръщат отрицателните емоции в също толкова рисков фактор, колкото са например пушенето или високият холестерол при инфарктите - с други думи, те са изключително опасни за здравето.

Разбира се, това е просто обща статистическа рамка и в никакъв случай не можем да твърдим, че всички хора с подобни чувства ще се разболяват по-лесно. Но доказателствата за силата на емоциите да влияят на болестите са много повече, отколкото личи в това изследване. Ако погледнем по-отблизо данните за някои отделни емоции, и особено за голямата тройка - гняв, тревожност и депресия, - ще се убедим, че чувствата имат особена тежест в медицината, дори и биологичните механизми за това още да не са напълно изяснени. *(Скептиците твърдят, че емоционалната картина, свързана с по-висока заболеваемост, е профил на типичен невротик - тревожен, депресиран, гневен, с напълно разбити нерви - и че по-високата заболеваемост се дължи не толкова на медицински факти, колкото на склонност към оплаквания от здравословни проблеми и към преувеличаване на тяхната сериозност. Фридман и други обаче твърдят, че проучванията относно връзката между емоции и болести се основават на оценките на лекарите и лабораторните изследвания, а не на оплакванията на пациентите, и следователно имат по обективна база. Разбира се, съществува възможността повишеният дистрес да е резултат от заболяването и едновременно с това допълнително да го задълбочава. Поради това и най-убсдителните данни идват от изследвания, при които емоционалните състояние се оценяват преди болестта да се развихри.)*

Самоубийственият гняв

Преди известно време, разказа ми моят събеседник, една лека катастрофа го повела по безплодни и изпълнени с гняв митарства. След безкрайни разходки до застрахователи и автосервизи, които само влошили нещата, той все още дължал осемстотин долара. А дори не бил виновен. Всичко това му писнало толкова, че всеки път се качвал с отвращение в колата си. Накрая я продал, за да не я гледа повече. Дори след години споменте за цялата тази история го изпълвали с възмущение.

Този горчив спомен е извикан нарочно, като част от изследване върху гнева у пациенти със сърдечно-съдови заболявания в медицинския факултет на Станфордския университет. Всички пациенти в проучването - сред тях е и този огорчен участник - са преживели първия си инфаркт и въпросът, разглеждан от учените, е дали гневът може да окаже значително влияние върху работата на сърцето им. Резултатите са поразителни: когато

пациентите разказват случки, които са ги вбесили, способността на сърцето им да изпомпва кръв намалява с пет процента. *(Gail Ironson et al., "Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease", Vie American Journal of Cardiology 70,1992. Способността да изпомпване на кръв се измерва на изхода от лявата камера и представлява процента от общия кръвен поток, прехвърлен с едно свиване на сърцето. При сърдечните заболявания отслабването на тази способност означава увреждане на сърдечния мускул.)* При някои пациенти загубата на „мощност" е седем процента, та дори и повече - симптом, който кардиолозите разглеждат като признак за исхемия на миокарда, опасно намаляване на кръвния поток към самото сърце.

Намаляването на изпомпващата способност не се наблюдава при други отрицателни чувства (например тревога) или при физическо натоварване; гневът изглежда е единствената емоция, която уврежда сърцето до такава степен. Когато си припомнят такива случки, пациентите споделят, че далеч не са толкова ядосани, колкото при самото събитие - с други думи, в момента на истинския сблъсък сърцата им са били в още по-тежко състояние.

Това откритие се вписва в контекста на доказателствата, събрани от десетки проучвания, за способността на гнева да уврежда сърцето. *(Някои от десетките изследвания, посветени на връзката между враждебността и смъртта от сърдечно-съдови заболявания, така и не намират връзка между двете. Това обаче може да се дължи на разлики в метода, например неточно измерване на враждебността, и на сравнително малкия размер на ефекта. Така например най-голяма смъртност, дължаща се на враждебност, имаме при пациенти на средна възраст. Ако някое проучване не успее да проследи причините за смъртта на пациентите в този период, то не може да регистрира Каквато и да е връзка.)* Вече никой не поддържа старата идея, че забързаните, живеещи под напрежението на амбицията хора са застрашени от инфаркт. От тази дискредитирана теория обаче се ражда ново откритие - а именно, че враждебността излага хората на риск.

Много от данните, свързани с враждебността, дължим на работата на д-р Редфорд Уилямс от университета „Дюк" *(Redford Williams, The Trusting Heart, New York, Times Books/Random House, 1989).* Той например открива, че за лекарите, които са били с най-високи резултати на теста за враждебност като студенти, има седем пъти по-голям шанс да починат, преди да навършат петдесет, в сравнение с хора, чиито резултат е бил по-нисък. Оказва се, че гневът е по-ясен белег за ранната смър от други рискови фактори, като пушене, високо кръвно или висок холестерол. А откритията на друг колега, д-р Джон Беърфут от Университета на Северна Каролина, сочат, че при пациентите със сърдечно-съдови заболявания, на които се прави ангиография (т.е. в коронарната им артерия се вкарва сонда, за да се измерят увреждането), резултатите от теста за враждебност са право пропорционални на тежестта на заболяването.

Никой не твърди, разбира се, че гневът може самостоятелно да предизвика заболяване на коронарната артерия. Той е само един от факторите за това.

Както ми обясни Питър Кауфман, ръководител на отдела по поведенческа медицина в Националния институт за сърдечни и белодробни заболявания, „ние не можем още да определим с пълна сигурност дали гневът и враждебността играят само спомагателна роля при ранните стадии на заболяването или пък просто задълбочават проблема, след като болестта вече е отключена. Вземете обаче един двадесетгодишен младеж, който непрекъснато се гневи. Всяка проява на злост натоварва допълнително сърцето, ускорява пулса и повишава кръвното му. С времето стресът се натрупва и може да доведе до увреждане, да не говорим, че кръвта, която протича през коронарната артерия при всяко свиване на сърцето, може да причини малки разкъсвания в съдовете, в които започва да се натрупва плака. Ако пулсът е ускорен, а кръвното - повишено, защото индивидът непрекъснато изпитва гняв, за тридесет години може да се стигне до натрупване на огромни количества плака, а оттам - и до сериозно увреждане на коронарната артерия“. *(Интервю с Питър Кауфман за “Ню Йорк Таймс" от 1 септември 1992 г.)*

Появи ли се веднъж сърдечно заболяване, механизмите, отключени от гнева, започват да се отразяват на способността на сърцето да изпомпва кръв, както видяхме в проучването върху свързаните с гняв спомени у пациенти с инфаркт. Резултатът от това е, че гневът се оказва изключително смъртоносен за хора с подобни заболявания. Така например едно проучване в Станфордския университет, проведено върху 1012 мъже и жени, преживели първи инфаркт и подложени на наблюдение в продължение на осем години, сочи, че най-агресивните и враждебни мъже са изложени на най-голям риск от втори инфаркт. *(Carl Thoreson, International Congress of Behavioral Medicine, юли 1990, Упсала, Швеция.)* До подобен резултат достига и едно изследване, проведено в медицинския факултет в „Йейл“ върху 929 мъже, преживели тежки инфаркти и наблюдавани в продължение на десет години. *(Lynda H. Powell, "Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men", Circulation 82, 4, Supp. 3, октомври 1990.)* При онези от тях, които са се оказали податливи на гняв, смъртността от повторен инфаркт е три пъти по-висока, отколкото е при хората с по-умерен темперамент. А ако нивата на холестерола също са по-високи, смъртността е дори пет пъти по-висока.

Изследователите от „Йейл“ отбелязват, че гневът едва ли е единственият фактор, повишаващ риска от смърт заради сърдечно заболяване. Отрицателните емоции от какъвто и да е вид непрекъснато изпращат вълни от стресови хормони в организма. Като цяло обаче най-убедителните научни доказателства за връзка между емоциите и сърдечно-съдовите заболявания недвусмислено сочат към гнева: при едно проучване, проведено в „Харвард", повече от хиляда и петстотин души, преживели инфаркти, описват емоционалното си състояние в часовете преди пристъпа. Гневът удвоява риска от спиране на сърцето при хора, които вече имат сърдечно заболяване, и този риск си остава висок почти два часа след събитието, предизвикало яда. *(Murray A. Mittleman, “Triggering of Myocardial Infarction*

Onset by Episodes of Anger", Circulation 89, 2, 1994.)

Всичко това обаче не означава, че хората трябва да се опитват да потискат гнева всеки път, когато това е възможно. Съществуват и доказателства, че опитите за потискане на подобни чувства в най-трудния момент само увеличават стреса, на който е подложено тялото, и могат да доведат до рязко повишаване на кръвното налягане. *(Robert Levenson, "Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?" in Fundamental Questions About Emotions, Richard Davidson and Paul Ekman, eds., New York, Oxford University Press, 1995.)* От друга страна обаче, както видяхме в пета глава, резултатът от физическото изявяване на гнева във всяка една ситуация само го подхранва и го превръща в един вид заучен отговор на всяко дразнещо събитие. Уилямс разрешава този парадокс, като стига до извода, че няма значение дали гневът се изразява или не, стига той да не се превърне в хронично състояние. Някоя и друга проява на враждебност не е опасна за здравето; проблем се появява тогава, когато враждебността се превърне в трайна характеристика на личността и породи постоянни чувства на недоверие и цинизъм, склонност към злостни коментари и иронични забележки, както и по-болезнени изблици на бяс. *(Писал съм за изследванията на Редфорд Уилямс върху гнева в броя от 16 април 1989 г. на New York Times Good Health Magazine)*

Добрата новина е, че хроничният гняв не е равносилен на смъртна присъда: враждебността е навик, от който можем да се отучим. Група пациенти, преживели инфаркт, участва в програма, разработена от Станфордския университет, която да им помогне да смекчат отношенията си, породено от яростния им темперамент. Това обучение по контрол на гнева води до намаляване на риска от втори инфаркт с 44% в сравнение с пациенти, които не са правили опити да контролират враждебността си. Програмата, създадена от Уилямс, има подобни ползотворни ефекти *(Williams, The Trusting Heart.)* . Също като колегите си от "Станфорд", той преподава на пациентите си основни елементи на емоционалната интелигентност - най-вече способността да улавят и поставят под контрол гнева още щом се породи, както и емпатия. Пациентите трябва да записват всяка цинична или враждебна мисъл веднага щом я забележат. Ако мисълта не си отиде, те се опитват да я спрат, като си казват (на глас или наум): „Стой!“ В последствие участниците трябва да заместват циничните и изпълнени с недоверие мисли с рационална аргументация - ако асансьорът например се бави, те трябва да потърсят някаква обективна причина, вместо да кипят от гняв срещу въображаемото лице, което вероятно го е задържало по етажите. За да се справят с трудните срещи, пациентите се учат да гледат нещата през очите на другата страна - с други думи, да използват емпатията като балсам за гнева.

Уилямс ми каза: „Противоотрова за враждебността е изпълненото с доверие сърце. Нужна е единствено правилната мотивация. Когато хората видят, че враждебността им може да ги вкара в гроба, веднага се съгласяват да опитат да се преборят с нея“.

Стрес: тревожност без мяра

Непрекъснато се притеснявам. Тревожа се. Всичко започна в гимназията. Бях пълна отличничка, непрекъснато се притеснявах за оценките си, терзаех се дали другите деца и учителите ме харесват, мъчех се винаги да съм изрядна - такива работи. Родителите ми оказваха значителен натиск да се справям добре в училище и да бъда добър модел за подражание... И аз май просто отстъпих пред цялото това напрежение, защото проблемите със стомаха започнаха още през втората година в гимназията. Оттогава почти не мога да поемам кофеин и пикантна храна. Забелязах, че щом се разтревожа за нещо, стомахът ми незабавно пламва, и понеже непрекъснато се тревожа, не спира да ми се гади. (Timothy Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder", in „Clinical Handbook of Psychological Disorders", David H. Barlow, ed.. New York, Guilford Press, 1993.)

Тревожността - страданието, предизвикано от натиска на живота - вероятно е емоцията с най-добре илюстрирано от науката влияние върху болестите и възстановяването от тях. Когато тревожността ни помага да се справим с някоя опасност (което е и нейната еволюционна задача), тя ни помага. В наши дни обаче тревожността в повечето случаи е лишена от всякаква мяра и ориентир - връхлита ни при ситуации, с които трябва да се научим да живеем, както и при напълно въображаеми тегоби, които нямат никакво съответствие в реалността. Честите пристъпи на тревожност предполагат високи нива на стрес. Жената, чиито неспирни тревоги са довели до проблеми със стомаха, е учебникарски пример за това как тревожността и стресът могат да изострят дадено болестно състояние.

В една статия от 1993 г., посветена на връзката между стреса и заболеваемостта, психологът от „Йейл" Брус Макюън отбелязва широка гама от подобни въздействия: потискане на имунната система до такава степен, че развитието на ракови метастази да се ускори значително; намаляване на съпротивителните сили срещу вирусни инфекции; ускоряване на формирането на плака, водещо до атеросклероза, или на съсиреци, причиняващи инфаркт на миокарда; по-ранна поява на диабет от първи тип и по-бързо развитие на диабет от втори тип; влошаване на астматичните пристъпи, и какво ли още не. *(Bruce McEwen e Eliot Stellar, "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease", Archives of Internal Medicine 153, 27 September 1993. Описаното изследване е от M. Robertson and J. Ritz, "Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells" Blood 76, 1990.)* Стресът може да доведе до язви на храносмилателния тракт, да причини колит или възпаление на червата. Самият мозък е уязвим за дългосрочните ефекти от непрекъснатия стрес - увреждането може да засегне хипокампа, а следователно и паметта. Като цяло, казва Макюън, „има все повече доказателства, че нервната система може да се износи от стресиращи преживявания". *(Има множество причини хората, подложени на стрес, да са по-податливи на заболявания. Биологичните не са единствените. Една от възможните причини е, че начините, по които*

хората се опитват да се справят с тревогата - пушене, пиене, мазна храна - сами по себе си не са здравословни. Друга възможна причина е, че притеснението може да накара пациента да изгуби съня си или просто да забрави за изискванията на лекарите - например да си взима лекарствата - и така да продължи действието на болестта. Вероятно всички тези причини действат едновременно, за да свържат стреса със заболяването.)

Особено убедителни доказателства за медицинското влияние на дистреса можем да открием в изследванията върху инфекциозните болести като настинки, грип и херпеси. Ние непрекъснато сме изложени на такива вируси, но обикновено имунната ни система съумява да се пребори с тях - само дето при емоционален стрес тя изобщо не работи. В експерименти, при които устойчивостта на имунната система се изпитва директно, проличава, че стресът и тревожността я отслабват, но при повечето резултати не е съвсем ясно дали ефектът е ддостатъчно силе, за да отвори пътя на болестта. *(Така например в изследването върху студентите-медици по време на сесия, изправени пред изпитен стрес, студентите не само имат по- нисък имунен контрол върху вируса на херпеса, но и белите им кръвни телца не успяват да убиват инфектираните клетки, а в кръвта им се наблюдава повишена концентрация на химикал, свързан с потискане на имунните способности на лимфоцитите - бели кръвни телца, които играят основна роля за имунната реакция. Вж. Ronald Glaser and)anice Kiecolt-Glaser, "Stress-Associated Depression in Cellular Immunity" Brain, Behavior and Immunity 1, 1987. Вее пак, при повечето изследвания, сочещи отслабване на имунната защита поради стрес, не е ясно доказана, че нивата са достатъчно ниски, за да доведат до медицински риск.).* По тази причина и най-неоспоримите медицински доказателства за връзката на стреса със склонността ни да отстъпваме пред болестите идват от лонгитудни проучвания - такива, при които се започва със здрави хора и се наблюдава първо повишаването на дистреса, а след това и отслабването на имунната система и настъпването на болестта.

В едно от най-значимите подобни изследвания Шелдън Коен, психолог в университета „Карнеги-Мелън", в сътрудничество със свои колеги в специализирания институт за изследване на настинките в Шефилд, Англия, внимателно определя колко стрес са понесли участниците през живота си, след което систематично ги излага на вируса на настинката. Не всички се разболяват - стабилната имунна система може лесно да устои на подобни вируси, и го прави всеки ден. Коен обаче открива, че колкото по-стресиращ е животът на участника, толкова по-голяма вероятност има той да се разболее. Сред хората от сравнително спокойна среда се разболяват само 27%, докато при тези, чиито живот е най-стресиращ, болните са 47% - пряко доказателство, че стресът сам по себе си отслабва имунната система. *(Sheldon Cohen et al., "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold" New England Journal of Medicine 325,1991.)* (Макар и да изглежда, че подобен научен резултат само потвърждава нещо, което всички вече знаят или поне подозират, той се смята за основополагащ, тъй като за пръв път

подобно изследване може да се похвали с необходимата научна строгост.)

По същия начин при женени двойки, които в продължение на три месеца си водят стриктни дневници за всички дребни кавги и тревожни събития - например семейни скандали, - личи една почти неоспорима зависимост: три-четири дни след някое особено притеснително събитие някой от участниците получава инфекция на горните дихателни пътища. Изминалото време точно се равнява на инкубационния период на повечето вируси на обикновената настинка - с други думи, излагането на вируси в момент на силна тревога или гняв прави пациентите изключително податливи на възпаленията. *(Arthur Stone et al., "Secretory IgA as a Measure of Immunocompétence" Journal of Human Stress 13, 1987. В едно друго изследване 246 мъже, жени и деца трябва да водят ежедневни дневници за семейния си живот по време на грипния сезон. Хората с най-много семейни кризи имат и най-висока заболеваемост, измерена както в дни с температура, така и по нивата на антитела в кръвта. Вж. R. D. Clover et al., "Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection" Journal of Family Practice 28, май 1989.)*

Същото важи и за вируса на херпеса в двете му разновидности - и онази, която причинява болезнени подутини по устните, и другата, която води до генитални възпаления. След като човек е изложен на вируса, той остава в тялото в латентно състояние, като от време на време се опитва да причини възпаление. Дейността му може да се проследи по нивата на антитела в кръвта. С подобна мярка се установява, че вирусът се активизира при студенти по медицина по време на сесия, при жени, неотдавна преживели раздяла, както и сред хора, живеещи под непрекъснато напрежение, породено от нуждата да се грижат за член на семейството с Алцхаймер. *(Вж. поредицата от проучвания: Ronald Glaser and Janice Kiecolt- Glaser, "Psychological Influences on Immunity" American Psychologist 43, 1988. Връзката между стрес и херпес е толкова силна, че е доказана в проучване само с десетина участници, при които за мярка се приема началото на възпалението, причинено от херпеса; колкото повече тревожност, проблеми и стрес отчитат пациентите, толкова по-голяма е вероятността от херпес през следващите седмици; спокойните периоди от живота им потискат и въздействието на вируса. Вж. H. E. Schmidt et al., "Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis" Journal of Family Practice 20,1985.)*

Тревожността е опасна не само защото притъпява имунните реакции. Други изследвания сочат, че тя оказва отрицателно влияние и върху сърдечно-съдовата система. Докато хроничната враждебност и честите пристъпи на гняв излагат мъжете на по-висок риск от сърдечни заболявания, при жените по-смъртоносните емоции могат да се окажат тревожността и страхът. При едно изследване в Станфордския университет с повече от хиляда участници от двата пола, преживели инфаркт, се установява, че жените, стигнали до втори инфаркт, са именно онези, при които са били установени високи нива на страх и тревожност. В много случаи страхът се

проявява под формата на съсипващи фобии: след първия си инфаркт пациентките спират да шофират, напускат работа или избягват да излизат от къщи. *(Carl Thoreson, International Congress of Behavioral Medicine, юли 1990, Упсала, Швеция. Тревожността може би играе и роля за уязвимостта на някои мъже към сърдечни заболявания. В едно проучване в Университета на Алабама 1123 мъже и жени на възраст между четиридесет и пет и седемдесет и седем години преминават през оценка на емоционалния си профил. Мъжете с най-висока склонност към тревожност на средна възраст са и най-застрашени от хипертония двадесет години по-късно. Вж. Abraham Markowitz et al... Journal of the American Medical Association, 14 ноември 1993.)*

Коварните физически ефекти от стреса и тревожността - например онези, които се дължат на работа под напрежение или на тежките житейски предизвикателства, пред които се изправя самотната майка, опитваща се да жонглира между работата и грижите за детето - вече са описани съвсем точно и подробно на анатомично ниво. Така например Стивън Манък, психолог от университета в Питсбърг, възлага на тридесет доброволци тежка задача в лабораторията си, като същевременно наблюдава кръвния им поток, и по-специално едно вещество, наречено аденозинтрифосфат или АТФ, което може да причини изменения в кръвоносните съдове и така да доведе до сърдечни пристъпи. Докато доброволците са под интензивен стрес, количеството на АТФ рязко нараства, както и пулсът и кръвното им налягане.

Напълно разбираемо рисковете за здравето са най-високи при хора, чиято работа непрекъснато ги държи на нокти - най- вече в случаи, при които към плода от техния труд се отправят строги изисквания, докато същевременно те самите нямат кой знае какъв контрол върху резултата от работата си (това например е причината толкова много автобусни шофьори да са с високо кръвно), в едно изследване сред 569 пациенти с рак на дебелото черво, съпоставени със съизмерима контролна група, за хората, които споделят, че през предходните десет години са преживели тежки работни условия, има пет и половина пъти по-голяма вероятност да развият рак в сравнение с други, които не са преминавали през подобен стрес. *(Joseph C. Courtney et al., "Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer", Epidemiology, 4, 5, September 1993.)*

Тъй като въздействието на дистреса е толкова обхватно, техниките за релаксиране, насочени към пряко намаляване на физиологичното вълнение, се използват клинично и за облекчаване на симптомите на много други хронични заболявания. Сред тях са сърдечно-съдовите проблеми, някои видове диабет, артрит, астма, проблеми със стомашно-чревния тракт или хронични болки. Тъй като всички симптоми се влошават при стрес и емоционални проблеми, способността на пациентите да се отпускат и да се справят с тревожните си мисли в много случаи води до известно облекчение. *(Вж. например Daniel Goleman and Joel Gurin, Mind Body Medicine, New York Consumer Reports Books/St. Martin's Press, 1993.)*

Цената на депресията

Откриха ѝ злокачествени метастази от рак на гърдата - няколко години след една уж успешна операция болестта се беше върнала и беше обхванала цялото ѝ тяло. Лекарят ѝ дори не говореше за лечение - каза ѝ само, че химиотерапията може най-много да удължи живота ѝ с няколко месеца. Напълно разбираемо, тя беше погълната от депресия - до такава степен, че при всяка среща с онколога избухваше в плач. Той пък реагираше винаги по един и същи начин - караше я незабавно да напусне кабинета му.

Като изключим болезненото коравосърдечие на онколога, дали можем да придадем някаква важност на факта, че той отказва да обърне внимание на дълбоката мъка на пациентката си? Щом болестта е стигнала до такъв стадий, едва ли има значение какви точно емоции я придружават. Няма съмнение, че меланхолията ще съсипе последните месеци на жената, но твърди медицински доказателства за това, че тъгата пряко се отразява на развитието на рака, все още няма. *(Вж. например Seymour Reichlin, "Neuroendocrine-Immune Interactions", New England Journal of Medicine, 21 October 1993.)* Ако оставим настрана рака обаче, много изследвания като че сочат, че депресията играе известна роля при много други заболявания, най-вече като влошава състоянието на пациента, след като болестта вече го е повалила. Има куп доказателства, че при депресирани пациенти със сериозни заболявания е необходимо да се лекува и депресията.

Едно от възможните усложнения при лекуване на депресията е, че основните ѝ симптоми - например загуба на апетит и летаргия - лесно могат да се сбъркат със симптоми на други заболявания, особено ако лекарите нямат кой знае какъв опит с психиатричните диагнози. Тази неспособност на медиците да откриват депресията може допълнително да задълбочи проблема, тъй като тя означава, че депресията на пациента - също като тази на съсипаната жена с рак на гърдата - си остава незабелязана и нелекувана. Това може само да усложни заболяването и да увеличи риска от смъртен изход.

Така например от сто пациенти с трансплантация на костен мозък дванадесет от тринадесетте с придружаваща депресия умират до една година след операцията, докато 34 от останалите 87 две години по-късно още са живи. *(Цит. по James Strain, "Cost Offset From A Psychiatric Consultation- Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients", American Journal of Psychiatry 148, 1991.*) При пациенти с неработещи бъбреци, които са на ежедневна диализа, има голяма вероятност онези, при които е налице и тежка депресия, да умрат през следващите две години; депресията се оказва най-точният белег, предсказващ смъртността. *(Howard Burton et al., "The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure", Psychosomatic Medicine, март 1986.)* Тук връзката между емоциите и медицинското състояние не е биологична, а поведенческа; депресираните пациенти много трудно следват режима на лечение - пренебрегват диетите си например и така се излагат на по- висок риск.

Сърдечно-съдовите заболявания също като че ли се изострят от депресията. В едно проучване сред 2832 мъже и жени на средна възраст, проследявани в продължение на дванадесет години, за онези, които изпитват натрапчиво чувство за отчаяние и безнадеждност, има по-висок риск от сърдечни усложнение със смъртоносен изход. *(Robert Anda et al., "Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of the Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults", Epidemiology, юли 1993.)* За около три процента от участниците, при които е открита възможно най-тежката депресия, процентът на смъртността от инфаркт е четири пъти по-висок, отколкото от хората, които не са чак толкова потиснати.

Депресията е особено рискова при хора, преживели вече един инфаркт. *(Nancy Frasure-Smithet al., "Depression Following Myocardial Infarction", Journal of the American Medical Association, 20 октомври 1993 г.)* В изследване върху пациентите в една монреалска болница, освободени след възстановяване от първи инфаркт, при депресираните пациенти се наблюдава значително по-висок риск от смъртоносен изход през първите шест месеца. При около една осма от пациентите, страдащи от тежка депресия, смъртността е пет пъти по-висока, отколкото при хора с подобни увреждания, и на практика е равна на тази при други сериозни рискове за сърцето, например дисфункция на лявото предсърдие или предишни инфаркти. Някой от механизмите, които може би обясняват защо депресията увеличава до такава степен опасността от последващ сърдечен удар, включват въздействието ѝ върху стабилността на пулса и факта, че тя може да доведе до фатална аритмия.

Депресията усложнява и възстановяването след фрактура на бедрото. При едно изследване сред хиляди възрастни жени с такива фрактури на всяка една от тях се прави психиатричен преглед при постъпването в болница. Пациентките с депресия остават в болницата средно с осем дни по-дълго от други с подобни наранявания, но без депресия, а вероятността да проходят отново намалява с почти две трети. Само че депресираните жени, получили психиатрична помощ по време на лечението си, имат нужда от по-малко физиотерапия, за да проходят отново, и по-рядко се връщат в болницата през трите месеца след изписването.

Друго проучване, този път сред пациенти в изключително тежко състояние, хора, които съставляват основните десет процента от „клиентелата“ на болниците, основно заради комбинация от няколко болести, например сърдечно-съдово заболяване и диабет, сочи, че един от шестима страда от сериозна депресия. Когато тези пациенти започнат да се лекуват, годишната им неработоспособност намалява от 79 на 51 дни за лицата с тежка депресия и от 62 едва на 18 дни за лицата в по-леко депресивно състояние. *(Д-р Майкъл фон Корф, психиатърът от Вашингтонския университет, извършил изследването, подчерта пред мен, че при такива пациенти, при които дори ежедневното оцеляване си е сериозен риск, „ако лекуваш депресията, незабавно виждаш подобрение, което не засяга само изменения в здравословното им състояние. Ако си*

депресиран, всички симптоми ти се струват по-страшни. Хроничното заболяване само по себе си е сериозно предизвикателство пред адаптацията. Ако си депресиран, не можеш да обръщаш необходимото внимание на болестта си. Дори и ако си инвалид обаче, с достатъчно мотивация и чувство за собствена значимост - които се стопяват при депресията - хората могат да се адаптират отлично дори към изключително тежки увреждания“,)

Медицинската полза от положителните чувства

Вече можем да заключим, че има сериозни доказателства за неблагоприятното влияние на гнева, тревожността и депресията върху здравето. Хроничните гняв и тревожност могат да станат причина да отстъпим пред какви ли не болести, а депресията, макар и да не проправя път на заболяването, със сигурност забавя възстановяването от него и повишава риска от смърт, особено при по-крехки пациенти с тежки увреждания.

Но ако хроничният емоционален дистрес е направо отровен, противоположният емоционален полюс може да се окаже източник на енергия, поне до известна степен. Това в никакъв случай не значи, че положителните емоции лекуват, или пък че само смехът и щастието могат да препречат пътя на сериозно заболяване. Ползата от положителните емоции може и да е почти невидима, но, ако съдим по ред изследвания с хиляди участници, те могат да се окажат един от сериозните фактори за по-бързото оздравяване.

Цената на песимизма и ползите от оптимизма

Както и при депресията, песимизмът също има своята медицинска цена - а оптимизмът може да се похвали с немалко ползи. Да вземем един пример. Сто двадесет и двама пациенти, възстановяващи се след първи инфаркт, преминават тест, който да оцени степента им на песимизъм или оптимизъм. Осем години по-късно 21 от 25 заклети песимисти са мъртви, а от двадесет и петте непоправими оптимисти са починали само шестима. Умствената им настройка се е оказала по-точна мярка за вероятността да оцелеят от всякакви други медицински рискови фактори, включително степента на увреждане на сърцето при първия инфаркт, наличието на запушени артерии, нивата на холестерол или кръвното налягане. При друго проучване се установява, че оптимистично настроените пациенти със сърдечен байпас се възстановяват по-бързо и с по-малко усложнения от песимистите в същите условия. *(Chris Peterson et al., Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control, New York, Oxford University Press, 1993.)*

Подобно на своя близък сродник - оптимизма, надеждата също има силата да лекува. Хората, надарени със силна надежда, напълно разбираемо са в състояние да се справят по-добре в трудни обстоятелства, включително и при медицински проблеми. В едно проучване сред пациенти, парализирани заради увреждания на гръбнака, по-обнадеждените си връщат по-голяма част от подвижността в сравнение с други, които имат същите наранявания, но са лишени от всякаква надежда. Този тип парализа е чудесна илюстрация на способността да се надяваш, тъй като обикновено подобна трагедия застига млади хора, които трябва да останат обездвижени до края на живота си. Емоционалната им реакция оказва значително влияние върху усилията, които ще положат, за да си върнат физическата и социална подвижност. *(Timothy Elliot et al., "Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability", Journal of Personality and Social Psychology 61,4, 1991.)*

Има много възможни отговори на въпроса защо оптимистичната - или пък песимистичната - настройка имат определени последствия за здравето. Според една от теориите песимизмът води до депресия, която на свой ред влияе на съпротивителните сили на имунната система и ни прави по-податливи на тумори и инфекции. До момента за подобен възглед доказателства няма. Друго възможно обяснение е, че песимистите се занемаряват - пушат и пият повече, движат се по-малко от оптимистите и като цяло се отнасят доста по-лековато към здравето си. А някой ден може да се окаже, че физиологията на щастието по някакъв начин подпомага чисто биологично борбата на тялото с болестта.

Малко помощ от приятели: медицинската стойност на връзките

Спокойно можем да добавим тишината към списъка с рискови за здравето фактори, а близките емоционални връзки - към оръжията за борба с болестта. Изследвания, провеждани вече двадесет години сред повече от тридесет и седем хиляди души сочат, че социалната изолация - чувството, че нямаш с кого да споделиш чувствата си или че просто нямаш близки хора - удвоява риска от заболяване или смърт. *(James House et al,, "Social Relationships and Health", Science, 29 юли 1988 г. Вж. и един не особено ясен резултат: Carol Smith et al."Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes", Journal of Behavioral Medicine, 1994.)* Изолацията, заключава едно научно съобщение от 1987 г. в списание „Сайънс", „оказва същото влияние върху смъртността като тютюнопушенето, високото кръвно налягане, високия холестерол, затлъстяването и липсата на физически упражнения". Ако трябва да сме точни, пушенето увеличава риска от смърт само около 1,6 пъти, докато социалната изолация достига двукратно увеличение, превръщайки се по този начин в убиец номер едно. *(Други изследвания предполагат наличието*

на биологичен механизъм. Тези изследвания (цит. по House, "Social Relationship« and Health") стигат до извода, че дори и само присъствието на друг човек може да намали тревожността и физиологичния дистрес у хората в процес на интензивно лечение. Успокояващият ефект от присъствието на друг човек снижава не само пулса и кръвното налягане, но и секрецията на мастни киселини, които могат да блокират артериите. Според една от теориите социалният контакт подпомага лечението заради определен механизъм в мозъка. При животни присъствието на други индивиди намалява активността в задната зона на хипоталамуса - част от лимбичната система, изобилстваща от връзки с амигдалата. Според този възглед успокояващото присъствие на други хора намалява лимбичната активност чрез снижаване на количеството ацетилхолин, кортизол и катехоламини - все неврохимикали, които отговарят за ускореното дишане и пулс и за другите физиологични признаци на стрес.)

Мъжете преживяват изолацията по-тежко от жените. При изолираните мъже има два-три пъти по-голям риск от внезапна смърт, отколкото при мъже с близки социални връзки; при изолираните жени рискът е само един и половина пъти по-голям.

Разликата между мъжете и жените в това отношение може би се дължи на факта, че връзките на жените обикновено са по-близки емоционално от тези на мъжете; една-две социални нишки могат да се окажат напълно достатъчни за жената, но да се равняват на почти пълна изолация за мъжа.

Разбира се, самотата и изолацията не са едно и също - много хора, които живеят сами или виждат приятели само от време на време, са здрави и доволни от живота. Медицински риск представлява по-скоро субективното чувство, че си откъснат от хората и че няма към кого да се обърнеш. Това откритие е особено тревожно в светлината на нарастващата изолация в обществото, символизирана от самотните часове пред телевизора, и западането на такива форми на общуване като клубовете или гостуването в модерния град. Ето защо групи за самопомощ като анонимните алкохолици например вършат такава добра работа като заместители на традиционните обществени връзки.

Силата на изолацията като определящ смъртността фактор - и съответно лечебната сила на близките връзки - личи при едно проучване сред сто пациенти с трансплантация на костен мозък. *(Strain, "Cost Offset".)* Петдесет и четири процента от пациентите, които чувстват, че получават значителна емоционална подкрепа от спътника си в живота, от семейството или приятелите, оцеляват поне две години след операцията - на фона на едва двадесет процента от онези, които не разполагат с подобна подкрепа. Същото се наблюдава и при възрастни хора, които могат да разчитат на поне двама души в живота си за емоционална поддръжка - при тях има два пъти по-голям шанс да живеят поне година след тежък инфаркт в сравнение с по-самотни пациенти. *(Lisa Berkman et al., "Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction. A Prospective Population Based Study of the Elderly", Annals of Internal Medicine, 15 декември 1992 г.)*

Може би най-красноречивото свидетелство за лечебната сила на емоционалните връзки дължим на едно шведско изследване, публикувано през 1993г. *(Annika Rosengren et al., "Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933", British Medical Journal, 19 October 1993.*) Учените предлагат на всички жители от мъжки пол на град Гьотеборг, родени през 1933 г., безплатен медицински преглед; седем години по-късно 752 от тях отново получават обаждане от научния екип. През изминалите години 41 от тях са починали.

При мъже, които са споделили при първоначалното изследване, че живеят под силен емоционален стрес, смъртността е три пъти по-голяма, отколкото при онези, които са водили спокоен и тих начин на живот. Емоционалният дистрес се дължал на събития като сериозни финансови проблеми, несигурност на работното място, уволнение, съдебно преследване или развод. Наличието на поне три от тези елементи в период от една година преди изследването се оказва по-точен белег за смъртността през следващите седем години от медицинските индикатори - високо кръвно налягане, повишено количество на триглицеридите в кръвта или високо ниво на серумния холестерол.

Само че при мъжете, които споделят, че разполагат с надеждна мрежа от интимни взаимоотношения - съпруга, близки приятели и други близки хора, - *няма никаква връзка* между нивата на стрес и смъртността. Присъствието на хора, към които могат да се обърнат и с които могат да разговарят, хора, които могат да им предложат утеха, помощ и съвет, ги предпазва от смъртоносното влияние на житейските превратности и травми.

Качеството на връзките - та дори и самото им наличие - може да се окаже ключов елемент при противодействието на стреса. Отрицателните взаимоотношения също взимат своето. Семейните скандали например се отразяват зле на имунната система. *(Janice Kiecolt-Glaser et al., "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function", Psychosomatic Medicine 49, 1987.)* Едно проучване сред съквартиранти в колежа разкрива, че колкото по-малко се харесват помежду си, толкова са по- предразположени към настинки и грип и толкова по-често ходят на лекар. Джон Качопо, психологът от Щатския университет на Охайо, провел това изследване, ми заяви: „Тъкмо най-важните връзки в живота ти, хората, които виждаш всеки ден, играят основна роля за съхраняването на здравето. И колкото е по-важна една връзка, толкова по-определяща е тя за здравословното ти състояние“. *(Интервюирах Джон Качопо за „Ню Йорк Таймс", 15 декември 1992 г)*

Лечебната сила на емоционалната подкрепа

Във „Веселите приключения на Робин Худ“ Робин съветва един от младите си следовници: „Разкажи ни за теглата си, говори спокойно. Потокът на словото винаги облекчава мъката на сърцето, той е като шлюз, от който да

изтече вирът на тегобите“. Тази народна мъдрост всъщност носи дълбок смисъл - облекчаването на едно потиснато сърце като че ли е доста смислено лекарство. Научното потвърждение на съвета на Робин е заслуга на Джеймс Пенбейкър, психолог от Южния методистки университет, който в поредица от експерименти доказва, че ако хората се съгласят да говорят за мислите, които ги преследват, това ще доведе до положителен ефект върху здравето им. *(James Pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications”, American Psychological Association, 1992, Washington, DC.)* Неговият метод е изключително прост: той кара хората да записват за по петнадесет-двадесет минути на ден в продължение на няколко дни „най-травмиращите преживявания в живота си“, или пък нещо, което ги тормози в момента. Ако искат, може и да не показват написаното.

Въздействието на тази изповед е направо поразително: по- силна имунна система, значително разреждане на посещенията в поликлиниката през следващите шест месеца, по-малко болнични, та дори и подобряване на функцията на чернодробните ензими. Колкото повече тревога личи в съчиненията, толкова по- добре се чувстват техните автори. Спонтанно се стига до „най- здравословния“ начин за изразяване на тревожните чувства: участникът първо изразява тъгата, тревогата или гнева (зависи от какво се оплаква) с цялата им сила, след което започва да съчинява история, с чиято помощ да намери смисъл в преживяната травма.

Подходът, разбира се, прилича на онзи, който използва и психотерапията при подобни проблеми. И наистина - откритието на Пенбейкър още веднъж подкрепя факта, че пациентите, които посещават и психотерапевт по време на конвенционалното си лечение, често се възстановяват много по-добре от онези, които разчитат само на хирурга или фармацевта например. *(Lester Luborsky et al., “Is Psychotherapy Good for Your Health?" American Psychological Association, 1993, Washington D C.)*

Може би най-убедителното доказателство за лечебната сила на емоционалната подкрепа идва от групите за жени в напреднал стадий на рак на гърдата в Станфордския университет. След първоначалната интервенция ракът при тях се е завърнал и е започнал да се разпространява в телата им. Въпрос на време е да ги убие. Д-р Дейвид Спийгъл, който провежда изследването, също е удивен от резултатите (както, между другото, и цялата медицинска общност): жени в терминален стадий на рак на гърдата, които посещават седмичните срещи, по време на които разговарят с други пациентки в същото състояние, *оцеляват два пъти по-дълго* от жени, които са принудени да се справят сами с болестта. *(David Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer", Lancet, 8668, ii, 1989.)*

Всички жени получават еднакви медицински грижи; единствената разлика е, че някои от тях посещават групите, в които могат да се разтоварят в разговор с други хора, които разбират трудностите, пред които са изправени, и които са готови да обърнат внимание на страховете, болката и гнева им. Често това е единственото място, на което жените могат да разговарят за

тези емоции, тъй като другите хора в живота им се ужасяват да коментират с тях рака и надвисналата смърт. Жените, посещавали групите, живеят средно още по тридесет и седем месеца, докато останалите си отиват след деветнадесет - нещо, което никакво лекарство не може да постигне. Както казва д-р Джими Холанд, главен психиатър и онколог в болницата „Слоун-Кетъринг“ в Ню Йорк: „Всеки пациент с рак трябва да премине през подобна група“. Ако имаше лекарство, което да дава толкова месеци живот, фармацевтичните компании щяха да се избиват за производството му.

Емоционална интелигентност в медицинските грижи

В деня, в който един рутинен преглед се натъкна на следи от кръв в урината ми, лекарят ми ме изпрати на друго изследване, за което трябваше да ми инжектират радиоактивно контрастно вещество. Лежах на една маса, а над мен подвижен рентген отчиташе движението на контраста в бъбреците ми. Имах си и компания: стар приятел, също лекар, случайно ми беше на гости по това време и предложи да ме придружи до болницата. Той седеше до мен, докато рентгенът се въртеше, тракаше и щракаше - и така до безкрай.

Изследването отне час и половина. В последния момент един нефролог нахлу в стаята, представи се набързо и изскочи обратно навън, за да разчете снимките. Така и не се върна да ми каже какво е видял.

На излизане минахме през кабинета на ръководителя на отделението. Аз бях доста разтърсен и донякъде зашеметен от дългото лежане, така че изобщо не се сетих да задам единствения въпрос, който се въртеше из главата ми цяла сутрин. Моят придружител обаче навреме пое инициативата:

- Докторе - каза той, - бащата на моя приятел почина от рак на пикочния мехур. Той е притеснен и иска да знае дали на снимките личи някакво раково образувание.
- Снимките са напълно нормални - сопна се нефрологът и хукна към следващия преглед.

Неспособността ми да задам единствения важен за мен въпрос се повтаря хиляди пъти всеки ден из болници по целия свят. Едно проучване сред пациентите в чакалните на лекарите сочи, че всеки от тях има поне по три въпроса, които иска да зададе на лекаря. Когато обаче напускат кабинета, само един от тези въпроси е намерил своя отговор. *(За това откритие научих от Стивън Коен-Коул, психиатър от университета „Емъри“, при интервю за „Ню Йорк Таймс“ от 13 ноември 1991 г.)* Това откритие илюстрира един от начините, по които днешната медицина пренебрегва емоционалните нужди на пациента. Въпросите без отговор подхранват чувството за несигурност, страх и надвиснала катастрофа. Освен това пораждат притеснения от едно лечение, което болният не разбира напълно.

Има много начини, по които медицината може да разшири гледната си

точка така, че да включи в нея и емоционалните измерения на болестта. Първият е пациентите задължително да получават пълна информация, която да им позволи да вземат адекватни решения за собственото си лечение. Вече съществуват услуги, които предлагат на всеки желаещ чудесна компютърна система за търсене на почти всички заболявания в медицинската литература, така че пациентите да могат да действат като равностойни партньори на лекарите, когато се налага да вземат информирани решения. *(Така например програмата „Плейнтрий“ в болницата „Пасифик Презбитериан“ в Сан Франциско изпълнява изследвания по медицински въпроси на всякакви теми за всеки, който пожелае.)* Друг подход са програмите, които за няколко минути научават пациентите как да задават въпроси на лекарите си, така че ако имат три въпроса в чакалнята, да се приберат с три отговора вкъщи. *(Подобна програма е разработена от д-р Мак Липкин в Медицинския факултет на Нюйоркския университет.)*

Моментите, в които пациентите се сблъскват с операции или болезнени изследвания, са белязани от тревога и представляват чудесна възможност да се обърне внимание на емоционалните измерения на лечението. Някои болници са разработили списък с предоперативни инструкции за пациенти, които им помагат да овладеят страха си, като например ги учат как да прилагат техники за отпускане, дават отговори на тревожни въпроси преди операцията и им обясняват няколко дни предварително през какво ще преминат в периода на възстановяване. Резултатът: пациентите се възстановяват от операцията два-три дни предсрочно. *(Писах по тази тема в .Ню Йорк Таймс", 10 декември 1987 г.)*

Престоят в болницата може да се окаже изключително самотно и белязано от чувство на безпомощност преживяване. Някой болници започват да отделят помещения, в които членовете на семейството могат да останат при пациентите, да им готвят и да се грижат за тях така, сякаш са си у дома. Това несъмнено е прогресивна стъпка, която - каква ирония - е нещо напълно обичайно в Третия свят. *(Разбира се, .Плейнтрий" е само модел, също както и къщите на Роналд Макдоналд, които позволяват на родителите да останат буквално врата до врата с децата си, които са в болница.)*

Техниките за релаксация могат да помогнат на пациентите да се справят с породения от симптомите дистрес, както и с емоциите, които се дължат на заболяването или пък се задълбочават от него. Чудесен пример за това е клиниката за намаляване на стреса в медицинския център към Масачусетския университет, ръководена от Джон Кабат-Зин’, в която се предлага десетседмичен курс по медитация и йога. Акцентът в него е стремежът да се обръща внимание на емоционалните епизоди в самия им разгар и да се развият ежедневни умения, които да спомагат пълното отпускане. Много болници пускат записи от този курс в стаите на пациентите - доста по-добра емоционална диета за хора, приковани към леглото, от обикновените, плоски сапунени сериали.*(1 Вж. „Където и да идеш, ти си там“, „Изток-Запад“, 2004.)*

Релаксирането и йогата са в основата и на една иновативна програма за

лечение на сърдечно-съдови заболявания, разработена от д-р Дийн Орниш. *(Dean Ornish, Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease, New York, Ballantine, 1991.)* След година в тази програма, която включва и диета с ниско съдържание на мазнини, пациенти, чието състояние е било толкова тежко, че е налагало имплантирането на коронарен байпас, съумяват да обърнат хода на натрупването на плаки по артериите. Орниш ми каза, че практиките за релаксиране са една от най-важните части в програмата. Също както при Кабат-Зин, и тук се залага на така наречената от д-р Хърбърт Бенсън „реакция на отпускане“ - психологическата противоположност на нервното напрежение, което води до толкова много медицински проблеми.

Най-сетне, от емпатичния медицински персонал, настроен на вълната на пациента, способен да изслушва и предава ефективно посланията си, има сериозна полза. Така се изгражда лечение, основано на връзката между лекар и пациент, лечение, което признава, че тази връзка е сериозен фактор за възстановяването

Медицината: от грижи към загриженост

Изброеното дотук е само една добра първа стъпка. Ако искаме обаче медицината да разшири гледната си точка и да приеме емоциите и тяхното влияние, ще трябва да вземем присърце две важни последствия от научните открития:

1. *Помощта за пациентите да се справят по-ефикасно с отрицателните си чувства - гняв, тревога, депресия, песимизъм, самота - е вид превантивна медицина.* Тъй като данните сочат, че опасността от подобни хронични емоции е също толкова голяма, колкото например и от пушенето, ако помогнем на хората да ги управляват по-добре, това вероятно ще доведе до същите ползи, до които и отказът на заклетите пушачи от цигарите. Един от начините да се постигне това, при това със значително въздействие върху общественото здраве, е да се обучат децата на основни умения, обусловени от социалната интелигентност, и то така, че тези умения да се превърнат в навици за цял живот. Друга изключително ползотворна превантивна стратегия би била да се научат хората, наближаващи пенсионна възраст, да управляват емоциите си, тъй като емоционалното благосъстояние е най-важният фактор, определящ дали един възрастен човек ще преживее спокойно отсъдените му години или ще угасне без време. Третата възможна целева група са хората, които живеят в т.нар. рискова среда - най-бедните, самотните работещи майки, жителите на квартали с висока престъпност, - и които търпят непрекъснато това чудовищно напрежение. Тези хора могат да бъдат по-здрави, ако съумеят да се справят с емоционалното натоварване от ежедневния стрес.

2. Много пациенти могат да извлекат значителна полза, ако лекарите обръщат внимание не само на физическото, но и на душевното им

състояние. *Въпреки че загрижеността на лекаря или сестрата към измъчения пациент са една добра*

първа стъпка, има какво още да се направи. Емоционалната грижа обаче твърде често остава невидима заради начина, по който се практикува медицина в наши дни - медиците просто не ѝ обръщат никакво внимание. Въпреки трупащите се сведения за ползата от това да се реагира адекватно на емоциите на пациента, както и за връзката между емоционалните центрове в мозъка и имунната система, лекарите продължават да се отнасят скептично към идеята, че чувствата на пациентите имат някакво значение за лечението, и отхвърлят с лека ръка доказателствата за това като тривиални, анекдотични, несериозни, или - и това е най-лошото - като самохвални преувеличения на шепа маргинали.

Въпреки че все повече пациенти търсят по-хуманни медицински грижи, такива почти няма. Останали са, разбира се, отдадени на професията си лекари и медицински сестри, които се отнасят с нежност и чувствителност към страдащите. Но изменящата се медицинска култура, фактът, че лечението все по- често се определя от императивите на бизнеса, прави подобна загриженост рядка и луксозна стока. От друга страна, от подобна хуманна медицина могат да се извлекат и чисто комерсиални ползи: както по всичко личи, лекуването на емоционалния дистрес у пациентите може да спести пари, тъй като предотвратява или поне забавя развитието на болестта и помага на пациентите да се възстановят по-бързо. В едно проучване сред възрастни пациенти с фрактура на бедрото, проведено в медицинския университет „Синай" в Ню Йорк и в Северозападния университет, пациентите, преминали през лечение на депресията редом с обичайните ортопедични процедури, напускат болницата средно два дни по-рано; общата сума за медицински разходи, спестена от тези стотина пациенти, възлиза на 97 361 долара. *(Strain, "Cost Offset")*

Подобни грижи създават у пациентите повече задоволство от лекарите и от лечението като цяло. На развиващия се в момента пазар на здравеопазването, при който пациентите имат правото да избират между различни здравноосигурителни планове, тази удовлетвореност несъмнено ще играе роля при взимането на решения - неприятните преживявания могат да отведат пациентите при други лекари, а приятните да породят лоялност за цял живот.

Най-сетне, медицинската етика също може да наложи подобен подход. В една статия в „Джърнъл ъф Американ Медикъл Асосиейшън", в която се обсъжда доклад, според който депресията увеличава до пет пъти вероятността от смърт след инфаркт, авторът отбелязва: „Несъмнените доказателства, че психологически фактори като депресията и социалната изолация се оказват решаващи за изхода от заболяванията на коронарните артерии при пациенти, изложени на изключително висок риск, предполагат, че е етично да се опитаме да лекуваме тези фактори". *(Redford Williams and Margaret Chesney, "Psychosocial Factors and Prognosis in Established*

Coronary Heart Disease", Journal of the American Medical Association, 20 October 1993.)

Ако откритията по отношение на емоциите и здравето изобщо означават нещо, то е, че медицинска грижа, която пренебрегва начина, по който хората *се чувстват* в разгара на борбата срещу хронично или тежко заболяване, вече не може да се смята за адекватна. Време е медицината да се възползва по-задълбочено от връзката между емоции и здраве. Отношението, което днес е изключение, трябва да стане утвърдена практика, за да можем всички ние да имаме достъп до медицина, отличаваща се с повече загриженост. Така медицината може само да стане още по-хуманна, а за мнозина това ще означава и по-бързо възстановяване. „Състраданието - казва един пациент в отворено писмо до хирурга си - не означава просто да държиш механично нечия ръка. То е пълнокръвна и ефикасна медицинска практика“. *(A. Stanely Kramer, "A Prescription for Healing”, Newsweek, 1 юни 1993)*

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ: ВЪЗМОЖОСТИ

12. Малкият семеен ад

Ето една дребна семейна трагедия. Карли Ан показват на петгодишната си дъщеря Лесли как да играе чисто нова видеоигра. Лесли се справя добре, но натрапливите опити на родителите да „помогнат“ започват да ѝ пречат. Върху нея се изсипва същински водопад от противоречиви нареждания.

- Надясно, надясно... спри. Спри де! - настоява майка ѝ, а гласът ѝ става все по-гневен и тревожен, докато Лесли, прехапала устни и вторачена в екрана, се старае да следва насоките ѝ.

- Застанала си встрани, мини вляво! Вляво! - повишава тон баща ѝ.

Междувременно майката вече е започнала да проявява раздразнение и също започва да крещи:

- Спри, спри!

Лесли не може да угоди на никого. Устните ѝ са разкривени от напрежение, очите - пълни със сълзи. Родителите ѝ започват да се препират, без да обръщат внимание на сълзите ѝ.

- Изобщо не може да работи с тоя джойстик - разочаровано казва Ан.

Лесли вече съвсем открито плаче, но нито един от родителите ѝ не прави каквото и да е, от което да проличи, че е забелязал или че го е грижа. Когато Лесли вдига ръка, за да избърше очите си, баща ѝ се сопва:

- Не пускай джойстика! Приготви се за стрелба! Давай! Сега!

Майка ѝ също не млъква:

- Хайде, мръдни го малко!

Лесли вече тихо хлипа, останала сама с тревогата си.

В такива моменти децата усвояват уроци за цял живот. От болезненото си преживяване Лесли може например да научи, че нито родителите ѝ, нито който и да е друг се интересува от чувствата ѝ. *(Beverly Wilson and John Gottman, "Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families", in Handbook of Parenting, M. H. Bornstein, ed., vol. 4, Hillsdale, N.J., Lawrence Erlbaum, 1994)* Когато подобни моменти се повтарят до безкрай в детството, те затвърждават някои от най-основните емоционални послания - уроци, които могат да бележат цялото ни съществуване. Семейният живот е първата ни емоционална школа; в тази интимна клетка ние се научаваме как да се отнасяме към себе си, как другите реагират на нашите чувства, какво да мислим за тези чувства и как можем да реагираме спрямо тях, как да разпознаваме и изразяваме надеждите и страховете си. Тази емоционална школовка въздейства не само благодарение на онова, което родителите

казват очи в очи на децата - тя се определя и от моделите, които самите те прилагат, за да контролират собствените си чувства и общуването помежду си. Някои родители са чудесни емоционални учители, други обаче са напълно лишени от подобна дарба.

Съществуват стотици изследвания, доказващи, че начинът, по който родителите се отнасят към децата си - с жестока дисциплина или емпатично разбиране, с безразличие или топлота - има дълбоки и трайни последствия за емоционалния живот на детето. Едва напоследък обаче бяха публикувани неоспорими данни, според които емоционалната интелигентност на родителите представлява огромно предимство за детето. Начинът, по който в една двойка се регулират чувствата между двамата партньори, в съчетание с прякото общуване с детето, е изключително силен пример за децата. Те попиват всичко, включително и най- дребните емоционални взаимодействия в семейството. Когато изследователските екипи, ръководени от Каръл Хувън и Джон Готман във Вашингтонския университет провеждат микроанализ на начина, по който двойките се отнасят към децата си, учените стигат до извода, че семействата, демонстриращи по- висока емоционална компетентност в брака, са в състояние да помагат по-ефикасно на децата си да се справят с емоционалните превратности в живота си. *(Изследването върху емоциите в семейството е продължение на проучванията на Джон Готман, разгледани в девета глава. Вж. Carole Hooven, Lynn Katz, John Gottman, "The Family as a Meta-emotion Culture", Cognition and Emotion, пролет 1994.)*

Семействата се изследват за пръв път, когато едно от децата им е на около пет години. Изследването се повтаря, когато детето навърши девет. Освен че следят как родителите общуват помежду си, изследователите наблюдават и начина, по който семействата (включително и семейството на Лесли) се опитват да научат децата си да играят нова видеоигра - на пръв поглед невинна случка, която обаче е доста красноречива по отношение на емоционалното общуване между родител и дете.

Някои родители са като Ан и Карл: натрапват се, губят търпение пред неумението на детето да се справи с това или онова, повишават глас в знак на отвращение или презрение, някои дори наричат детето си глупаво - с други думи, попадат в плен на същите тенденции, белязани от отвращение и дистанцираност, които могат да съсипят всеки брак. Други обаче са търпеливи към грешките на децата си и им помагат да разберат играта по свой начин, вместо да налагат собствената си воля. Този сценарий се оказва изненадващо точен барометър за емоционалния стил на родителите.

Трите най-често срещани примера за неадекватно родителско отношение са следните:

- *Пълно пренебрежение към чувствата.* Такива родители смятат, че сълзите на детето са просто част от ежедневието, макар и не много приятна, и са склонни да изчакат нещата да утихнат. Те не съумяват да използват емоционалните моменти като шанс да се сближат с детето си или да му предадат известна емоционална компетентност.

- *Твърде либерално отношение.* Тези родители забелязват как се чувства детето, но смятат, че всички начини за справяне с емоционалния проблем са еднакво добри - дори и ако водят до удари. Подобно на хората, които пренебрегват чувствата на децата, те рядко се намесват, за да се опитат да покажат на детето си, че съществуват и други възможни емоционални реакции. Такива родители се опитват да утешават разстроените си деца и са склонни да използват пазарлъци и дребни подкупи, за да ги успокоят или развеселят.
- *Презрение и липса на уважение към чувствата на детето.* Подобни родители обикновено са отрицателно настроени и склонни към жестокост в критиката и наказанията. Те например могат да забранят на детето всяка проява на гняв и да прибегнат до наказания и при най-малката следа от раздразнение. Такива хора обикновено крещят на децата си, а когато те на свой ред се опитат да разкажат своята версия, ги скастрят безмилостно: „Да не си посмял да ми отговаряш!“

Накрая, има и родители, които се възползват от възможността, предоставена им от факта, че детето е разстроено, за да се проявят като емоционални учители. Те приемат чувствата на децата си достатъчно насериозно, за да се опитат да разберат какво точно ви тревожи („Да не би да ти е мъчно, че Томи те обиди?“) и да помогнат на детето да намери положителен път към утехата („Вместо да го удряш, защо просто не си намериш някоя играчка, с която да си играеш само, докато отново ти се доиграе с него?“).

За да могат родителите да действат по този начин обаче, те сами трябва да са овладели доста добре основите на емоционалната интелигентност. Един от основните емоционални уроци, които детето трябва да овладее, е способността да различава собствените си чувства; баща, който например не е достатъчно наясно със собствената си тъга, не може да помогне на сина си да разбере разликата между мъката заради загуба на нещо, сълзите, породени от тъжен филм и тъгата, която изпитваме, когато на наш близък му се случи нещо лошо. Има и много по-фини нюанси в това отношение - например осъзнаването на гнева, който изпитваме, когато се почувстваме наранени.

С всяка изминала година уроците, които децата са готови да поемат - и от които имат несъмнена нужда - стават все повече. Както видяхме в седма глава, уроците по емпатия започват в ранно детство, когато родителите действат в хармония с чувствата на бебетата си. Макар и някои социални умения да се полират с годините, емоционално пригодните родители могат да направят много, за да помогнат на децата си с основите на емоционалната интелигентност, като ги научат да разпознават, направляват и обуздават чувствата си, да проявяват емпатия и да контролират емоциите, породени от връзките им с други хора.

Въздействието на тази загриженост върху децата е изключително дълбоко. Екипът от Вашингтонския университет открива, че когато родителите са

емоционално адекватни, техните деца - напълно разбираемо - се разбират по-добре с тях, проявяват повече топлота и не са чак толкова склонни да им се противопоставят за всяка дреболия. Освен това такива деца се справят по-добре със собствените си емоции, по-лесно намират утеха в трудни моменти, а и самите трудни моменти настъпват по-рядко. Те са по-спокойни и чисто биологично - при тях нивата на стресовите хормони и на други физиологични индикатори за емоционална тревога също са по-ниски (а това може да се окаже определящо и за доброто им здраве в зряла възраст, както видяхме в глава единадесета). Има и социални предимства - такива деца са по-популярни и харесвани сред връстниците си, а учителите им ги смятат за по-умели в социално отношение. И родителите, и учителите са на мнение, че те имат по-слабо изразени поведенчески проблеми, например грубост и склонност към агресия. Най-сетне, съществуват и когнитивни предимства: тези деца се съсредоточават по-лесно, което се отразява и на способността им за заучаване. При един и същ коефициент на интелигентност децата, които на пет години са можели да разчитат на родители, които да ги обучават на тези основни емоционални умения, в трети клас вече имат по-високи оценки по четене и математика (и това е поредният силен аргумент за това, че емоционалното обучение подготвя децата и за училището, и за живота като цяло). Така ползите за децата, чиито родители са развили собствените си емоционални умения, са удивително големи и значително надвишават обичайния спектър на емоционалната интелигентност.

Да пробудиш сърцето

Влиянието на родителите върху емоционалните умения на детето започва още от люлката. Д-р Т. Бери Брейзълтън, един от водещите харвардски педиатри, е създал прост диагностичен тест за отношението на бебето към живота. Той дава на осеммесечни деца две блокчета и им показва как трябва да се сглобят. Детето, което гледа на живота с надежда и е уверено в собствените си сили, взима едното блокче, слага го в устата си, търка го в косата си, изпуска го и гледа дали ще му го върнете. Когато му го подадете обратно, то най-после изпълнява задачата и сглобява блокчетата, след което ви поглежда с ведро очакване и сякаш казва: „Хайде, признай си, че съм велик!" *(T. Berry Brazelton, предговор към Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness, Arlington, VA, National Center for Clinical Infant Programs, 1992)*

Такива деца са получавали достатъчно одобрение и насърчение от възрастните, така че очакват да се справят успешно с дребните житейски предизвикателства. В противовес на това бебета, които идват от неуредени, хаотични или запуснати домове, изпълняват същата задача по начин, който предполага, че очакват да се провалят. Не че не успяват да сглобят блокчетата - тъкмо напротив, те разбират инструкциите и разполагат с необходимата координация. Но дори и така тяхното поведение си остава пораженческо, сякаш казват: „Виж ме, за нищо не ставам“. Такива деца обикновено не очакват насърчение или интерес от учителите си, за тях

училището е безрадостен затвор и в крайна сметка повечето от тях отпадат от образователната система.

Разликата между двете настройки - между уверените и оптимистични деца и онези, които очакват да се провалят - започва да се проявява съвсем рано. Според Брейзълтън родителите „трябва да разберат как техните действия могат да помогнат на децата да изпитват увереност, любопитство и удоволствие от ученето, както и да осъзнаят истинските си граници“, за да им дадат начален тласък в живота. Неговият съвет се опира на трупащите се доказателства, че успехът в училище зависи удивително много от емоционалните характеристики, формирани в предучилищна възраст. Както видяхме в шеста глава например, способността на четиригодишните деца да контролират импулса си да грабнат близалката е знак за предимство от 210 точки на общообразователните им тестове четиринадесет години по-късно.

Първата възможност за оформяне на основните елементи на емоционалната интелигентност е в първите години от живота на детето, въпреки че тези му способности продължават да се формират и през първите години в училище. Емоционалните способности, които децата овладяват по-късно, се опират именно на тази основа. А както видяхме в шеста глава, тези способности определят изцяло способността за учене. В един доклад на Националния център за клинични детски програми се твърди, че успехът в училище не може да бъде предсказан толкова от количеството факти, запаметени от детето, или от ранно проявилата се способност за четене, колкото от емоционални и социални елементи - самоувереност и интерес, добра ориентация какво поведение се очаква от него, способност да обуздава склонността си към неприемливо поведение, способност да чака, да следва инструкции, да се обръща към учителите за помощ и да изказва нуждите си, като същевременно не влиза в конфликти с другите деца.

Почти всички ученици, които не се справят особено добре, са лишени от един или повече от тези елементи на емоционалната интелигентност (като освен това могат да имат и когнитивни затруднения, например затормозена способност за учене). Проблемът никак не е маловажен - в някои щати почти една пета от децата трябва да повтарят първи клас, а през следващите години непрекъснато изостават от връстниците си, което пък води до обезкуражавано, гняв и разрушително поведение.

Готовността на детето за училище зависи от най-важното умение - *способността за учене.* Докладът изброява седемте ключови съставки на тази основна способност - и всички те са свързани с емоционалната интелигентност:

1. *Увереност.* Чувство за контрол върху тялото, поведението и света; убеждение, че можеш да постигнеш всичко, с което се захванеш, и че възрастните могат да ти помогнат за това.
2. *Любопитство.* Чувството, че откритията са нещо добро и доставящо удоволствие.
3. *Активност.* Желание и възможност да окажеш определено влияние и да действаш, без да се отказваш. Активността е свързана с чувството за

компетентност и ефективност.

4. *Самоконтрол.* Способността да обуздаваш и контролираш собствените си действия по начин, съответстващ на възрастта: чувство за вътрешен контрол.

5. *Свързаност.* Способността да взаимодействаш, да разбираш другите и да осъзнаваш, че те разбират.

6. *Способност за общуване.* Желание и възможност за словесно споделяне и обмен на идеи, чувства и понятия. Тази способност е свързана с доверието и удоволствието от общуването с другите, включително и с възрастните.

7. *Способност за сътрудничество.* Умението да балансираш собствените си нужди с тези на другите при действия в група.

Дали детето ще се появи още в първия си ден в училище, въоръжено с подобни способности, зависи до голяма степен от това дали родителите (и възпитателите в детската градина) са съумели да проявят онази загриженост, която да пробуди сърцето му така, че пулсът му да се превърне в импулс за успех в живота.

Основи на емоционалната интелигентност

Двумесечно бебе се буди в три през нощта и започва да плаче. Майка му пристига на секундата и през следващия половин час бебето кротко суче в ръцете й, а тя го гледа с любов и не спира да му повтаря колко щастлива е да го види - дори и посред нощ. Бебето постепенно се унася, потопено в майчина любов.

Друго двумесечно бебе също се буди в малките часове на нощта, но до него застава напрегната и раздразнителна майка, заспала само час преди това след тежък скандал със съпруга си. Бебето се напряга още щом майка му го грабва рязко с думите: „Млъквай, изобщо не мога да те слушам! Хайде, давай да свършваме по-бързо“. Докато кърми, майката зяпа в нищото, не обръща внимание на детето, мисли за скандала с бащата, предъвква го и се ядосва още повече. Бебето усеща напрежението, започва да се върти насам-натам и спира да суче. „Такава ли била работата? - казва майката. - Ами тогава ще си стоиш гладен“. След което почти го хвърля обратно в люлката и се втурва навън, а детето продължава да плаче след нея, докато не заспи от изтощение.

Тези два сценария са представени в доклада на Националния център за клинични детски програми като примери за действия от страна на родителите, които - особено ако се повтарят често - могат да вдъхнат на детето съвсем различни чувства по отношение на самото него и на най-близките му връзки. Първото бебе научава, че може да разчита останалите да забележат нуждите му и да му помогнат, както и че самото то може да ги призове на помощ. Второто разбира, че на никого не му пука за него, че на хората не може да се разчита и че всичките му усилия да получи някаква

утеха отиват на вятъра. Разбира се, и двете бебета вероятно се натъкват и на едното, и на другото отношение, но само онова, което е типично за родителите, ще определи какви емоционални уроци ще усвои детето, колко сигурно и способно ще се чувства и доколко ще разчита на другите. Ерик Ериксън говори за „изначално доверие“ или „изначално недоверие“, което бележи детето за цял живот.

Това емоционално обучение започва с първите мигове и продължава през цялото детство. Всяка малка проява на общуване между родител и дете има свой емоционален подтекст и с повтарянето на тези послания година след година децата оформят основната си емоционална настройка и способности. Ако малко момиченце се затрудни с някой пъзел и помоли заетата си майка за помощ, то ще усвои едно, ако майката с откликне удоволствие, и друго, ако единственият отговор е някое сопнато „не ме занимавай, имам си по-важна работа“. Когато подобни разговори станат типични за децата и родителите им, те се превръщат в основен фактор, моделиращ емоционалните очаквания на децата по отношение на връзките им с околните, които на свой ред определят действията им във всички области на живота.

Рисковете са значително по-големи за деца, чийто родители са изключително неадекватни в това отношение - незрели, пристрастени към дрога, депресирани, хронично гневни или просто хора с безцелен и хаотичен начин на живот. Такива родители не могат да предложат дори необходимата основна грижа, та какво остава за хармония с емоционалните нужди на детето. Изследванията сочат, че липсата на внимание може да се окаже по-вредна от физическия тормоз. *(M. Erickson et al., "The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample", in Monographs of the Society of Research in Child Development, 1. Betherton and E. Waters, eds., 50, series No. 209)* Едно изследване сред малтретирани деца открива, че оставените без внимание хлапета се справят най-зле във всяко едно отношение: те са по-тревожни, трудно се съсредоточават, демонстрират пълна апатия, имат пристъпи на агресивност, последвани от изолация. Шестдесет и пет процента от тях трябва да повтарят първи клас.

Първите три или четири години от живота са период, в който мозъкът на децата нараства до около три четвърти от пълния си обем и се развива по-бързо от когато и да било след това. В този период децата научават най-важните неща, и на първо място - как да се справят с емоциите си. Наличието на тежък стрес в този момент може да увреди центровете в мозъка, които отговарят за ученето и така да окаже сериозно влияние върху интелекта. Макар и това да може да се поправи по-късно, въздействието на стреса върху способността за учене може да се окаже белег за цял живот. Ето как една научна статия обобщава ключовите емоционални уроци от първите четири години и техните значими последствия"

Дете, което не може да се съсредоточава, което подозира другите, вместо да им се доверява, което е тъжно и гневно и не изпитва капка

оптимизъм, което се опитва да руши, вместо да уважава чуждия труд, дете, което не може да се измъкне от лапите на тревогата, живее в свят на страховити фантазии и като цяло

се чувства нещастно - такова дете няма равни възможности, то дори изобщо няма възможност да се възползва от благата на света.

Как да си отгледаме побойник

Много можем да научим за влиянието на неадекватните в емоционално отношение родители, и особено за ролята им за агресивността на децата им, от лонгитудни проучвания като това, проведено върху 870 деца от Ню Йорк, проследени от осмата до тридесетата им година. *(L. R. Huesman, Leonard Eron, Patty Warnicke-Yarmel, "Intellectual Function and Aggression", The Journal of Personality and Social Psychology", януари 1987. За подобни изводи вж. статията на Алегзандър Томас и Стела Чес в броя от сепември 1988 г. на Child Development, изследването е проведено върху седемдесет и пет деца, подложени на редовно наблюдение от 1956 г., когато са били на възраст между седем и дванадесет години, Alexander Thomas et al.. "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adiustments From Early Childhoi)d Through Adolescence" Child Development 59, 1988. Десет голини по-късно децата, определени от родителите и учителите си като най-агресивни, са в най-тежко емоционално положение в края на юношеството си. При тези деца (момчетата са два пъти повече от момичетата) се наблюдават непрекъснати сбивания, открита враждебност към други деца, та дори и към семействата и учителите. Враждебността им не затихва с годините; като юноши те трудно се разбират със съучениците и семействата си и имат проблеми в училище. Когато са изследвани като възрастни, проблемите им варират от разправии със закона до тревожност и депресия.)* Най-войнствените деца, които са най- склонни да се включат в сбиване или да използват сила, за да постигнат каквото искат, най-често отпадат от училище, а повечето от тях на тридесетгодишна възраст вече имат криминално досие, свързано с насилие. Те освен това предават склонността си към насилие и на собствените си деца, които в училище създават същите проблеми, които някога са създавали и родителите им.

Можем да си извлечем поука от начина, по който агресивността се предава от поколение на поколение. Дори да оставим настрана наследеното предразположение, порасналите проблемни деца действат по начин, който превръща семейния живот в същинска школа по агресивно поведение. Като деца тези млади родители са били възпитавани с произволни и безмилостни наказания; като родители те на свой ред повтарят същия модел. Няма значение дали бащата или майката са проявявали агресия навремето:

агресивните момиченца са склонни към също толкова произволни и жестоки наказания като майки, колкото и агресивните момченца като бащи. И въпреки че наказват децата си с необичайна строгост, тези родители почти не се интересуват от реалния им живот и на практика ги игнорират през по-голямата част от времето. В същото време децата попиват един жив и изтъкан от насилие пример за агресивно поведение, който донасят със себе си в училище и на детската площадка, и който доразвиват през следващите години. Не е задължително родителите да са зли или да не искат най-доброто за децата си - те просто повтарят модела на собствените си родители.

При подобен модел на възпитание наказанията са по-скоро плод на каприз, отколкото на желание за налагане на дисциплина. Ако родителите са в добро настроение, наказанията са жестоки; ако обаче са весели, на децата може да им се размине, дори и къщата да е с краката нагоре. Така наказанието се съотнася не с действията на детето, а с настроението на родителя. Това лесно може да доведе до чувство за безполезност и безпомощност, както и до представата, че отвсякъде дебнат опасности, които могат всеки момент да връхлетят. В светлината на подобен семеен живот предизвикателното и конфликтно поведение на такива деца донякъде е обяснимо, макар и да не е приемливо. Обезсърчаващо е обаче да видим колко бързо са усвоени тези мрачни уроци и колко голяма цена могат да имат те за емоционалния живот на детето.

Тормозът: надгробният камък на емпатията

В безредните игри в детската градина Мартин, на две и половина години, се блъска в малко момиченце, което се разплаква без особена причина. Мартин се опитва да хване другото дете за ръката, то обаче се отдръпва, хлипайки. Мартин я плясва по ръката с все сила. Сълзите обаче не секват. Мартин отвръща поглед от момичето и започва да повтаря „Спри! Спри де!“ все по-бързо и по-силно. Не след дълго прави втори опит да я погали, но тя отново се дърпа. Този път Мартин оголва зъби като диво животно и започва да ръмжи на разплаканото момиче. Сега вече успява да я потупа по гърба, но ударите му стават все по-силни. Мартин не спира да бие бедното момиче въпреки писъците му...

Тази тревожна случка илюстрира как тормозът - ежедневните побои по прищявка на родителите - могат да засенчат естествената склонност на детето към емпатия. *(Наблюденията в детската градина и изводите от тях са заети от Mary Mam and Carol George, “Response of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting", Developmental Psychology 21, 3,1985. Подобни наблюдения са правени и над деца в прелучилищна възраст: Bonnie Klimes-Dougan and Janet Kistner, "Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress",*

Developmental Psychology 26, 1990) Странната, почти брутална реакция на Мартин спрямо разстроеното дете е типична за деца като него, които сами са ставали жертва на побои и друг физически тормоз от най-ранна възраст. Тази реакция е в ослепителен контраст с обичайните прояви на симпатия и опити на децата да утешат страдащите си другарчета, за които стана дума в седма глава. Граничещият с насилие отклик на Мартин в детската градина може би отразява уроците за сълзите и притеснението, които е научил у дома: плачът се посреща първо с механичен утешаващ жест, но ако това не помогне, се преминава към заплашителни погледи, крясъци и бой. По-тревожното е, че Мартин вече е лишен от най-първичната разновидност на емпатията - от инстинкта да прекрати агресията, когато човекът срещу него вече е наранен. На две и половина години той вече е въплъщение на моралните импулси на жесток и садистичен грубиян.

Злобата на Мартин е типична и за други деца, които, също като него, още на тази крехка възраст са белязани от тежък физически и емоционален тормоз у дома. Мартин е част от група, съставена от девет такива деца на възраст между една и три години, наблюдавани по два часа всеки ден в детската градина. Тази група се сравнява с друга група, отново от девет малчугани, които идват от също толкова бедни и подложени на стрес семейства, при които обаче физическо насилие не е установено. Разликите в начина, по който децата от двете групи реагират спрямо наранените си другарчета, са значителни. При двадесет и три такива инцидента пет от деветте деца, които не са преживявали насилие, отговарят със загриженост, тъга или емпатия. При двадесет и седемте инцидента в другата група обаче нито едно от децата не показва каквито и да е признаци на топлота - вместо това плачещото дете събужда у тях страх, гняв, или, какъвто е например случаят с Мартин, физическо нападение.

Едно преживяло тормоз момиченце например прави заплашителна гримаса на друго, което избухва в сълзи. Томас, друго тормозено дете, само на годинка, замръзва от страх, щом чува дете да плаче в другия край на стаята; той остава неподвижен, по лицето му се чете ужас, гърбът му е изправен и стегнат. Напрежението расте с всяка изминала минута - детето сякаш се готви да посрещне надвиснала атака. Кейт, на две години и половина, се отнася към другите почти садистично: отива при по-малкия Джоуи, събаря го с ритник на земята, след което започва да го гледа нежно и да го потупва леко по гърба - само че ударите стават все по-силни и Кейт не обръща внимание на протестите и сълзите му. Това се повтаря шест-седем пъти, докато другото дете най-сетне успява да избяга.

Тези деца, разбира се, се отнасят към другите така, както са се отнасяли към самите тях. Тяхното коравосърдечие е просто по-краен вариант на отношението, което можем да наблюдаваме у деца, чийто родители са критични, заплашителни и жестоки в наказанията си. Такива деца също не обръщат кой знае какво внимание, когато другарчетата им се наранят или заплачат; те като че ли представляват едната крайност на една непрекъсната скала на студенината, чийто връх е бруталността на децата, преживели

насилие. При израстването си те са по-застрашени от когнитивни нарушения в процеса на учене, от агресивно поведение и съпротива от страна на връстниците си (нищо чудно, ако съдим по поведението им в детската градина). За тях има по-голяма опасност да станат жертва на депресия, а като възрастни - да се забъркат в неприятности и да извършват повече престъпления, свързани с насилие. *(Robert Emery, "Family Violence", American Psycholcfgist, февруари 1989.)*

Тази липса на емпатия в повечето случаи се предава от поколение на поколение - бруталните родители сами са били жертва на брутално отношение като деца. *(Твърдението, че подложените на домашно насилие задължително се превръщат в склонни към насилие родители, все още е обект на научен дебат. Вж. например Cathy Spatz Wisdom. "Child Abuse, Neglect and Adult Behavior", American Journal of Orthopsychiatry, юли 1989.)* Подобно отношение е в ярък контраст с емпатията, демонстрирана от деца, чийто родители са били грижовни и са ги насърчавали и те на свой ред да показват загриженост към другите и да осъзнават какво може да причини на другите един изблик на злоба. Ако едно дете не научи тези уроци от родителите си, няма да ги научи изобщо.

Най-тревожното при тормозените деца е ранната възраст, на която те вече са се научили да реагират като миниатюрни версии на собствените си склонни към насилие родители. Но тъй като побоите за тях са ежедневие, емоционалните уроци са недвусмислени - не бива да забравяме, че в моменти на разгорещени страсти или на криза първичните реакции на лимбичните центрове в мозъка поемат командването. В такива моменти ще се проявяват онези модели на поведение, които са затвърдени с времето, независимо дали са добри или лоши.

Анализът на начина, по който мозъкът се оформя под натиска на бруталността - или пък под влиянието на любовта - предполага, че детството е период, в който емоционалното образование е изключително ефикасно. Битите деца отрано започват да носят трайни душевни белези. Може би най-поучителният подход за разбирането на онова, което се е отпечатало в съзнанието им, е да видим как точно травмата може да осакати някого за цял живот - но и как дори тези жестоки рани могат да бъдат излекувани.

13. Емоциите и преодоляването на травмите

Сом Чит, бежанка от Камбоджа, потръпва от ужас, когато тримата ѝ сина искат от нея да им купи автомати-играчки. Децата - съответно на шест, девет и единадесет години - искат да играят на игра, която са научили в училище и която се нарича „Парди“. В нея злодеят Парди избива с автомат група деца, след което се самоубива. Понякога краят е различен и децата застрелват Парди.

Играта представлява мрачна инсценировка, създадена от оцелелите от трагедията, разиграла се на 17 февруари 1989 г. в началното училище „Кливланд“ в Стоктън, Калифорния. Там, по време на голямото междучасие за първи, втори и трети клас, някой си Патрик Парди, който също бил посещавал това училище двадесет години преди това, застанал на края на детската площадка и засипал с куршуми стотиците деца на нея. В продължение на седем минути Парди изстрелвал пълнител след пълнител, след което опрял пистолет в слепоочието си и се прострелял. Когато полицията пристигнала, пет от децата беряли душа, а двадесет и девет били сериозно ранени.

През следващите месеци играта „Парди“ спонтанно се появила сред децата в училището - признак, че тези седем минути и последствията от тях са се отпечатали дълбоко в паметта им. Когато посетих въпросното училище - то е само на няколко минути път с колело от квартала около Тихоокеанския университет, в който самият аз съм израснал, - бяха минали пет месеца от мига, в който Парди беше превърнал едно обикновено междучасие в безкраен кошмар. Неговото присъствие още беше осезаемо, макар и повечето страховити следи от стрелбата - дупки от куршуми, локви кръв, парчета плът, кожа и косми - вече да ги нямаше. Бяха ги изчистили още на следващата сутрин.

В онзи миг най-дълбоките белези личаха не по сградата, а по душите на децата и на хората от персонала, които се опитваха да продължат напред така, сякаш нищо не се беше случило. *(Писах за трайните травми от убийствата в началното училище "Кливлънд" в колонката за образование на ,Ню Йорк Таймс" от 7 януари 1990 г.)* Може би най-поразително беше как споменът за тези няколко минути безмилостно оживяваше при всяко събитие, което дори и най- бегло напомняше за тях. Един учител ми каза например, че с наближаването на деня на св. Патрик през училището преминала вълна на ужас: много деца си въобразили, че този ден е празник в чест на убиеца, Патрик Парди.

„Чуем ли линейка, тръгнала за старческия дом малко по-надолу по

улицата, всичко спира - сподели друг учител. - Децата замръзват на място и чакат да видят дали ще спре тук или ще продължи". В продължение на няколко седмици много деца се ужасявали от огледалата в тоалетните - из училището пълзял слух, че измислено чудовище, наречено „Кървавата дева Мария“, дебне из тях. Неотдавна изпаднало в истерия момиче дотичало в кабинета на директора Пат Бъшър с писъци: „Чух изстрели! Чух изстрели!" Звукът всъщност идвал от една откачена верига върху стълб на игрището.

Много деца станали изключително бдителни, сякаш всеки миг очаквали ужасът да се повтори; през междучасията не се отдалечавали много от вратата на класната стая и изобщо не смеели да излизат на площадката, на която били станали убийствата. Други си играели само на малки групи, като винаги определяли едно дете, което да стои на пост. Всички малчугани месеци наред избягвали „местата на злото“, в които били загинали техните съученици.

Спомените продължили да живеят и като кошмари, промъкващи се в беззащитните умове на децата насън. В тях се повтаряла не само стрелбата; децата сънували всякакви тревожни истории, в повечето от които имало нещо, което им подсказвало, че скоро ще умрат. Някои деца се опитвали да спят с отворени очи, за да не сънуват.

Всички тези реакции са добре познати а психиатрите като ключови симптоми за посттравматично стресово разстройство или ПТСР. Според доктор Спенсър Ет, детски психиатър, специалист по ПТСР, в сърцевината на травмата е "натрапчивият спомен за основното насилствено действие - последния юмручен удар, забиването на ножа, изстрела от пушката. Спомените представляват интензивно сетивно преживяване - гледка, звук, миризма на барут, писъците и внезапното мълчание на жертвата, плискането на кръвта, полицейските сирени“.

Според съвременната невронаука тези впити в съзнанието ужасяващи моменти се превръщат в спомени, врязали се завинаги в емоционалния ум. Симптомите всъщност са знак за претоварване на амигдалата, което не позволява на картината от травмиращия момент да избледнее. Така травматичните спомени се превръщат в своего рода алармена инсталация, която е готова да подаде тревога и при най-малък намек, че ужасяващото събитие може да се случи отново. Тази им роля е отличителен белег на всички емоционални травми, включително и на онези, породени от непрекъснат тормоз в детска възраст.

Всяко травмиращо събитие може да породи такива спомени в амигдалата, независимо дали става въпрос за пожар или катастрофа, за природно бедствие като земетресение или ураган, за изнасилване или побой. Всяка година стотици хиляди хора преживяват подобни трагедии, и повечето от тях понасят емоционални травми, които оставят своя отпечатък върху мозъка.

Насилствените действия са по-опасни от природните бедствия като ураганите например, защото, за разлика от жертвите на природни бедствия, жертвите на насилие смятат, че нарочно са били избрани като мишена на

злодеянието. Този факт разклаща предположението, че на хората може да се вярва, а междуличностните отношения са безопасни - предположение, на което природните бедствия не влияят. Само за миг социалният свят изведнъж се превръща в опасно място, на което хората са потенциална заплаха за личната ни безопасност.

Жестокостта е незаличим спомен, който вдъхва страх от всичко, което дори и бегло напомня самото нападение. Човек, ударен отзад по главата, който така и не е видял нападателя си, е толкова уплашен, че обикновено върви по улицата на крачка пред някоя възрастна дама, само и само да се чувства спокоен, че няма да го ударят пак. *(Примерите за ПТСР при жертви на престъпления са заети от д-р Шели Нидърбах, психолог от горещия телефон за жертви на насилие в Бруклин.)* Жена, изнасилена от мъж, който я заплашва в асансьора с нож и я принуждава да слезе на празен етаж, седмици наред не може да влиза не само в асансьори, но и в каквито и да е други затворени пространства, в които може да се почувства в капан; стига се дори дотам един ден да избяга от банката, след като вижда някакъв мъж да слага ръка в джоба си по същия начин, по който го е правил и насилникът.

Отпечатването на ужаса в паметта - и възникналата вследствие на това свръхбдителност - може да остави белег за цял живот, както сочи едно проучване сред жертви на Холокоста. Почти петдесет години след като почти са умрели от глад, преживели са смъртта на близките си и са били тероризирани в нацистките лагери на смъртта, спомените им още не са избледнели. Една трета признават, че като цяло са доста боязливи. Почти три четвърти казват, че се вълнуват при всеки спомен за нацистките преследвания и се стряскат от случайно зърната униформа, от чукане по вратата, от лай на кучета, та дори и от пушека на някой комин. Около шестдесет процента заявяват, че мислят за Холокоста практически ежедневно, дори и половин век след неговия край; от хората с активни симптоми почти осемдесет процента страдат от непрекъснати кошмари. Както казва един от оцелелите: „Ако си минал през Аушвиц и нямаш кошмари, значи не си нормален".

Ужас, врязан в паметта

Ето какво разказва един четиридесет и осем годишен ветеран от Виетнам двадесет и четири години, след като е преживял мигове на ужас в непозната страна на другия край на света:

Не мога да избия тези спомени от главата си. Картините се връщат непрестанно, детайлите са по-живи от всякога и изплуват в съзнанието ми и при най-невинни поводи - някоя врата се затваря с трясък, някоя азиатка, която съм видял на улицата, от допира до бамбукова подложка или от аромата на свинско на тиган. Снощи си легнах и като никога съм заспал дълбоко. В малките часове обаче започна буря и някъде падна гръм.

Събудих се незабавно, замръзнал от ужас. И ето ме обратно във Виетнам, насред сезона на мусоните, нощем, на пост. Сигурен съм, че ще ме ударят при следващото нападение. Ще умра. Ръцете ми са направо ледени, а по тялото ми се лее пот. Чувствам всяко косъмче по врата си, настръхнало като бодли на таралеж. Не мога да си поема дъх, сърцето ми удря като чук. Надушвам блатна сяра. Изведнъж виждам какво е останало от приятеля ми Трой... Виетконгците са ни го пратили в лагера на бамбуков поднос... При следващата светкавица подскачам толкова силно, че падам на пода. (Споменът за Виетнам е от M. Davis, "Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm", in The Neuropsychology of Memory, N. Butters and L.R. Squire, eds.. New York. Guilford Press. 1992.)

Този ужасен спомен, останал жив до най-малката подробност след повече от две десетилетия, все още може да вдъхва у този ветеран същия страх, който е изпитвали в онзи съдбоносен ден. ПТСР представлява опасно снижаване на прага на тревожност и човек започва да реагира на обичайни събития така, сякаш представляват непосредствена заплаха. Схемата за отвличане, за която стана дума във втора глава, като че ли играе основна роля при този процес: колкото по-брутални, шокиращи и ужасяващи са събитията, които водят до това отвличане, толкова по-трудно заличим е споменът. Невронната основа за тези спомени е драстична промяна в химията на мозъка, причинена от един- единствен пристъп на непреодолим ужас. *(Льоду описва тези изключително упорити спомени в "Indelibility of Subcortical Emotional Memories", Journal of Cognitive Neuroscience 1, 1989, pp. 238-243.)* Ако и случаите на ПТСР обикновено да се дължат на единични епизоди, подобни резултати могат да се наблюдават и при жестокост, проявявана в продължение на години, какъвто е случаят с децата, насилвани сексуално, физически или емоционално.

Най-подробните изследвания върху тези промени в мозъка дължим на Националния център за посттравматично стресово разстройство - мрежа от научни центрове, действащи в болниците за ветерани, в които има много хора с ПТСР, рожба на виетнамската или други войни. Тъкмо от изследвания върху такива ветерани сме научили повечето от онова, което знаем за ПТСР. Тези данни обаче важат и при деца, преживели тежка емоционална травма, подобни на онези от началното училище „Кливланд“.

„Жертвите на жестоки травми може би никога няма да са същите от биологична гледна точка“ - сподели с мен д-р Денис Чарни. Той е практикувал психиатрия в „Йейл" и в момента е директор на програмата по клинична невронаука в Националния център. „Няма значение дали става въпрос за непрестанния ужас на битката, за мъчения или непрекъснат тормоз в детството, или пък за еднократно преживяване, например ураган или катастрофа, при която сте се отървали на косъм. Всяко въплъщение на неконтролируемия стрес може да доведе до един и същ биологичен резултат“.

Ключовата дума тук е *неконтролируем.* Ако хората вярват, че има нещо,

което могат да направят в катастрофална ситуация, че имат някакъв контрол върху нея, независимо колко незначителен е той, те се справят много по-добре емоционално от онези, които се чувстват напълно безпомощни. Тъкмо чувството за безпомощност прави едно преживяване *субективно* съсипващо. Както ми каза д-р Джон Кристал, директор на Лабораторията по клинична психофармакология към центъра: „Да кажем, че някой е нападнат с нож, но знае как да се защитава и предприема определени действия. Друг обаче на негово място си казва: „Олеле, мъртъв съм“. Безпомощната жертва е много по-застрашена от ПТСР. Мозъчните изменения започват в момента, в който знаеш, че животът ти е застрашен, *а ти не можеш да направиш нищо“*.

Чувството за безпомощност като елемент, отключващ ПТСР, изскача отново и отново в десетки изследвания върху двойки работни плъхове, разделени в отделни клетки, на всеки от който се подава слаб - но за плъха доста сериозен - електрически шок. Само единият плъх има лост в клетката си - когато го натисне, токът спира и в двете клетки. В продължение на няколко седмици и двата плъха получават еднакво количество електрошокове, само че плъхът, който може да спира тока, преминава през изпитанието без видими признаци на стрес, докато при безпомощния се наблюдават обусловени от стреса мозъчни изменения. *(Експериментите с двойките лабораторни животни ми бяха описани от д-р Джон Кристал. Такива експерименти са провеждани в няколко научни лаборатории. Основните проучвания са на д-р Джей Уийс в университета "Дюк".)* За дете, по което някой стреля на детската площадка, дете, което вижда приятелите си да кървят и да умират, или пък за учителя, който не може да направи нищо, за да спре клането, това чувство за безпомощност трябва да е било непреодолимо.

ПТСР като лимбично увреждане

Бяха изминали месеци, откак силно земетресение я бе изхвърлило посред нощ от леглото и тя бе хукнала из тъмната къща, за да намери четиригодишния си син. Бяха прекарали безкрайни часове, сгушени под касата на една врата, приковани на прага, без храна, вода или светлина, докато вторичните трусове един след друг разлюляваха земята под краката им. Сега, няколко месеца по-късно, тя до голяма степен се беше възстановила от паниката, която я държеше в плен първите няколко дни след трагедията - дни, в които едно затръшвано на вратата можеше да я смрази. Единственият траен симптом беше безсънието - проблем, който се появяваше единствено когато съпругът ѝ отсъстваше, също както в нощта на труса.

Основните симптоми на тази заучена боязливост - включително и най-изразителният от тях, ПТСР - се дължат на изменения в лимбичната система, съсредоточени около амигдалата. Някои от ключовите промени настъпват в

т.нар. синьо петно (*locus caeruleus),* структура, която регулира мозъчната секреция на две вещества, наречени *катехоламини:* адреналин и норадреналин. Тези съединения мобилизират тялото при спешни случаи, но не само това: те отпечатват и някои спомени с незаличима сила. При ПТСР системата, която ги отделя и контролира, става хиперреактивна и започва да секретира твърде големи дози адреналин и норадреналин в отговор на ситуации, в които няма никаква заплаха, но които по някакъв начин напомнят за първоначалната травма - също както децата в началното училище „Кливланд“ се паникьосват, когато чуят сирена на линейка, подобна на онази, която са чули веднага след стрелбата.

Синьото петно и амигдалата са в тясна връзка помежду си, както и с други лимбични структури като хипокампа и хипоталамуса; системата, отговорна за катехоламините, достига до мозъчната кора. Смята се, че промените в нея пораждат симптомите на ПТСР, които включват страх, тревожност, свръхбдителност, раздразнителност, готовност за бой или бягство, както и незаличимото отпечатване на емоционалните спомени в паметта. *(Някои от доказателствата за причинени от травма изменения в тази мозъчна система идват от експерименти, при които ветерани от Виетнам с ПТСР се инжектират с йохимбин - вещество, с което южноамериканските индианци намазват върховете на стрелите си, за да приведат плячката си в безпомощно състояние. В малки дози йохимбинът блокира действието на един специфичен рецептор (част от неврон, който възприема определен невротрансмитер), който обикновено действа като спирачка за катехоламините. Йохимбинът премахва задръжките и не позволява на рецепторите да регистрират количеството катехоламини, което в резултат на това расте безконтролно. След като инжекциите обезвреждат невронните регулатори на тревожността, йохимбинът причинява паника у девет от всичките петнадесет пациенти с ПТСР, а у шестима се наблюдават халюци- наторни спомени. Един от ветераните вижда как ударен хеликоптер пада и избухва в пламъци; друг вижда как противопехотна мина избухва под джип, в който има негови приятели - същата сцена, която го преследва в кошмарите му вече повече от двадесет години. Проучването е проведено от д-р Джон Кристал, директор на лабораторията по клинична психофармакология в Националния център по ПТСР към болницата за ветерани в Уейст Хевън, Кънектикът.*) Едно проучване стига до извода, че при ветерани от Виетнам с ПТСР се наблюдават с до 40% по-малко рецептори, спиращи секрецията на катехоламини, отколкото при здрави мъже – което означава, че мозъците им са претърпели трайна промяна и не контролират както трябва отделянето на катехоламини. *(Вж. Charney, "Psychobiologic Mechanisms".)*

Промени настъпват и във връзките между лимбичния мозък и хипофизната жлеза, която регулира секрецията на кортико- тропин - основният стресов хормон, освобождаван от тялото с цел мобилизация на рефлекса „бягай или се бий“ в случай на непосредствена опасност. Промените водят до свръхсекреция на този хормон, и то най-вече в амигдалата, хипокампа и

синьото петно, като по този начин се поражда сигнал за тревога, без да е налице реална опасност. *(Мозъкът се опитва да снижи секрецията на кортикотропин и компенсира това чрез намаляване на броя рецептори, които освобождават това вещество. Един от неоспоримите белези, че точно това се случва при хората с ПТСР, дължим на едно проучване, при което осем пациенти, лекувани от подобен проблем, се инжектират с кортикотропин. Първоначалната реакция е повишаване на нивото на АСТН - хормон, който отключва секрецията на катехоламини. При пациентите с ПТСР обаче нивата на АСТН не се променят - с други думи, мозъкът им е намалил броя на кортикотропиновите рецептори, защото те вече са претоварени със стресов хормон. Изследването е описано от Чарлз Немероф, психиатър от университета „Дюк“.)*

Ето какво казва д-р Чарлз Немероф, психиатър от университета „Дюк“: „Твърде големите количества кортикотропин отключват пресилени реакции. Ако например сте ветеран от Виетнам с ПТСР и изведнъж чуете пукот от ауспуха на някоя кола на паркинга пред супермаркета, именно кортикотропинът ви залива със същите чувства, които сте изпитали и при първоначалната травма: започвате да се потите, уплашен сте, побиват ви тръпки, можете дори да имате халюцинации, макар и за миг. При хора, секретиращи твърде много кортикотропин, реакцията в такива случаи е удивително рязка и трайна. Ако например се промъкнете зад някого и плеснете с ръце, той ще се стресне първия път, но втория или третия - едва ли. Хората с излишъци от кортикотропин обаче не свикват с това: колкото и да пляскате, те ще реагират с все същия уплах“.

Още една промяна настъпва и в опиоидната система на мозъка, която отделя ендорфини, притъпяващи болката. Тя също става хиперактивна. Амигдалата е ангажирана и тук, този път заедно с един участък от мозъчната кора. Опиоидите са мозъчни вещества със силно упойващо действие и приличат на опиума и другите наркотици, които са техни химически братовчеди. При прилив на опиоиди (ненапразно наричани „мозъчен морфин“) хората търпят болката много по-лесно - феномен, отбелязан от полевите хирурзи, които забелязали, че тежко ранените войници имат нужда от по-малко наркотици, за да се справят с болката, в сравнение с цивилни с много по-леки наранявания.

Нещо подобно се случва и при ПТСР. *(Така например при един експеримент с ветерани от виетнам с ПТСР на участниците се показва кратък филм, компилиран от кървави бойни сцени от филма „Взвод“. Една група от участниците е инжектирана с налоксон - вещество, което блокира ендорфините. След филма тази група не демонстрира промени в чувствителността към болка. В другата група обаче, при която ендорфините не са блокирани, чувствителността към болка спада с 30% - знак, че секрецията на ендорфини се е засилила. Същата сцена не оказва никакво влияние на ветерани без ПТСР, което означава, че при пациентите с ПТСР невронните вериги, които регулират притока на ендорфини. са твърде чувствителни или хиперактивни - състояние, което се проявява*

само когато пациентът бъде изложен на нещо, което му напомня за първоначалната травма. При тази последователност амигдалата първо преценява емоционалната важност на онова, което виждаме. Изследването е проведено от д-р Роджър Питман, психиатър в „Харвард“. Както и при другите симптоми на ПТСР, това мозъчно изменение не само се заучава в трудни моменти, но може да бъде и незабавно отключено, ако станем свидетели на нещо, което напомня първоначалното стресиращо събитие. Така например Питман открива, че когато лабораторните плъхове биват подлагани на електрошок в клетка, те развиват същата основана на ендорфина аналгезия, която се наблюдава и при ветераните от Виетнам, гледали „Взвод“. Седмици по-късно, когато плъховете били върнати в клетките, в които им било пускано електричество - този път без ток - те отново ставали безчувствени към болка, също както в началото. Вж. Roger Pitman, "Naloxone-Reversibile Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder", Archives of General Medicine, юни 1990. Вж. също Hillel Gloover, "Emotional Numbing: A Possibile Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologie States", Journal of Traumatic Stress 5, 4, 1992.) Промените в нивата на ендорфините придават нова окраска на невронните реакции, отключени от повторното излагане на травма: този път някои от чувствата се *притъпяват.* Това вероятно обяснява част от „отрицателните“ психологически симптоми, често наблюдавани при ПТСР: анхедония (неспособност за изпитване на удоволствие) и цялостна емоционална скованост, чувство, че си някак откъснат от живота и не те е грижа за чувствата на другите. Хора, които живеят в близост с подобни пациенти, могат да възприемат безразличието им като липса на емпатия. Друг възможен ефект е дисоциацията, включително и изтриването от паметта на най- важните минути, часове или дори дни, предшествали травмиращия инцидент.

Невронните промени при ПТСР правят жертвите по-податливи на последващи травми. Множество изследвания върху животни сочат, че когато животното е изложено дори на *лек* стрес като малко, за него има много по-голям риск от мозъчни изменения, причинени от травма, по-късно през живота (което означава, че децата с ПТСР трябва да се лекуват на всяка цена). Може би това е и причината при една и съща катастрофална ситуация едни индивиди да развиват ПТСР, а други - не; задачата на амигдалата е да засича опасности, и когато животът ѝ поднесе отново някоя реална опасност, сигналите ѝ стават по-силни.

Всички тези невронни изменения предлагат краткосрочни предимства за справянето с мрачните и жестоки събития, които ги предизвикват. В тежка ситуация е изключително важно да си нащрек, сърцето ти да подава достатъчно кръв, тялото ти да е готово на всичко, да не изпитва болка, да е в състояние да издържи всякакво натоварване, и най-вече да не мислиш особено много за всички тревожни неща, които стават наоколо. Тези краткосрочни предимства обаче се превръщат в трайни проблеми, когато

мозъкът ги превърне в постоянно предразположение и кара непрекъснато на висока предавка. Когато амигдалата и свързаните с нея части от мозъка променят гледната си точка при тежка травма, готовността им да прибегнат до емоционално отвличане става постоянна и превръща живота на жертвата в една безкрайна аварийна ситуация, при която дори невинни събития могат да доведат до взрив от сляп ужас.

Обратно към здравите емоции

Травматичните спомени си остават дълбоко вкоренени във функциите на мозъка, защото си взаимодействат с последващия опит, и по-конкретно със способността ни да усвояваме по-нормални реакции спрямо травматизиращите събития. При пациентите с придобит страх, т.е. с ПТСР, механизмите на паметта и ученето не функционират както трябва. И тук амигдалата играе ключова роля. За преодоляването на заучения страх обаче най-важен е неокортексът.

Психолозите наричат процеса, при който нещо безобидно се превръща в заплаха заради асоциация с нещо наистина ужасно*, страхово кондициониране.* Когато на лабораторни животни се внушат подобни страхове, те могат да траят с години. *(Доказателствата в този параграф са извлечени от отличната статия на Денис Чарни, "Psychobiologic Mechanisms".)* Основната мозъчна зона, която заучава страховата реакция и я възпроизвежда след това, е комплексът, свързващ таламуса, амигдалата и префронталния лоб - с други думи областите, които са отговорни за невронното отвличане.

Обикновено когато някой се научи да се плаши от нещо чрез страхово кондициониране, страхът избледнява с времето. Това се дължи на естествен процес на обучение, който настъпва всеки път, когато се натъкваме на обекта на страха си, без да се случва нищо тревожно. Ако някое дете се страхува от кучета, защото в крехка възраст е било подгонено от озъбена и ръмжаща немска овчарка, страхът може да се стопи, ако например съседът му има дружелюбно куче, с което детето често си играе.

При ПТСР това спонтанно отучване не се наблюдава. Според Чарни това се дължи на мозъчните изменения при ПТСР, които са толкова силни, че амигдалата блокира съзнателните процеси всеки път, когато се натъкне на нещо, което дори и бегло напомня на първоначалната травма, и по този начин допълнително затвърждава страховата реакция. Това означава, че обектът на страха никога не се появява в спокойна ситуация, тъй като амигдалата така и не съумява да се „отучи“ от реакцията на пълна мобилизация. „Отшумяването на страха - отбелязва ученият - предполага активен процес на учене, който вече е достатъчно затруднен при хора с ПТСР, и така се стига до необичайно силни емоционални спомени". *(Charney, "Psychobiologic Mechanisms", 300.)*

При правилна терапия обаче дори ПТСР може да отстъпи - силните

емоционални спомени, както и моделите а мислене и реакция, обусловени от тях, могат да се променят с времето. Тази промяна настъпва в мозъчната кора. Първоначалният страх вече е станал неделима част от амигдалата и не може да изчезне напълно, но префронталния кортекс активно потиска сигналите на амигдалата и така пречи на целия мозък да реагира с неконтролируем ужас.

„Въпросът е колко бързо можем да се отучим от заучения страх“ - казва Ричард Дейвидсън, психологът от университета в Уисконсин, открил ролята на левия префронтален кортекс като спасителен буфер за дистреса. При един експеримент, в който участниците се научават да се страхуват от определен шум (по модела на заучения страх, един вид контролирана версия на ПТСР), Дейвидсън открива, че хората с по-силна активност в левия префронтален кортекс се справят със заучения страх по- бързо, и така доказва, че кората играе жизнено важна роля за това да се отървем от натрапения ни дистрес. *(В изследването на Ричард Дейвидсън се измерва потенето на участниците (като мярка за тревожност), докато чуват определен тон, последван от силен, неприятен звук. Силният звук предизвиква потене. След известно време дори и сигналният тон предизвиква същата реакция - участниците са се научили да застават нащрек и да очакват силния звук. С повтарянето единствено на сигналния тон това очакване намалява и в крайна сметка потене не се наблюдава. Колкото по-активен е левият префронтален кортекс на участника, толкова по-бързо отшумява заученият страх. При друг експеримент, илюстриращ ролята на префронталния лоб за преодоляването на страха, лабораторни плъхове - честа жертва на подобни изследвания - се научават да се страхуват от звук, следван от електрошок. След това на плъховете се прави лоботомия и по хирургичен път се прекъсва връзката между префронталните лобове и амигдалата. През следващите няколко дни плъховете чуват звука, без той да е съчетан с електричество. Не след дълго плъховете, които са се научили да се боят от тона, лека-полека започват да губят страха си. Но за оперираните плъхове е необходимо почти два пъти повече време, което доказва, че префронталните лобове играят определяща роля при овладяването на страха и като цяло за усвояването на емоционалните уроци. Този експеримент е проведен от Мария Морган, докторант на Джоузеф Льоду в Центъра за неврологични проучвания към Нюйоркския университет.)*

Превъзпитаването на емоционалния мозък

Едно от най-окуражаващите открития по отношение на ПТСР идва от изследване сред хора, оцелели от Холокоста, три четвърти от които имат активни симптоми на ПТСР дори и петдесет години по-късно. Положителното е, че една при четвърт от оцелелите, които някога са страдали от такива симптоми, те вече са отшумели - естествените събития в

живота им някак са потиснали проблема. У хората, които все още страдат, личат типични за ПТСР мозъчни изменения, свързани с катехоламините. При оздравелите такива изменения няма. *(За това научване научих от Рейчъл Йехуда, неврохимик и директор на програмата за изучаване на травматичния стрес в медицинския факултет „Синай" в Манхатън. За резултатите писах в „Ню Йорк Таймс“ от 6 октомври 1992 г.)* Това откритие - и други подобни на него - обещават, че мозъчните изменения при ПТСР не са необратими, и че хората могат да се възстановят дори от най-тежките емоционални белези - с една дума, че емоционалният мозък може да бъде превъзпитан. Добрата новина е, че дори дълбоки травми като тези при ПТСР могат да бъдат излекувани и че начинът това да стане е процесът на повторно обучение.

Една от формите на това емоционално лечение, която - поне при децата - настъпва спонтанно, е чрез игри от типа на „Парди“. Те се повтарят непрекъснато и позволяват на децата да преживеят травмата без опасност за живота си, като игра. Това проправя пътя на два начина за лечение: от една страна споменът се повтаря в контекст на ниска тревожност, болката от него отшумява и позволява с него да се асоциира нетравматизиращ набор от реакции. Другият аспект е, че в съзнанието си децата могат да пресъздадат магически събитията така, че трагедията да има положителен изход: понякога децата убиват Парди, затвърждавайки чувството си за контрол върху този травматичен, белязан от безпомощност момент.

Игри като „Парди“ са напълно предсказуеми при малки деца, които са ставали жертва на жестоко насилие. Подобни мрачни игри сред травматизирани деца са забелязани за пръв път от д-р Ленор Тер, детски психиатър в Сан Франциско. *(Lenore Terr, Too Scared to Cry, New York, Harper Collins, 1990.)* Тя ги открива в Научила, Калифорния - само на час път от Стоктън, където се подвизава Парди - при деца, които през 1973 г. са били отвлечени с автобуса, с който са се връщали от лагер. Похитителите въвличат автобуса с децата в него в трагична сага, която трае двадесет и седем часа.

Пет години по-късно Тер открива, че отвличането все още присъства в игрите на жертвите. Момиченцата например си играят на отвличане със своите кукли „Барби“. Едно от децата, погнусено от урината на другите върху кожата си, докато всички се блъскали в плен на ужаса, миело куклата си непрекъснато. Друго си играело на „Барби на път“ - куклата пътувала нанякъде и се връщала жива и здрава, което било и целта на играта. Любимият сценарий на трето момиченце било да завре куклата си в една дупка и там тя да се „задуши“.

Докато възрастните, преживели подобна травма, могат да потиснат психическите си процеси и да блокират спомените за катастрофата, децата често се справят с проблема по друг начин. Те не притъпяват чувствителността си, тъй като използват фантазията, играта и мечтите, за да преживеят отново трагедията и да я преосмислят. Това доброволно пресъздаване на травмите предотвратява превръщането им в непреодолими

спомени и позволява те да бъдат приемани спокойно в бъдеще. Ако травмата не е кой знае колко сериозна - например посещение при зъболекаря, - преиграването ѝ един-два пъти може да се окаже достатъчно. Ако е изключително потискаща обаче, детето има нужда от безброй повторения и затова я пресъздава под формата на мрачен, монотонен ритуал.

Един от начините да достигнем до застиналата в амигдалата картина е чрез изкуството, което само по себе си е инструмент на подсъзнанието. Емоционалният ум е изключително чувствителен към символичните значения и към онова, което Фройд нарича „първичен процес“ - посланията, скрити в метафората, историята, мита, изкуството. Този подход често се използва при работа с травмирани деца. Понякога изкуството може да подтикне едно дете да говори за някакъв ужасяващ момент, за който иначе не би посмяло да обели и дума.

Спенсър Ет, детският психиатър от Лос Анджелис, който се е специализирал в лечението на тези деца, разказва за едно петгодишно дете, което е било отвлечено заедно с майка си от бившия ѝ любовник. Мъжът ги отвел в един мотел, където наредил на момчето да се скрие под едно одеяло, след което пребил майка му до смърт. Напълно разбираемо, момчето не искало да говори с Ет за онова, което било чуло и видяло изпод одеялото. Затова Ет го накарал да нарисува картина - Каквато и да е картина.

На рисунката имало автомобилен състезател с огромни очи. Според Ет очите били свързани със спомените на момчето, което все пак посмяло да надникне навън и да наблюдава убиеца. В работите на травмирани деца почти винаги се появяват такива скрити препратки и Ет винаги започва терапевтичните процедури именно с тях. Болезнените спомени на децата населяват не само мислите, но и рисунките им. А освен това и самото рисуване е вид терапия и полага началото на процеса на овладяване на травмата.

Превъзпитаването на емоциите и възстановяването от травмите

Айрийн излязла на среща, която завършила с опит за изнасилване. Въпреки че успяла да отблъсне нападателя си, той не спирал да я тормози: цинични телефонни обаждания посред нощ, заплахи от насилие ... Дори я следял, наблюдавал всяка нейна стъпка. Тя се опитала да потърси помощ от полицията, но оттам ѝ отказали, понеже "нищо не било станало". Когато най-после се обърнала към терапефт, имала ясно изразени симптоми на ПТСР, вече се била отказала от всякакъв социален живот и се чувствала като затворник в собствения си дом.

Този случай е описан от д-р Джудит Луис Хърман, психиатър от „Харвард“, чийто основополагащ труд очертава основните стъпки за

възстановяването от травмата. Според Хърман има три стадия: постигане на чувство за сигурност, припомняно на подробностите от травмиращото събитие и скръб по причинената загуба, и накрая - възстановяване на нормалния ход на ежедневието. В последователността на тези стъпки има биологична логика - тя отразява схемата, по която емоционалният мозък отново научава, че животът не се състои единствено в очакване на надвиснала трагедия.

Първата стъпка - постигането на чувство за сигурност - означава да съумеем да успокоим твърде плашливите реакции и напрегнатите мозъчни сигнали до такава степен, че пътят към спокойствието да стане изобщо възможен. *(Judith Lewis Herman, Trauma and Recovery, New York, Basic Books, 1992.)* Често в самото начало лекарят трябва да подаде ръка на пациента и да му помогне да разбере, че кошмарите, болезнената бдителност и паниката са симптоми на ПТСР. Така самите симптоми вече не са толкова плашещи.

Друга такава стъпка е лекарят да помогне на пациентите да възстановят чувството си за контрол върху онова, което им се случва, и така да забравят запечатания в ума си урок по безпомощност, породен от травмата. Айрийн например мобилизира приятелите и семейството си, за да създаде защитна стена между себе си и нападателя, и в крайна сметка успява да накара полицията да се намеси.

Несигурността на пациентите с ПТСР отива далеч отвъд страха, че над тях е надвиснала опасност; боязънта започва на едно много по-интимно ниво с чувството, че нямат контрол върху тялото и емоциите си. Това е напълно разбираемо, ако отчетем, че заболяването им ги държи на ръба на емоционалното отвличане, след като е изострило до крайност чувствителността на амигдалата.

Лекарствата са единият от начините пациентите да спрат да мислят, че не е необходимо да се оставят на милостта на емоционалните аларми, които ги заливат с необяснима тревожност, пречат им да спят и ги давят в кошмари. Фармаколозите се надяват някой ден да успеят да създадат лекарства, които да се справят именно с последствията от ПТСР в амигдалата и свързаните с нея невронни вериги. Дори и днес обаче има лекарства, които са в състояние да контролират някои от трайните изменения - такива са например антидепресантите, които въздействат върху серотониновата система, и бетаблокерите като пропанолола, които блокират възбудните процеси в симпатиковата нервна система. Пациентите могат да прилагат и техники за отпускане, които да им помогнат да противостоят на податливостта си към нервни изблици. Физиологичното успокоение може да помогне на подложените на брутално отношение емоционални неврони да преоткрият факта, че животът не е заплаха, и така пациентите да си върнат чувството за безопасност, с което са живели преди травмата.

Друга стъпка към здравето е преразказването и пренаписването на историята на травмата в безопасен контекст. По този начин позволяваме на невронната система да се сдобие с ново, по-реалистично разбиране - а оттам

и с по-умерена реакция на травмиращия спомен и алармените сигнали, свързани с него. Когато пациентите преразказват ужасяващите подробности около травмата, споменът започва да се изменя - както с оглед на емоционалното си значение, така и по отношение на ефекта, който оказва върху емоционалния ум. Ритъмът на това пресъздаване е изключително деликатен - в идеалния случай той следва естествения ритъм на хората, които са в състояние да се възстановят след травма, без да развият ПТСР. В тези случаи често се наблюдава нещо като вътрешен часовник, който „подава“ травмиращите спомени на поносими порции, които могат да облекчат травмата, разделени от седмици или месеци, в които жертвата почти не си спомня за ужасните си преживявания. *(Mardi Horowitz, Stress Response Syndromes, Northvale, N.J., Jason Aronson, 1986.)*

Това редуване на връщане към спомена и периоди на почивка като че ли позволява спонтанно преразглеждане на травмата и смекчаване на емоционалните реакции спрямо нея. При пациенти с по-сериозни посттравматични разстройства преразказът може да отключи и силна страхова реакция, като в този случай терапевтът трябва да забави крачката и да сведе реакциите отново до границата на поносимото, без същевременно да прекъсва процеса на обучение.

Терапевтът насърчава пациента да преразкаже травмиращите събития възможно най-подробно, като филм на ужасите, и да се спира върху всеки мрачен детайл. Това включва не само онова, което жертвата е видяла, чула, подушила, усетила, но и собствените ѝ реакции - ужасът, отвращението, парализата. Целта е споменът да се изрази напълно с думи, т.е. пациентът да улови части от него, които може би са се дисоциирали и на пръв поглед не са достъпни за съзнанието. Чрез словесното изразяване на сетивни детайли неокортексът установява по-силен контрол върху спомените и по този начин реакциите спрямо тях могат да станат по-разбираеми, а оттам - и по-управляеми. Емоционалното превъзпитание се постига чрез преживяване на събитията и свързаните с тях емоции в безопасна обстановка и в присъствието на терапевт, на който пациентът има доверие. Емоционалната система започва да усвоява важен урок - а именно, че травмиращите спомени могат да бъдат придружени и от чувство на сигурност, а не само от неизказуем ужас.

Не се наложило петгодишното дете, нарисувало картината с огромните очи, след като станало свидетел на ужасяващото убийство на майка си, да рисува отново; вместо това то и неговият терапевт Спенсър Ет започнали да играят на различни игри и да изграждат основана на доверие връзка помежду си. Детето бавно започнало да разказва историята на убийството. Първоначално го правело съвсем стереотипно и представяло всеки детайл по абсолютно един и същи начин. Постепенно обаче разказът му станал по-свободен, а тялото му не се напрягало чак толкова. В същото време кошмарите му се разредили, което според Ет е знак за „овладяване на травмата“. Постепенно разговорите им се изместили от травмиращото събитие към ежедневието на момчето, което малко по малко свиквало с

новия си дом, в който се преместило с баща си. Накрая детето било в състояние спокойно да говори за всекидневния си живот, освободено от хватката на травмата.

Хърман открива, че пациентите имат нужда да потъгуват, за да „преболедуват" загубата, която ги е травмирала, независимо дали става въпрос за нараняване, за смъртта на любим човек, за края на някоя връзка или просто за разклатено доверие в хората. Скръбта, която придружава преразказването на тези болезнени събития, играя жизнено важна роля - тя е знак за способността на пациента да се откопчи от травмата като такава. Нейното наличие означава, че вместо да останат завинаги пленени от този минал момент, жертвите могат да насочат поглед напред, дори да се надяват, и да изградят нов живот, освободен от желязната му хватка. Сякаш непрекъснатото преформулирано на ужаса от страна на емоционалната система е един вид заклинание, което в крайна сметка разваля магията. Не е нужно при всяка сирена сърцето да слиза в петите, нито всеки нощен шум да ни парализира от страх.

Хърман споделя, че страничните ефекти и симптомите понякога се задържат или пък се завръщат неочаквано, но като цяло има специфични белези за това, че травмата до голяма степен е преодоляна. Сред тях са намаляването на физиологичните симптоми до поносими нива и способността за понасяне на чувствата, породени от травмиращите спомени. Особено важен белег е отсъствието на неконтролирани изблици на такива спомени и умението на жертвата да ги извиква съзнателно и доброволно, подобно на всеки друг спомен - и, което е още по-важно, да ги отблъсква от съзнанието си подобно на всеки друг спомен. Най-красноречивият елемент обаче е началото на нов живот, изпълнен със силни и стабилни връзки, и изграждането на система от вярвания, която може да намери смисъл дори в свят, в който неправдите все пак се случват. *(Поне при възрастните пациенти превъзпитанието се извършва и на философско ниво. Вечният въпрос на жертвата „защо аз?" трябва със сигурност да бъде разгледан. Подобно събитие разбива доверието на жертвата в света като място, в което цари доверие и справедливост - с други думи, подкопава мисълта, че можем да контролираме съдбата си, като живеем както трябва. Отговорът на този въпрос не е задължително да бъде философски или религиозен; целта е да се възстанови системата от доверени връзки на жертвата, за да може тя да живее така, сякащ на света и на хората в него може да се вярва.)* Това са все белези за успешно превъзпитаване на емоционалния мозък.

Психотерапията като пътеводна светлина за емоциите

За щастие катастрофалните моменти, пораждащи травматични спомени, са сравнително редки за повечето от нас. Но същата мозъчна схема, отговорна

за врязването на тези спомени в паметта, действа и в по-спокойни ситуации. По-обичайните изпитания в детството, например хроничната липса на внимание или нежност от страна на родителите, изоставянето, загубата, социалното отхвърляне, може и никога да не достигнат емоционалното равнище на пряката травма, но със сигурност слага отпечатъка си върху емоционалния мозък и поражда проблеми, сълзи и гняв в интимните връзки по-късно. Щом ПТСР може да се излекува, значи и по-малките емоционални белези, които толкова много от нас скрито носят, също са лечими. Това е и задачата на психотерапията. А и като цяло именно в уменията ни да се справяме с болезнените си реакции се проявява емоционалната интелигентност.

Динамиката между амигдалата и по-умерените реакции на префронталния кортекс може би представлява невроанатомичен модел за начина, по който психотерапията преоформя дълбоко вкоренените и неподатливи на адаптация емоционални схеми. Джоузеф Льоду, ученият, открил ролята на амигдалата за емоционалните изблици, стига до следното заключение: „Щом емоционалната ни система усвои веднъж нещо, тя като че ли никога не го забравя. Терапията само ни учи как да го контролираме - с други думи, тя учи неокортекса как да потиска действието на амигдалата. Готовността за действие се стопява, а свързаната с нея емоция се проявява в по-слаба форма".

Ако се вгледаме в мозъчната архитектура, която отговаря за превъзпитанието на емоциите, ще установим, че дори и след успешна психотерапия се наблюдава остатъчна реакция - сравнително безцветна версия на първоначалните чувствителност и страх, на които се дължи тревожният емоционален модел. *(Фактът, че първоначалният страх не изчезва, дори и да е овладян, проличава в поредица от изследвания, при които лабораторни плъхове се научават да се страхуват от някакъв звук - например звънец, - при който получават и електрически шок. След това, щом чуят звънеца, те неизменно реагират със страх, макар и да не следва електрически удар. Постепенно, в течение на година (за плъха това е много дълго време - почти една трета от живота му) плъховете постепенно забравят за страха си от звънеца. Страхът се връща с пълна сила обаче, когато звукът отново бъде придружен от електрошок. Страхът се завръща практически незабавно, а са му били необходими месеци, за да избледнее. Паралелът при хората, разбира се, е случаят, при който страх, останал потиснат в продължение на години, изведнъж изскочи на повърхността при спомена за първоначалната травма.)* Префронталният кортекс може да обуздае или да спре напълно импулса на амигдалата, но не може да предотврати реакцията ѝ. Така че макар и да не можем да определяме *кога* ще настъпи емоционалният изблик, ние със сигурност сме в състояние да определим поне *колко дълго* ще трае той. Бързото възстановяване от такива изблици може спокойно да се разглежда като един от белезите за емоционална зрелост.

В хода на терапията като цяло се променят *действията* на хората при

емоционална реакция, но реакцията като такава никога не изчезва напълно. Доказателствата за това дължим на поредица от изследвания в областта на психотерапията, проведени от Лестър Аъборски и колегите му от Университета на Пенсилвания. Те анализират основните конфликти, породени от връзки

и довели десетки пациенти при терапевта - неща като дълбок копнеж за приемане или интимност или пък страх от провалили зависимост. След това на анализ се подлагат типичните (и винаги дразнещи) реакции на пациентите, когато тези страхове и желания се проявят във връзките им - прекалена взискателност, която води до отдръпване, гняв или студенина у другия, или пък самозащита във вид на изолация, която поражда гняв у събеседника заради привидния разрив в общуването. В такива тежки моменти пациентите, напълно разбираемо, се чувстват засипани от водопад от отрицателни чувства - безпомощност, тъга, гняв, страх, напрежение, самообвинения и какво ли още не. Какъвто и да е профилът на пациента, този модел на поведение се проявява в почти всяка важна за него връзка, независимо дали тя е между съпрузи, между родители и деца, между колеги или началници и подчинени на работното място.

В хода на дълга терапия обаче при тези пациенти настъпват два вида промени: емоционалната им реакция на стресиращи събития става по-умерена, дори спокойна или просто учудена, и като цяло поведението им е такова, че да получават по-лесно онова, което искат от съответната връзка. Онова, което не се променя обаче, е първоначалното им желание или страх, и съответно самото наличие на болезнена реакция. Към края на терапията пациентите споделят, че отрицателните им емоционални реакции са намалели наполовина в сравнение с началото на терапията, както и че има два пъти по-висок шанс да постигнат положителната реакция, която са желали от партньора си. Само че болезнената чувствителност, белязала тези нужди, така и не изчезва.

Казано на мозъчен език, можем да предположим, че лимбичната система продължава да изпраща сигнали за тревога в реакция на пораждащо страх събитие, но префронталният кортекс и свързаните с него зони вече са научили нова, по-здравословна реакция. С други думи емоционалните уроци, дори и най-дълбоко вкоренените навици от детството, могат да бъдат пренаписани. И тук можем да се учим, докато сме живи.

14. Характерът не е съдба

Обърнахме достатъчно внимание на възможностите за промяна на заучени емоционални модели. Какво да кажем обаче за реакциите, които са запечатани в гените ни - как да променим обичайното поведение на хора, които по природа са изключително раздразнителни или пък болезнено срамежливи? Тук вече става въпрос за темперамент, за недоловимия шепот на чувствата, които определят основните ни нагласи. Темпераментът може да бъде определен с оглед на настроенията, типични за емоционалния ни живот. В известна степен ние всички предпочитаме точно определен емоционален обхват; характерът е заложен в нас още при раждането и е част от генетичната лотария, която бележи целия ни живот. Всеки родител е ставал свидетел на това: още от раждането си едно дете може да бъде спокойно и кротко - или пък твърдоглаво и неуправляемо. Въпросът е дали подобен биологично определен набор от емоции може да бъде променен от опита. Дали биологията ни наистина определя емоционалната ни съдба или все пак има шанс едно срамежливо по природа дете да се превърне в по-самоуверен възрастен?

Най-недвусмисления отговор на този въпрос дължим на Джеръм Кейган, водещ специалист по психология на развитието в Харвардския университет. *(Вж. например Jerome Kagan et al., "Initial Reactions to Unfamiliarity", Current Directions in Psychological Science, декември 1992г. Най-пълното описание на биологията на темперамента може да се намери у Kagan, Galen's Prophecy.)* Той твърди, че съществуват поне четири типа темперамент - свенлив, дързък, възторжен и меланхоличен - и че всеки от тях се дължи на различен модел на мозъчна дейност. Хората се различават помежду си по скоростта, с която ги залива всяка отделна емоция, по това колко трае тя и каква е нейната интензивност. Кейган се съсредоточава върху един от тези модели: върху темперамента, които варира от дързост до свян.

Десетилетия наред майките водят малките си деца в лабораторията по детско развитие на Кейган на четиринадесетия етаж в комплекса „Уилям Джеймс“ в Харвард, за да вземат участие в изследванията му върху детското развитие. Тъкмо там Кейган и неговите сътрудници забелязват ранните признаци за свенливост в група от двегодишни деца, доведени за експериментални наблюдения. Докато си играят с другите, някои са жизнени и спонтанни и се впускат във всяка игра без капка колебание. Други обаче са несигурни и колебливи, държат се на разстояние, вкопчват се в майките си и тихо наблюдават играта на другите. Четири години по-късно, когато същите тези деца почти са завършили детската градина, групата на Кейган отново ги подлага на наблюдение. През изминалите години нито

едно от дръзките деца не е станало свенливо, докато две трети от срамежливите още не смеят да действат свободно.

Кейган открива, че децата, които са твърде чувствителни и страхливи, израстват като свенливи и плахи възрастни; при раждането си между петнадесет и двадесет процента от децата са с „поведенчески затруднения“. Като бебета те се притесняват от всичко непознато. Това ги прави придирчиви спрямо нови храни, плахи, когато се намират пред непознато животно или на ново място, и изключително свенливи пред непознати хора. Чувствителността им се проявява и под друга форма - те например са податливи на чувство за вина и самообвинения. Такива деца се парализират от тревога във всякакви социални ситуации, независимо дали става въпрос за класната стая, за детската площадка или за среща с нови хора - реакцията им е една и съща всеки път, когато прожекторът на общественото внимание се насочи към тях. Като възрастни обикновено са самотници и изпитват ужас да се проявяват пред публика.

Том, едно от децата в изследването на Кейган, е типичен представителна свенливата група. При всяко измерване в детска възраст, съответно на две, пет и седем години. Том е сред най- срамежливите деца. Когато го интервюират на тринадесетгодишна възраст. Том е напрегнат и вцепенен, хапе устни, кърши ръце, лицето му е безизразно и по него се прокрадва по някоя усмивка, само когато говори за приятелката си; отговорите му са едносрични, а видът му е изключително унил. Том си спомня, че до около единадесетата си година е бил болезнено свенлив и всеки път, когато искал да се включи в играта на други деца, го е обливала студена пот. Преследвали го и необясними страхове - че къщата му ще изгори, че ще се удави в басейна. Ужасявал се от тъмното. Често имал кошмари, в които го нападали чудовища. Макар и през последните две-три години да се чувствал по-спокоен, той все още изпитвал тревога в присъствието на други деца, като притесненията му вече били насочени към това колко добре се справя в училище, макар и да е сред отличниците в класа си. Баща му е учен и Том намира подобна кариера за много привлекателна, тъй като предполага сравнително самотни занимания и отговаря на интровертната му настройка.

За разлика от него Ралф е едно от най-смелите и общителни деца на всякаква възраст. Винаги спокоен и приказлив, на тринадесет той спокойно се обляга назад, не нервничи, говори с уверен и приятелски тон, сякаш човекът срещу него е негов връстник - макар и разликата във възрастта им да е повече от двадесет и пет години. Като дете се страхувал за кратко от две неща - от кучета, след като едно куче скочило върху него, когато бил на три, и от летене, защото чул за някаква самолетна катастрофа, когато бил на седем. Общителен и популярен, Ралф никога не се е възприемал като свенлив.

Срамежливите деца навлизат в живота с невронни модели, които ги карат да реагират по-интензивно дори и на слаб стрес - от самото им раждане сърцата им бият по-бързо от тези на другите деца в отговор на странни или непознати ситуации. На двадесет и една месечна възраст, когато плахите

деца не смеят да се впускат в игрите на другите, измерванията на пулса им сочат, че сърцата им направо ще изскочат от притеснение. Тази нестабилност като че ли е основната причина за плахостта, белязала целия им живот: за тях всеки нов човек, всяка нова ситуация е потенциална заплаха. Може би в резултат на това жените на средна възраст, които признават, че като деца са били особено притеснителни, обикновено живеят сред повече страхове, притеснения и чувство за вина и имат повече здравословни проблеми, обусловени от стреса - мигрена, нервен стомах и други храносмилателни разстройства. *(Iris Bell, "Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middleages Women Who Report Childhood Shyness", Annals of Behavior Medicine 16, 1994.)*

Неврохимия на свенливостта

Според Кейган разликата между плахия Том и самоуверения Ралф се дължи на възбудимостта на една невронна верига, чийто център се намира в амигдалата. Той смята, че хората като Том, които са предразположени към страх, се раждат с неврохимични особености, които лесно отключват реакцията на тази верига, и това е причината те да избягват непознатото, да бягат от несигурността и да изпитват тревога. Другите като Ралф, при които нервната система има много по-висок праг на дразнимост на амигдалата, не се плашат толкова лесно и са по-общителни и склонни да изследват нови места и да се срещат с нови хора.

Ранен белег за това кой модел е наследило детето е колко раздразнително и неуправляемо е то като малко и колко се влияе от присъствието на непознат човек или предмет. Около една пета от децата са притеснителни, но четиридесет процента със сигурност са от уверената група - поне при раждането си.

Някои от доказателствата на Кейган идват от изследвания върху необичайно плахи котки. Около една седма от домашните котки са изключително страхливи, също като срамежливите деца: те се пазят от непознатото (вместо да демонстрират легендарното котешко любопитство), колебливо изследват нови територии и нападат само дребни гризачи - не смеят да се захващат с по-едрите, които по-смелите им събратя преследват с удоволствие. Мозъчните проби сочат, че при тези свенливи котки някои части от амигдалата са необичайно възбудими, особено когато котката чуе заплашително ръмжене от друга котка.

Плахостта на котките се проявява още на първия месец след раждането, когато амигдалата им съзрява достатъчно, за да поеме контрола върху невронните схеми, които трябва да се прилагат или избягват. Един месец от живота на котката се равнява на осем месеца от живота на човешкото бебе - и точно на осем- девет месечна възраст, отбелязва Кейган, се появява страхът от непознати хора - ако майката на бебето напусне стаята и в нея остане някой непознат, бебето започва да плаче. Според Кейган

срамежливите деца вероятно са наследили хронично високи нива на норепинефрин или на други мозъчни вещества, които активират амигдалата и така обуславят нисък праг за тревога, тъй като амигдалата се включва за щяло и нещяло.

Можем да видим един от белезите за тази повишена чувствителност при следния експеримент: млади хора, които са били изключително плахи като деца, биват подлагани в лабораторни условия на стрес, например на неприятна миризма. Пулсът им остава ускорен за много по-дълго, отколкото на по-спокойните им връстници - знак, че потоците норепинефрин държат амигдалата им на нокти, а чрез свързаните с нея невронни системи - и цялата симпатикова нервна система. *(Iris R. Bell et al., "Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness", Annals of Behavior Medicine 16, 1994.)* Кейган открива, че при плахите деца реактивността на целия симпатиков дял на нервната система е необичайно силна - от високо кръвно налягане в състояние на покой и разширени зеници до повишени нива на норепинефриновите маркери в урината.

Мълчанието е друг барометър за свенливостта. Всеки път, когато екипът на Кейган наблюдава срамежливи и уверени деца в естествена среда - в детската градина, с други деца, които не познават, или при разговор с някого от екипа, - плахите деца говорят по-малко. Едно дете в градината например не обелвало и дума, когато другите го заговаряли, и през по-голямата част от деня просто наблюдавало как другите играят. Според Кейган свенливото мълчание пред непознати хора или в лицето на реална опасност е въплъщение на дейността на невронна верига, която преминава от челните дялове на мозъка до амигдалата, както и на свързаните с нея лимбични структури, които контролират способността ни да произвеждаме звук (същите тези вериги ни карат да се задавим при силен стрес).

Тези чувствителни деца са изложени на сериозен риск от тревожни разстройства, например пристъпи на паника, които започват около тринадесетата им година. Едно проучване сред 754 момчета и момичета в шести и седми клас сочи, че 44 от тях вече са имали поне един панически епизод или поне са изпитвали някои от симптомите, предвестници на такова разстройство. Подобни епизоди се отключват от обичайните тревоги в ранното юношество - например първа среща или важен изпит - които повечето деца преживяват, без да се стига до по-сериозни проблеми. Само че у тийнейджърите, които са притеснителни по природа и обикновено се плашат от нови ситуации, се наблюдават панически симптоми - сърцебиене, задъхване, чувство за задушаване, както и представата, че ще им се случи нещо ужасно, че ще полудеят или ще умрат. Изследователите смятат, че ако и такива пристъпи да не са достатъчно сериозни, за да се постави психиатрична диагноза "паническо разстройство", те сочат, че тези младежи са изложени на по-голям риск да развият такова разстройство през следващите години: много възрастни с пристъпи на паника признават, че те са започнали още в юношеството им. *(Chris Hayward et al., "Pubertal Stage*

and Panic Attack History in Sixthand Seventh - grade Girls", American Journal of Psychiatry, vol. 149, 9 септември 1992, pp. 1239-1243; Jerold Rosenbaum et al., "Behavioral Inhibition in Childhood. A Risk Factor for Anxiety Disorders", Harvard Review of Psychiatry, май 1993.)

Пристъпите на тревожност са тясно преплетени с процеса на съзряване. Момичетата, които са по-близо до детството, отколкото до зрелостта, не отчитат такива пристъпи, но около осем процента от девойките в пубертета признават, че изпитват паника. А стигне ли се до такъв момент, много от тях започват да чувстват траен ужас при мисълта, че пристъпът може да се върне, и са склонни да се оттеглят от социалния живот.

Нищо не ме притеснява: бодрият темперамент

През двадесетте години, когато още била съвсем млада, леля ми Джун напуснала дома си в Канзас Сити и се впуснала в пътешествие до Шанхай - опасна авантюра за сама жена в онези години. Там тя се запознала с британски следовател от колониалната полиция в този световен център на търговията и интригите, и по-късно се омъжила за него. Когато японците завладели Шанхай в началото на Втората световна война, леля ми и нейният съпруг били интернирали в затвора, описан в книгата „Империя на слънцето“ *(Джеймс г. Балард, Империя на слънцето, Народна култура, С. 1990.*), както и във филма със същото заглавие. Двамата оцелели пет ужасни години в лагера, но изгубили буквално всичко, което имали. Само с дрехите на гърба си били репатрирани в Британска Колумбия.

Спомням си как за пръв път се срещнах с леля Джун - поривиста възрастна дама, живяла забележителен живот. През последните си години тя беше почти парализирана заради претърпян инсулт, но след бавно и тягостно възстановяване отново беше в състояние да ходи, макар и накуцвайки. Помня как бяхме излезли на разходка един ден. Вече беше прехвърлила седемдесетте. В един момент тя тръгна нанякъде и не след дълго чух слаб стон - леля викаше за помощ. Беше паднала и не можеше да стане сама. Втурнах се да явдигна, а тя, вместо да се оплаква, се засмя на малкото премеждие. Единствените ѝ думи, при това изречени с небивала ведрост, бяха: „Е, какво толкова, нали мога да ходя“.

Емоциите на някои хора съвсем естествено гравитират около положителния полюс, също както тези на леля ми; такива хора са ведри и общителни, докато други са кисели и меланхолични. Това измерение на темперамента - непоправима ведрост в единия край и потиснатост и тъга в другия - вероятно е свързано с активността на префронталните зони в мозъка, които представляват върха на емоционалния ни ум. Дължим този извод най-вече на Ричард Дейвидсън, психолог от Университета на Уисконсин. Той открива, че хората, при които по-активна е лявата страна на

префронталния лоб, са с весел темперамент; те обикновено с удоволствие контактуват с другите и посрещат всичко, което им поднесе животът, без да обръщат особено внимание на пречките - също като леля Джун. Но онези, при които по-активна е дясната страна, обикновено са в плен на негативизъм и тягостно настроение и лесно отстъпват пред житейските трудности. В известен смисъл те страдат, защото не могат да се отърват от притесненията си.

В един от експериментите на Дейвидсън доброволците с най-силна активност в лявата челна зона се сравняват с петнадесет участници, при които най-засилена е активността вдясно. При втората група на личностния тест личи силна склонност към негативизъм - участниците приличат на карикатурните комедийни роли на Уди Алън: паникьори, които виждат катастрофа във всяка дреболия, податливи на паника и мрачни настроения, неизкоренима подозрителност спрямо един свят, който за тях е пълен с непреодолими трудности и дебнещи опасности. Хората с по-силна активност в лявата челна зона обаче виждат света в съвсем различна светлина. Те са общителни и весели, обикновено изпитват радост, често са в добро настроение, самоуверени са, доволни са от живота. Резултатите от психологическите им тестове сочат по-нисък риск от депресия и други емоционални разстройства. *(Изследванията върху личността и разликите между двете полукълба са проведени от д-р Ричард Дейвидсън в Университета на Уисконсин, и от д-р Андрю Томаркън, психолог в университета „Вандербилт", вж. Andrew Tomarken and Richard Davidson, "Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors", Journal of Abnormal Psychology 103, 1994.)*

Дейвидсън открива, че хората, които са страдали от клинична депресия, имат по-ниски нива на мозъчна активност в левия фронтален лоб и по-високи в десния. Той открива същия механизъм и при пациенти, на които наскоро е поставена диагноза депресия. Дейвидсън смята, че хората, преодолели депресията, са се научили да повишават активността в левия си префронтален лоб - твърдение, което все още чака експерименталното си потвърждение.

Макар и изследването му да засяга само тридесетина процента от хората - онези, чийто резултати са в двата противоположни края на скалата, - почти всеки човек може да бъде класиран към единия или другия тип. Контрастът в темперамента между мрачните и ведрите индивиди личи в много детайли, малки и големи. В един от експериментите например участниците гледат кратки клипове. Някои от тях са забавни - горила, която се къпе, кученце, което си играе. Други, като учебните филми за медицински сестри в операционна зала, в които се показват неприятни хирургически детайли, са доста стряскащи. Мрачните участници, при които доминира дясното полукълбо, намират веселите филмчета за не чак толкова забавни и реагират с изключително силни страх и отвращение на кръвта и съсиреците. Веселата групичка не обръща почти никакво внимание на операциите - най-силната ѝ реакция е на удоволствие, докато гледа ведрите клипове.

Така като че ли самият ни характер предопределя дали ще реагираме в отрицателния или в положителния емоционален регистър. Склонността към меланхолия или ведрост - също както към срамежливост или дързост - се появява още през първата година, което вероятно означава, че и тя е генетично предопределена. Подобно на останалата част от мозъка, фронталните лобове съзряват през първите няколко месеца от живота, така че активността им не може да бъде надеждно измерена преди десетия месец. Но дори и при малки бебета Дейвидсън открива, че активността на фронталните лобове предсказва дали ще заплачат, когато майка им напусне стаята. Корелацията е близо 100%: от десетките тествани деца всички, които се разплакват, имат завишена мозъчна дейност вдясно, а тези, които остават спокойни - вляво.

И все пак, дори и това основно измерение на темперамента да се определя още от раждането или скоро след това, тези от нас, които са от мрачния тип, не са задължително осъдени на кисело и капризно съществуване. Емоционалните уроци в детството могат да окажат дълбоко въздействие на темперамента, потискайки или пък насърчавайки вродената ни предразположение. Голямата пластичност на мозъка в детска възраст означава, че преживяванията през тези години могат да окажат трайно въздействие върху оформянето на невронните пътеки, които ще останат трайно фиксирани до края на живота ни. Може би най- добрата илюстрация за преживявания, които могат да изменят темперамента, е едно наблюдение от изследванията на Кейган върху срамежливи деца.

Укротяване на превъзбудената амигдала

Окуражаващите новини от проучванията на Кейган са, че не всички страхливи деца порастват в изолация - с други думи, характерът не е съдба. Превъзбудената амигдала може да бъде укротена, стига да ни се случат определени събития. Промяната настъпва благодарение на емоционалните уроци и реакции, които децата усвояват, докато растат. За свенливото дете най-важен е начинът, по който го третират родителите му, и съответно пътищата, по които се научава да контролира вродената си плахост. Родителите, които съумяват да създадат събития, насърчаващи независимостта на детето, вероятно го даряват с безценно лекарство за неговата срамежливост.

Около една трета от децата, родени с всички признаци на превъзбудена амигдала, губят стеснителността си преди още да тръгнат на детска градина. *(Наблюденията върху начините, по които майките могат да помогнат на плахите си деца да станат по-уверени, са проведени в сътрудничество с Дорийн Аркъс, вж. Kagan, Galen's Prophecy)* От наблюденията върху тези плахи някога деца у дома става ясно, че родителите, и по-специално майките, играят основна роля за това дали едно срамежливо по природа дете ще стане по-уверено или ще продължи да страни от всичко ново и да се бои от предизвикателствата. Изследователският екип открива, че някои от

майките се придържат към философията, че трябва да защитават плахите си деца от всичко, което би могло да ги разстрои; други смятат, че е по-важно да помагат на малчуганите си да се научат да се справят с тревожните моменти и така да се адаптират към дребните житейски битки.

Защитното поведение като че ли само изостря срамежливостта, тъй като лишава децата от възможност да се научат как да преодоляват страховете си. Готовността обаче те да бъдат оставени да се адаптират помага на страхливите деца да станат по-уверени.

Наблюденията в домовете на децата на шестия месец след раждането откриват, че твърде грижовните майки се опитват да успокоят децата си, като ги взимат от люлките всеки път, когато заплачат, и ги държат по-дълго от майките, които се опитват да помогнат на децата си да овладеят тревожните моменти. Ако сравним броя на моментите, в които майките поемат децата си когато са разстроени и когато са спокойни, се оказва, че покровителствените майки държат децата си много по-дълго, когато са разстроени.

Друга разлика се проявява към края на първата година: покровителствените майки действат по-снизходително и непряко, когато трябва да поставят граница пред детето си, докато то прави нещо потенциално опасно, например слага в устата си предмет, който може да глътне. Другите майки действат по-настоятелно, определят твърди граници, дават преки нареждания, възпират действията на детето и настояват за послушание.

Как става така, че твърдостта води до намаляване на стеснителността? Кейган твърди, че бебето научава нещо, когато триумфалният му марш на четири крака към нещо, което за него е интересно, но за майка му е опасно, бъде прекъснат от предупреждението „не там!". Детето изведнъж се оказва изправено пред известна несигурност. Повтарянето на това предизвикателство през първата година от живота подготвя детето - на лесни за преглъщане хапки - за несигурните моменти в живота. Плахите деца трябва да овладеят именно това, а и малките дози са напълно достатъчни, за да си научат урока. Когато до тях има и родители, които ги обичат, но които не се втурват да ги утешават за всяко малко разочарование, малчуганите се научават сами да се справят с такива моменти. На втората година, когато тези доскоро страхливи деца се връщат в лабораторията на Кейган, почти няма шанс да се разплачат, когато непознат човек им се намръщи или експериментаторът им слага апарат за измерване на кръвното налягане.

Заключението на Кейган е следното: "Както по всичко личи, майките, които защитават силно реактивните си деца от всякакви лишения и тревоги с надеждата да направят нещо добро за тях, само изострят неувереността на детето и постигат точно обратното". *(Kagan, Galen's Prophecy, pp. 194-195.)* С други думи, защитната стратегия се оказва нож с две остриета и лишава срамежливите деца от единствената възможност да се научат да се успокояват сами в непознати ситуации и така да овладеят поне донякъде

страховете си. На неврологично ниво това вероятно означава, че префронталните им невронни вериги не успяват да развият адекватни реакции на първичния страх; вместо това склонността им да реагират с ужас може да бъде допълнително укрепена от самото повторение на ситуациите.

За разлика от тях, продължава Кейган, „децата, които вече не са толкова плахи през първата година в детската градина, в повечето случаи имат родители, които оказват върху тях деликатен натиск да бъдат по-общителни. Макар и тази черта на характера да се променя по-трудно от другите - вероятно защото се дължи на физиологични особености, - няма човешко качество, което да е неизменно".

Докато растат, някои срамежливи деца стават по-уверени, тъй като всяко следващо преживяване моделира жизнено важни връзки в мозъка. Един от белезите, че плахото дете има шанс да преодолее естествените си ограничения, е по-високата му социална компетентност: способността му да сътрудничи и да се разбира с другите деца, да проявява емпатия, да дава и споделя, да проявява уважение и разбиране, както и да може да се сприятелява. Тези черти са характерни за една група деца, определени като плахи на четиригодишна възраст и напълно самоуверени на десетия си рожден ден. *(Jens Asendorpf, "The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions", Developmental Psychology 30, 6, 1994.)*

В противовес на това плахите четиригодишни деца, чийто темперамент се променя съвсем малко по време на същите тези шест години, обикновено са по-неспособни емоционално: по- лесно се разплакват и паникьосват при стрес, емоциите им не са адекватни, често се плашат и хленчат или пък са кисели, реагират пресилено дори на дребни дразнения, не могат да отлагат възнаграждението, изключително чувствителни са към критика и трудно се доверяват. Тези емоционални недостатъци означават, че връзките им с другите деца ще бъдат затруднени, ако изобщо се стигне до там да преодолеят първоначалното си притеснение от общуването.

Едва ли е трудно да видим защо по-компетентните емоционално, макар и свенливи по природа деца, спонтанно надрастват плахостта си. По-добрите им социални умения повишават вероятността да изпитат приятни преживявания с други деца. Дори и да са се притеснявали да говорят например с непознати деца на площадката за игра, след първоначалното разчупване на леда те вече са в състояние да блеснат социално. Редовното повторение на тези социални успехи през годините съвсем естествено кара тези свенливи деца да придобият повече самоувереност.

Тези стъпки напред са изключително окуражаващи: те предполагат, че дори вродените емоционални модели могат да бъдат изменени до известна степен. Дете, дошло на този свят в плен на страха, може да се научи да бъде по-спокойно и дори общително с непознати. Плахостта - както и всеки друг темперамент - може и да е биологична даденост в емоционалния ни живот, но наследените черти в никакъв случай не свеждат реакциите ни до някакъв генетично определен набор. Дори в рамките на генетичните ограничения

има немалко възможности. Както са забелязали специалистите по детско развитие, гените не са единственият фактор, определящ поведението; нашата среда, и най-вече онова, което преживяваме, докато растем, определя ще се прояви в живота как едно или друго вродено предразположение. Емоционалните ни способности не са биологична даденост и с правилното обучение те могат да бъдат подобрени. Причината за това е начинът, по който съзрява човешкият мозък.

Детството като незаменима възможност

При раждането човешкият мозък далеч не е напълно оформен. Той продължава да се усъвършенства през целия ни живот, като най-интензивният растеж настъпва по време на детството. Децата се раждат с много повече неврони от онези, които ще останат в мозъка им като зрели хора; с помощта на процес, известен като „орязване", мозъкът губи онези невронни връзки, които не се използват достатъчно, и формира стабилни връзки в онези

синаптични точки, които се използват най-много. „Орязването“ отстранява излишните синапси и по този начин подобрява съотношението между шум и сигнал, след като се е отървал от причината за „шума“. Този процес е постоянен и бърз - синаптични връзки могат да се формират за дни или дори за часове. Опитът, и особено опитът в детска възраст, наистина оформя мозъка.

Класическата демонстрация на влиянието на личните преживявания върху растежа на мозъка е проведена от носителите на Нобелова награда Торстен Визел и Дейвид Хабъл, и двамата специалисти по невронаука. *(David H. Hubei, Thorsten Wiesel, S. Levay “Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex", Philosophical Transactions of the Royal Society of London 278,1977.)* Те доказват, че при котките и маймуните има критичен период през първите няколко месеца след раждането, в които се развиват синапсите, пренасящи сигнали от очите до зрителната кора, където те се обработват и интерпретират, Ако в този период едното око се държи затворено, броят на синапсите от това око към кората намалява катастрофално, а тези, свързващи мозъка с отвореното око, незабавно започват да се увеличават. Ако след края на критичния период затвореното око се отвори, животното е практически сляпо с него. Макар и окото да е напълно здраво, от него до зрителната кора водят твърде малко неврони, за да може мозъкът да тълкува подадените от окото сигнали.

При хората този критичен за зрението период обхваща първите шест години след раждането. В това време нормалното зрение стимулира формирането на все по-сложни невронни вериги, които започват в окото и завършват в зрителната кора. Ако окото на детето бъде принудително затворено дори за няколко седмици, може да се стигне до явен дефицит на

зрение в това око. Ако окото на детето бъде затворено за няколко месеца по време на този период, то вече няма да може да различава детайли със същата яснота, с която го прави здравото око.

Впечатляваща демонстрация на влиянието на личния опит върху развитието на мозъка можем да видим в експериментите с „бедните" и „богатите“ плъхове. *(Работата на Мариан Даймънд е описана в Richard Thompson. The Brain, San Francisco, W. H. Freeman, 1985.)* „Богатите“ плъхове живеят на малки групи в клетки, пълни с развлечения като стълби и въртележки. „Бедните“ плъхове живеят в подобни клетки, само че напълно празни. За няколко месеца в неокортексите на богатите плъхове се наблюдават все по-сложни синаптични връзки между невроните, на фона на които невронните мрежи на бедните плъхове са направо скромни. Разликата е толкова голяма, че мозъците на богатите плъхове са по-тежки, и едва ли е изненада, че те се справят с лабиринтите много по-добре от бедните плъхове. Подобни експерименти с маймуни сочат същите разлики между „богатите“ и „бедните“, и на практика няма съмнение, че същото става и при хората.

Психотерапията - тоест систематичното превъзпитание на емоциите - е отличен пример за начина, по който преживяванията могат да изменят емоционалните модели и да оформят мозъка. Най-драматичните демонстрации за това идват от проучванията върху пациенти, лекувани от обсесивно-компулсивно разстройство. *(L. R. Baxter et al., “Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder", Archives of General Psychiatry 49, 1992)* Една от най-често срещаните компулсии е миенето на ръце, което може да се повтаря много често, дори стотици пъти на ден, до такава степен, че кожата на ръцете да се напука. Ядрено-магнитният резонанс сочи, че пациентите с такова заболяване имат по-висока активност в префронталния лоб. *(L. R. Baxter et al., “Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in ObsessiveCompulsive Disorder", Archives of General Psychiatry, 44, 1987)*

Половината пациенти, участвали в изследването, получават обичайната терапия с лекарството флуоксетин (известно повече с търговското си наименование „Прозак“), а другата половина преминават през поведенческа терапия. По време на терапията те биват систематично излагани на обекта на обсесиите или компулсиите си, без обаче да могат да действат: пациентите с компулсия за миене на ръце застават пред мивката, но нямат право да я използват. В същото време те се учат да поставят под въпрос страховете, които ги подтикват към действие - например че ако не се измият, ще се разболеят и ще умрат. Постепенно, в течение на месеци, компулсиите избледняват, също както и при терапията с лекарства.

Забележителното откритие в този случай е, че според скенера при пациентите, подложени на поведенческа терапия, се наблюдава същото намаляване на активността на една ключова част от емоционалния мозък, наречена *опашато ядро (nucleus caudatus),* както и при пациентите, успешно лекувани с флуоксетин. Преживяванията им са изменили

функционирането на мозъка и са облекчили симптомите със същия успех, с който и лекарството!

Възможности, които не бива да се изпускат

От всички биологични видове човекът има нужда от най-много време, за да съзрее мозъкът му напълно. Докато всяка мозъчна зона се развива с различно темпо в детството, с началото на пубертета започва и един от най-забележителните периоди на „окастряне“ в целия мозък. Някои от зоните, определящи емоционалния живот, съзряват най-бавно. Докато сетивните зони се оформят още в ранното детство, а лимбичната система вече действа преди пубертета, фронталните лобове - седалище на емоционалния самоконтрол, разбирането и адекватните реакции - продължават да се развиват до края на юношеството и се оформят напълно някъде между шестнадесетата и осемнадесетата година. *(Bryan Kolb, “Brain Development, Plasticity, and Behavior", American Psychologist AA, 1989.)*

Навиците за управление на емоциите, повтаряни до безкрайност в детството и ранното юношество, на свой ред ще спомогнат за оформянето на тези мозъчни схеми. Така детството се превръща в златна възможност за оформяне на емоционални склонности за цял живот; навиците, придобити в детството, се вплитат в основните синаптични връзки на невронната архитектура и много трудно могат да бъдат променени по-късно. Поради важността на префронталните лобове за управлението на емоциите, изключително дългият период за оформяне на синапсите в тази област може би означава, че в цялостния план на мозъка преживяванията на детето през годините могат да създават трайни връзки в регулаторните схеми на емоционалния мозък. Както вече видяхме, сред особено важните преживявания се нареждат надеждността на родителите и откликът им към нуждите на детето, насоките, които получава детето, за да се справя със собствения си дистрес и да контролира импулсите си, както и емпатията, която получава или на която става свидетел. По същия начин върху емоционалните невронни вериги могат да се отразят и пренебрежението, тормозът, липсата на хармония у егоцентричен или безразличен родител, както и бруталното налагане на дисциплина. *(Richard Davidson, “Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity", Development and Psychoopathology, vol. 6, 1994, pp. 741-758.)*

Един от най-важните емоционални уроци, възприет още в ранното детство и усъвършенстван след това, е способността на детето само да намира утеха. За малките деца утехата идва от ръцете на хората, които се грижат за тях: майката чува, че бебето плаче, вдига го и го люлее, докато се успокои. Тази биологична хармония според някои теоретици учи детето как само да постигне същия резултат. *(Schore, Affect Regulation.)* По време на критичния период между десетия и единадесетия месец орбитофронталният дял на префронталния кортекс бързо оформя връзките си с лимбичния мозък,

които ще го превърнат в същински диспечер на дистреса. Учените предполагат, че детето, което се научава как да се успокоява в хода на безброй епизоди, в които получава утеха от друг човек, в крайна сметка ще развие по-силни връзки в тази зона и така в бъдеще ще умее по-добре само да се утешава, когато е разстроено.

Разбира се, умението ни да се утешаваме сами има нужда от много години, за да бъде овладяно напълно, но за целта обикновено разполагаме с все нови и нови средства, тъй като съзряването на мозъка дава на детето все по-сложни емоционални инструменти. Не бива да забравяме, че челните зони на мозъчната кора, толкова важни за регулирането на лимбичния импулс, съзряват едва през юношеството *(M. E. Phelps et al., "PET: A Biochemical Image of the Brain at Work" in Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers, N.A. Lassen et al., eds., Copenhagen, Munksgaard, 1991.).* Друга ключова система, която продължава да се оформя по време на цялото детство, е свързана с блуждаещия нерв, който регулира сърцето и други части от тялото, като същевременно изпраща сигнали на амигдалата и ѝ нарежда да започне да отделя катехоламини, обуславящи рефлекса „бягай или се бий“. Екипът от Вашингтонския университет, оценил влиянието на възпитанието върху децата, открива, че емоционално адекватните родители допринасят за по-добро функциониране на блуждаещия нерв.

Както обяснява Джон Готман, психологът, провел изследването; „Родителите могат да променят тонуса на блуждаещия нерв у децата си - това е мярката, с която се измерва възбудимостта на нерва, - като ги обучават емоционално, говорят с децата за чувствата и тяхното разбиране, за нуждата да се избягва критичността и безпричинното осъждане, за начините, по които могат да се решават емоционалните проблеми и какво да правят, вместо да прибягват до удари заради гняв или до изолация от мъка". Когато родителите се справят добре с тази задача, децата по-лесно потискат действието на нерва и амигдалата вече не секретира хормони, които да държат тялото непрекъснато мобилизирано - а така и поведението им става по-спокойно.

Едва ли може да има съмнение, че за всяко ключово умение, свързано с емоционалната интелигентност, има критичен период от по няколко години в ранното детство. Всеки такъв период дава възможност у детето да се утвърдят полезни емоционални навици. Ако това не стане, поправянето на тази грешка по-късно може да се окаже много по-трудно. Масираното оформяне и „окастряне“ на невронни вериги в детството може би е основната причина ранните емоционални травми да имат такова постоянно и трудно изкоренимо въздействие в живота ни като възрастни. Вероятно поради това и психотерапията понякога има нужда от дълги години, за да измени тези модели, а те дори и след повърхностната промяна да си останат скрити в нас като невидими склонности към едно или друго, склонности, покрити с тънък слой от нови прозрения или заучени реакции.

Разбира се, мозъкът си остава пластичен през целия ни живот, макар и не

толкова зрелищно пластичен, колкото е в детството. Всяко учене предполага мозъчни изменения, укрепване на дадена синаптична връзка. Измененията при пациенти с обсесивно-компулсивни разстройства например сочат, че емоционалните навици подлежат на промяна през целия живот, дори на ниво неврони, стига да се положи известно усилие. Онова, което се случва с мозъка при ПТСР (или пък при терапията), е аналог на въздействието на всички повтарящи се или пък еднократни, но интензивни емоционални преживявания, независимо дали са добри или лоши.

Детето научава най-впечатляващите емоционални уроци от родителите си. У него се насаждат съвсем различни емоционални навици в зависимост от това дали родителите са в хармония с детето и му показват, че разпознават и удовлетворяват емоционалните му нужди, а дисциплината, която прилагат, е основана на емпатия, или пък родителите са погълнати единствено от себе си, не обръщат внимание на тревогите на детето и го възпитават в зависимост от капризите си с крясъци и бой. Психотерапията до голяма степен е просто лечебен заместител на онова, което е било сбъркано или пропуснато в ранното детство. Защо обаче да не направим всичко възможно, за да дадем на детето още от самото начало грижата и насоките, които ще култивират основните му емоционални умения?

ЧАСТ ПЕТА: ЕМОЦИОНАЛНАТА ГРАМОТНОСТ

15. Цената на емоционалната неграмотност

Всичко започва като дребно заяждане, но конфликтът бързо ескалира. Иън Мур, десетокласник от гимназията „Томас Джеферсън“ в Бруклин, и Тайрън Синклеър, осмокласник, подкачат петнадесетгодишния си съученик Халил Съмптър. Задявките стават все по-сериозни и постепенно преминават в заплахи. Стига се до неочакван сблъсък. Халил, ужасен, че Ийн и Тайрън ще го пребият, донася един ден в училище голямокалибрен пистолет и само на няколко крачки от училищния пазач застрелва от упор двете момчета насред коридора.

Този смразяващ кръвта инцидент може да бъде изтълкуван като поредния знак за отчайващата нужда от обучение по контрол над емоциите, по мирно разрешаване на конфликти, та дори и по елементарно разбирателство. Педагозите отдавна се тревожат за непрекъснато влошаващите се резултати на учениците по математика и четене, но вече са принудени да осъзнаят, че те имат и един друг, различен и *доста по-тревожен недостатък: емоционалната неграмотност. (Писах за курсовете за в „Ню Йорк Таймс", 3 март 1992 г)* И докато за повишаването на академичните стандарти се полагат похвални иначе усилия, тази нова и тревожна липса остава извън обхвата на стандартното училищно образование. Както казва един бруклински учител, в училищата днес се държим така, „сякаш ни интересува колко добре могат да четат децата, но не и дали ще доживеят до следващата седмица".

Белези за емоционална недостатъчност са изблиците на насилие, като разстрелът на Иън и Тайрън, които стават все по-честа гледка в американските училища. Те обаче не са просто изолирани събития - влошаването на поведението на юношите и все по-тежките проблеми в детството, поне за Съединените щати, които са чудесна илюстрация на световните тенденции, личат например в такива статистически данни: *(Статистиката за нивата на престъпност при малолетните е от Uniform Crime Reports, Crime in the U.S., 1991, публикувани от Министерството на правосъдието.)*

През 1990 г. в сравнение с предходните две десетилетия в САЩ е най-висок процентът на арестувани младежи за придружени с насилие

престъпления; арестите на тийнейджъри за изнасилвания са се удвоили, убийствата са се повишили четири пъти, като повечето се дължат на увеличения брой на престрелките. (През 1990 г. арестите на малолетни за тежки престъпления достигат 430 на 100 000, скок с 27% в сравнение с 1980 г. Арестите за изнасилване са се повишили от 10,9 на 100 000 през 1965 до 21,9на 10 000 000 през 1990 г. Убийствата са нараснали четири пъти между 1965 и 1990 г., от 2,8 на 100 000 до 12,1; през 1990 г. три от четири убийства на тийнейджъри са с огнестрелно оръжие - със 79% повече, отколкото през изминалото десетилетие. Въоръжените нападения за скочили с 64% от 1980 до 1990. Вж. например Ruby Takanashi, "The Opportunities of Adolescence", American Psychologist, февруари 1993 г.) През същите тези две десетилетия самоубийствата на тийнейджъри са се утроили, както и броят на децата под четиринадесет години, станали жертви на убийства. (През петдесетте години самоубийствата при младежи на възраст между 15 и 24 г. е 4,5 на 100 000. През 1989 г. цифрата е три пъти по- голяма - 13,3. Между 1968 и 1985 самоубийствата на деца между 10 и 14 г. почти са се утроили. Цифрите за самоубийствата, убийствата и бременността са от Health, 1991, U. S. Department of Health and Human Services, и от Children Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury, National Center for Education in Maternal and Child Health, Washington, D.C., 1991.)

Все повече момичета в тийнейджърска възраст забременяват, като възрастовата граница непрекъснато спада. През 1993 г. раждаемостта сред момичетата между десет и четиринадесет години расте за пета поредна година - някои цветущо наричат това явление „бебе има бебе", - както и съотношението на нежелани бременности и сексуалният натиск от страна на връстниците. Засегнатите от венерически болести тийнейджъри са станали три пъти повече през последните тридесет години. (През трите десетилетия след 1960 г. заболеваемостта от гонорея е скочила четири пъти сред децата на възраст между 10 и 14 г. и три пъти сред тези между 15 и 19 г. През 1990 г. 20% от пациентите със СПИН са се заразили като тийнейджъри. Натискът за все по-ранно започване на сексуален живот се засилва. Едно проучване от деветдесетте години сочи, че повече от една трета от младите жени казват, че именно натискът на връстниците ги е накарал да правят секс за първи път; само едно поколение по-рано едва 13% от жените признават подобно нещо. Вж. Rubi Takanashi, "The Opportunities of Adolescence" cit., и Children Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury)

Тези цифри може и да не са особено окуражаващи, но ако спрем вниманието си върху чернокожите младежи, особено тези от гетата, те стават направо ужасяващи - повечето от тях са два, та дори и три пъти по-високи. Така например употребата на хероин и кокаин сред младите хора се е увеличила с около триста процента през седемдесетте и осемдесетте години, докато при чернокожите младежи увеличението е *тринадесет пъти* в сравнение с нивата отпреди двадесет години. *(Употребата на*

хероин и кокаин при белите се е повишила от 18 на 100 000 до 68 през 1990 г. - почти трикратен ръст. Сред чернокожите за същия период обаче промяната е от 53 на 100 000 през 1970 до зашеметяващите 766 през 1990 г. - почти тринадесет пъти повече в сравнение с нивата от преди двадесет години. Цифрите са от Crime in the U.S., 1991, cit.)

Най-честата причина за инвалидност сред тийнейджърите са психическите заболявания. Симптомите на депресията, сериозна или не, могат да бъдат открити при една трета от децата. При момичетата заболеваемостта се удвоява през пубертета. Честотата на хранителните разстройства при момичетата в тийнейджърска възраст скача до небесата. *(Според проучванията в САЩ, Нова Зеландия, Канада и Пуерто Рико около една пета от децата имат психологически затруднения, които пречат на един или друг аспект от жижт им. Тревожиостта е иай- често срещаният проблем при децата под 11 г. и почти 10% имат фобии, които са достатъчно тежки, за да пречат на нормалния им живот, Други 5% страдат от генерализирани тревожни разстройства и непрекъснати притеснения, а 4% се страхуват, че ще бъдат отделени от родителите си. Пиянството се разпространява сред момчетата в тийнейджърска възраст и при двадесетгодишните вече е 20%, Повечето от тези данни са публикувани в ,Ню Йорк Таймс". 10 януари 1989 г.)*

В заключение: ако нещата не се променят драматично, дългосрочните перспективи пред днешните деца да се радват на плодотворен и стабилен семеен живот намаляват с всяко следващо поколение. Както видяхме в девета глава, докато през седемдесетте и осемдесетте съотношението на разводите е било около 50%, през деветдесетте статистиката сочи, че два от три брака ще завършат с развод.

Болни емоции

Тази тревожна статистика е като канарчето в миньорския тунел - ако умре, значи кислородът е на свършване. Не само стряскащите числа обаче ни казват, че днешните деца живеят в тежко време: това личи и на по-фино ниво, в ежедневните проблеми, които още не са се развили до взривоопасното ниво на кризата. Може би най-красноречивите данни - пряка мярка за съкрушително ниските нива на емоционалната компетентност - могат да се видят в една представителна извадка от американски деца на възраст между седем и шестнадесет години, в която се сравняват емоционалните им в състояния в средата на седемдесетте и в края на осемдесетте години. *(Thomas Achenbach and Catherine Howell, "Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison", Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, November 1989.)* Според оценките на родителите и учителите нещата непрекъснато се влошават. Нито един проблем не прави изключение: всички индикатори

неизменно се движат в погрешната посока. Децата се справят по-зле най-вече в следните отношения:

- *Изолация или социални проблеми:* предпочитат да бъдат сами, не споделят, мрачни са, липсва им енергия, чувстват се нещастни, твърде зависими са.
- *Тревожност и депресия:* самота, много страхове и тревоги, нужда да изглеждат съвършени, не се чувстват обичани, чувстват се нервни, тъжни или потиснати.
- *Проблеми с вниманието или мисленето:* не могат да съсредоточават вниманието си и да седят спокойно, замечтани са, действат, без да мислят, твърде нервни са, за да се съсредоточат, справят се зле в училище, не могат да избият от главата си определени мисли.
- *Престъпно и агресивно поведение:* движат се с деца, които създават проблеми, лъжат, преписват, карат се, държат се злобно с другите, настояват за внимание, разрушават чужда собственост, не слушат вкъщи и в училище, упорити и твърдоглави са, говорят твърде много, склонни са да дразнят околните, лесно избухват.

Макар и всеки един от тези проблеми да не е кой знае колко сериозен, взет сам по себе си, като група те със сигурност са сигнал за настъпваща промяна, за един нов вид токсичност, която трови детството и води до невероятни дефицити в социалните умения. Тази емоционална епидемия като че ли е неотменимата цена за съвременния живот на децата ни. Макар и американците често да се оплакват, че проблемите им са по-сериозни, отколкото в другите култури, изследвания по целия свят се натъкват на данни, които са също толкова неприятни - а понякога и повече. Така например през осемдесетте години родители и учители в Холандия, Китай и Германия оценяват децата за същите проблеми, които намираме и при американските деца през 1976 г. В някои страни положението и също толкова лошо, колкото е в момента в САЩ - сред тях са Австралия, Франция и Тайланд. Това обаче може би няма да е за дълго. В Америка силите, които дърпат надолу емоционалната компетентност, като че ли ускоряват въздействието си в сравнение с тези в други развити страни. *(Изследването е проведено от Ури Бронфенбренер и е публикувано в Michael Lamb and Kathleen Sternberg, Child Care in Context: Cross- Cultural Perspectives, Englewood, N.L, Lawrence Erlbaum, 1992.)*

Няма деца, независимо дали са богати или бедни, които да не са изложени на риск - тези проблеми са универсални и пресичат всякакви етнически, расови и имуществени граници. Макар и децата от бедни семейства да имат най-лоши резултати при измерването на емоционалните си умения, скоростта на това влошаване е същата, Каквато е и при децата от средната класа, и при децата от богати семейства: при всички се наблюдава все същият драстичен спад. Ставаме свидетели и на трикратно увеличаване на броя на децата, които са получили психологическа помощ (което може би е добър знак, тъй като означава, че помощта е по-достъпна), както и удвояване на броя на децата, които имат достатъчно емоционални

проблеми, за да се налага да получат такава помощ, но това не се е случило (това вече е лош знак) - от 9% през 1976 г. на 18% през 1989 г.

Ури Бронфенбренер, водещ специалист по детско развитие от университета „Корнел“, провел международното изследване, сравняващо благосъстоянието на децата, казва: „Поради липсата на добри системи за подкрепа външните стресори са станали толкова силни, че дори стабилните семейства се разпадат. Трескавият, нестабилен и непоследователен семеен живот става отличителна черта на всички слоеве от обществото, включително образованите и заможните. Тук залогът е цялото следващо поколение, и по-специално момчетата, които в периода на израстване са особено уязвими за разрушителното въздействие на разводите, бедността и безработицата. Американските деца и семейства като цяло са по-отчаяни от всякога ... Ние лишаваме милиони деца от социална компетентност и морален характер. *(Доклад на Ури Бронфенбренер пред конгрес в университета "Корнел", 24 септември 1993 г.)*

Това в никакъв случай не е чисто американско явление - може да се наблюдава по целия свят, докато глобалната конкуренция за снижаването на разходите за труд оказва невиждан икономически натиск върху семейството. Живеем във време, в които повечето семейства са под финансова обсада, и двамата родители са принудени да работят дълго всеки ден, а децата остават сами на улицата или пред телевизора, време, в което все повече деца израстват в бедност, а семействата с по един родител са обичайна гледка. Днес все повече деца биват оставяни в детски ясли и градини, които се управляват толкова зле, че „грижите“ там граничат с престъпление. Всичко това означава - дори при родители, изпълнени с добри намерения, - че безбройните малки, стоплящи сърцето форми на общуване между родители и деца, които изграждат емоционалната компетентност, са на път да си отидат завинаги.

Ако семействата вече не могат да се справят със задачата да дадат стабилна житейска основа на децата си, то какво трябва да се направи? Един по-внимателен поглед върху отделните проблеми може да ни покаже как определена липса на емоционални или социални умения може да положи основата на тежки проблеми - и как някои добре обмислени превантивни или корективни мерки могат да задържат повече деца на повърхността.

Укротяването на агресията

В моето начално училище коравото хлапе се казваше Джими и беше в четвърти клас, когато аз бях в първи. Той беше от ония деца, които ти крадат парите за обяд, взимат ти колелото и ти шибват един още на втората дума. Джими беше класически грубиян, можеше да се сбие и при най-лека провокация, та дори и просто така, за спорта. Всички се прекланяхме пред

него - и се държахме на разстояние. Всички го мразеха и се страхуваха от него, никой не искаше да го приеме в каквато и да е игра. Щом стъпеше на площадката, някаква невидима сила сякаш помиташе децата по пътя му.

Децата като Джими очевидно имат проблеми. Не е чак толкова очевидно обаче, че тази открита агресия в детска възраст е предвестник на емоционални и други проблеми в бъдеще. Преди да навърши шестнадесет, Джими вече беше в затвора за въоръжено нападение.

Много изследвания доказват, че агресията у деца като Джими бележи целия им живот. *(Alexander Thomas et al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence", Child Development, vol. 59, September 1988.)* Както вече видяхме, в семействата на такива деца обикновено има родители, които редуват пълното пренебрежение с жестоки и капризни наказания - модел, който, донякъде обяснимо, прави тези деца доста параноични и войнствени.

Не всички гневни деца са грубияни; някои са изолирани мар- гинали, които реагират пресилено на всеки дразнител и на ситуации, които смятат за обидни или несправедливи. Има обаче една особеност, която се наблюдава у всички такива деца, и това е склонността им да виждат обида там, където никой не е искал да ги обижда, и да смятат връстниците си за по-враждебни към тях, отколкото са в действителност. Това ги кара да тълкуват неутралните действия като заплашителни - един случаен сблъсък в коридора може да им се стори като вендета - и да нападат в отговор. Това, разбира се, кара другите деца да ги отбягват, което допълнително ги изолира. Такива гневни, изолирани деца са силно чувствителни към неправдите и към несправедливото отношение към себе си. Те обикновено се разглеждат като жертви и обикновено могат да цитират куп примери, при които например учителите са ги обвинявали за нещо, което те не са направили. Друга черта на тези деца е, че когато се разгневят, те могат да реагират само по един начин: с нападение.

Тези изкривени възприятия личат в един експеримент, при който грубияни гледат филми в компанията на по-кротки деца. В едно от филмчетата момче изпуска книгите си, след като друго го спъва, а децата наоколо се смеят; момчето, което е изпуснало книгите си, се ядосва и се опитва да удари едно от децата наоколо, които му се подиграват. Когато след това децата говорят за филма, грубиянът смята, че жертвата има пълно право да отвърне на удара. Нещо повече - когато зрителите трябва да определят колко агресивни са персонажите на екрана, според грубияните момчета, което е спънало друго, е по-враждебно, а гневът на спънатото момче е напълно оправдан. *(John Lochman, "Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys", in Journal of CUnical and Consulting Psychology, 1994)*

Тази склоност към осъждане свидетелства за сериозно изкривяване на възприятията у хората, които санеобичайно агресивни: те действат въз основа на предположението, че ги грози враждебно отношение или заплаха, и не обръщат кой знае какво внимание на реалните факти. Усетят ли заплаха,

те се впускат в действие. Ако агресивно момче играе шах и съперникът му направи два хода един след друг, то ще възприеме това като опит за измама и дори няма да си зададе въпроса дали не става дума за невинна грешка. То вижда злонамереност, а не невинност, и автоматичната му реакция е враждебна. Първосигналното възприятие за агресия у другите е непосредствено свързано със също толкова автоматична агресивност в отговор - вместо например да посочи на другото дете, че е направило грешка, грубиянът ще започне да обвинява, да крещи и да удря. А колкото по-често го прави, толкова по-автоматична става агресията и толкова повече се стопява репертоарът от алтернативни реакции - например възпитано себеутвърждаване и шеги.

Тези деца са емоционално раними, тъй като прагът им на чувствителност е много нисък, поради което и се вбесяват по- често и за повече неща; стигне ли се до сляпа ярост, мисленето им се замъглява, така че добронамерените действия на околните започват да изглеждат враждебни и те се връщат към овладения до съвършенство навик да нападнат натрапника. *(Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information Processing" in J. Garber e K. Dodge, The Development of Emotion Regulation and Dysrégulation, New York, Cambridge University Press, 1991.)*

Тези изкривени възприятия вече съществуват в началното училище. Макар и повечето деца, и особено момчетата, да са доста груби в детската градина и в първи клас, докъм края на втората си година в училище те овладяват някакъв минимален самоконтрол. Докато останалите деца вече са започнали да се учат как да водят преговори и да правят компромиси при споровете на детската площадка, грубияните разчитат все повече на сила и заплахи. Това обаче има и своята социална цена: само след няколко часа в компанията на грубиян другите деца вече казват, че не го харесват. *(J. D. Coieand and J. B. Kupersmidt, "A Behavioral Analysis of Emerging Sexual Status in Boy's' Groups", Child Development 54, 1983.)*

Проучванията, проследили деца от предучилищна до късна тийнейджърска възраст, откриват, че приблизително половината първокласници, които се държат зле, не могат да контактуват спокойно с другите деца, не слушат родителите си и оказват съпротива на учителите, ще поемат по пътя на престъплението като тийнейджъри. *(Dan Offord et al., "Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Followup Study", Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 31, 1992.)* Разбира се, не всички агресивни деца ще стигнат до насилие и престъпления, но при тях има най-голям риск от подобно поведение по-късно.

Склонността към престъпления се проявява удивително рано в живота на тези деца. Когато децата в една монреалска детска градина били оценени за враждебност и склонност към създаване на проблеми, онези с най-висок резултат на петгодишна възраст вече се били проявили като малолетни престъпници средно пет до осем години след това, в самото начало на пубертета. При тях има три пъти по-голяма вероятност в сравнение с другите деца да признаят, че са били някого, който не им е направил нищо,

че са крали от магазин, използвали са оръжие при сбиване, разбивали са кола и са крали части от нея, че са се напивали - и всичко това преди още да навършат четиринадесет. *(Richard Tremblay et al., "Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior", Archives of General Psychiatry, September 1994.*)

Пътят надолу обикновено започва при агресивни и неуправляеми деца в първи и втори клас. *(Онова, което се случва в семейството на детето преди то да тръгне на училище, е жизнено важно за предразположението ми към агресия. Едно проучване например сочи, че деца, чийто майки са ги отхвърлили на една годинка и чието раждане е бичо съпроводено с усложнение, са изложени на четири пъти по-голям риск да извършат тежко престъпление, преди да станат пълнолетни. Adriane Rames et al., "Birth Complications Combined with Early Maternal Reiection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years", Archives of General Psychiatry, December 1994.)* Обикновено още от първата година в училище недостатъчният контрол върху импулсите допринася за лошия им успех в училище, за това другите - а и те самите - да ги възприемат като „тъпи“, преценка, която само се задълбочава, след като бъдат преместени в класове за деца със специални образователни нужди (и въпреки че сред тези деца има повече с хиперактивност и увредени способности за учене, далеч не всички са такива). Деца, които от първите си дни в училище вече демонстрират утвърдения у дома модел на „принудителното действие", т.е. на грубиянско отношение, биват отписвани и от учителите си, които в противен случай трябва да инвестират твърде много време, за да ги държат под око. Естествената склонност на тези деца да предизвикват правилата, налагани в класната стая, означава, че те губят време, което в противен случай биха използвали за учене; предизвестеният им провал в обучението става очевиден още в трети клас. Макар и момчетата, поели по пътя към престъпността, да имат по-нисък коефициент на интелигентност от връстниците си, импулсивността им е по-значимата причина за поведението им: при десетгодишните импулсивността е почти три пъти по-важен определящ фактор за бъдещата им кариера на престъпници от коефициента им на интелигентност. *(Макар и ниският коефициент на интелигентност да е свързан с престъпното поведение (едно от изследванията открива разлика от осем пункта между престъпниците и останалите), има и доказателства, че импулсивността е по-пряко и плътно свързана и с ниския коефициент на интелигентност, и с кариерата в престъпния свят. Импулсивните деца не внимават достатъчно, за да научат специализирания език и методите на разсъждение, на които се основават тестовете за интелигентност. При така нареченото „Питсбургско проучване на младежта“ - добре планиран лонгитуден проект, в който се оценява и коефициентът на интелигентност, и импулсивността на деца от десетата до дванадесетта им година - импулсивността се оказва почти три пъти по-точен показател за обръщането към престъпленията от коефициента на интелигентност. Вж. Jack Block, “On the Relation*

Between I.Q., Impulsivity, and Delinquency", Journal of Abnormal Psychology 104, 1995.)

В четвърти или пети клас тези деца - вече смятани за грубияни или просто за „трудни" - се оказват окончателно отхвърлени от връстниците си, не са в състояние да завързват приятелства и са напълно провалени в училище. Тъй като сами се чувстват изолирани, те гравитират около други отхвърлени от обществото младежи. Между четвърти и девети клас те са в плен на маргиналната си група и се отдават на живот на ръба на закона: пет пъти нарастват бягствата, пиенето, употребата на наркотици, като най-големият взрив е между седми и осми клас. В гимназията към тях се присъединяват и други „закъснели", привлечени от предизвикателното им поведение; често това са младежи, над които не се осъществява никакво наблюдение у дома и които са започнали да мерят улиците самоволно още в края на прогимназията. Обикновено след десети клас тези групички отпадат от училище и тръгват по пътя на престъплението, започвайки с незначителни нарушения - дребни кражби, обири и продажба на наркотици.

(В това отношение между момчетата и момичетата се появява една красноречива разлика. Едно проучване сред момичета в четвърти клас, които вече имат репутацията на „лоши" - забърквали са се в проблеми с учителите, нарушавали са правилата, но не са станали непопулярни сред връстниците си - открива, че 40% от тях вече имат дете, преди да са завършили гимназия. *(Marion Underwood and Melinda Albert, "Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy", доклад пред годишната среща на Society for Research on Child Development, Kansas City, Missouri, април 1989г.)* Този процент надвишава три пъти обичайното съотношение на бременни момичета в същото училище. С други думи, антисоциалните тийнейджърки не се обръщат към насилието, а забременяват.)

Разбира се, пътят към насилието и престъпния живот не е еднозначно определен - налице са и много други фактори, които излагат детето на риск: живот в квартал с висока престъпност, където има и повече изкушения, свързани с насилие и престъпления, семейство, живеещо под силен стрес или в крайна бедност. Нито един от тези фактори обаче не прави обръщането към криминалната кариера задължително и безвъзвратно. При равни други условия психологическите сили, оформящи поведението на агресивните деца, увеличават шанса те да свършат като закоравели престъпници. Както казва Джералд Патсрсън, психолог, който следи отблизо развитието на стотици момчета на границата между детството и зрелостта, „антисоциалните действия на едно петгодишно дете могат да бъдат прототип за престъпните действия на юношата". *(Gerald R. Patterson, "Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera" Journal of Clinical and Consulting Psychology 62, 1993.)*

Училище за грубияни

Умствената настройка, която агресивните деца носят със себе си в живота, е почти стопроцентова гаранция, че в крайна сметка ще се забъркат в неприятности. Едно проучване сред малолетни престъпници, осъдени за тежки престъпления, и агресивни гимназисти сочи едно и също отношение към реалността: ако имат затруднения с някого, те веднага започват да го разглеждат като противник, смятат, че другият е враждебен, без да се опитат да потърсят допълнителна информация или да се опитат да помислят за мирен начин за уреждане на различията. Междувременно отрицателните последствия от насилственото решение - от побоя например - и през ум не им минават. Агресивната им настройка се оправдава от убеждения като „няма нищо нередно в това да удариш някого, ако си ядосан“, „ако не се биеш, всички ще решат, че си страхливец“ или пък „хората, които пребивам, не страдат кой знае колко“. *(Ronald Slaby and Nancy Guerra, “Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders”, Developmental Psychology 24, 1988.)*

Навременната помощ обаче може да промени тези настройки и да отклони детето от пътя към ада; някои експериментални програми вече могат да се похвалят с известен успех, тъй като са научили такива агресивни деца да контролират антисоциалния си уклон, преди той да ги е довел до сериозни неприятности. Една от тях се провежда в университета „Дюк“ и в нея участват гневни младежи на прогимназиална възраст. Сесиите траят четиридесет минути и се провеждат два пъти седмично в продължение на шест до дванадесет седмици. Момчетата се учат да осъзнават например, че някои от знаците, които тълкуват като враждебни, всъщност са неутрални или дори приятелски. Учат се също така да приемат гледната точка на другите, да осъзнават как околните гледат на тях и какво си мислят и чувстват другите деца в хода на събитията, които са ги разгневили толкова. Получават и пряко обучение по контрол на гнева чрез разиграване на сцени, например на открито дразнене, които могат да ги накарат да избухнат. Едно от ключовите умения за контрол над гнева е непрекъснатото наблюдение на чувствата - умението да осъзнаваш сигналите, изпращани от тялото, например изчервяването или напрежението в мускулите при гняв, и да ги възприемаш като знак, че трябва да спреш и да помислиш какво да правиш, вместо направо да започнеш да удряш импулсивно.

Джон Локман, психолог от университета „Дюк“ и един от създателите на програмата, сподели с мен: „Те обсъждат ситуации, в които са изпадали напоследък, когато например някой ги е блъснал в коридора и те са решили, че го е направил нарочно. Децата говорят за начина, по който биха могли да се справят с тези ситуации. Едно от тях например каза, че просто е погледнало момчето, което го е блъснало, и му е казало да не го прави отново, след което се е отдалечило. Това поведение му е позволило да упражни определен контрол и същевременно да запази достойнството си, без да се стига до сбиване“.

Алтернативата изглежда привлекателна; много агресивни момчета не са никак доволни от факта, че толкова лесно изпускат нервите си, и са готови да се научат да ги контролират. В разгара на емоцията обаче хладнокръвни реакции като това да се отдалечиш или да преброиш до десет, вместо да се поддадеш на импулса и да удариш, далеч не са автоматични; момчетата тренират реакциите си в ролеви игри, например как ще се държат, ако се качат в автобус, в който другите деца им се подиграват. По този начин те могат да отиграят ситуациите така, че да съхранят достойнството си и същевременно да не им се налага да се бият, да плачат или да избягат засрамени.

Три години след началото на програмата Локман сравнява момчетата от нея с други агресивни младежи, които не са имали щастието да преминат през обучение за контрол на гнева. Откритието не е изненада: момчетата, успешно завършили програмата, се държат много по-добре в час, изпитват по-положителни чувства към самите себе си и са изложени на по-малък риск от употреба на алкохол и наркотици, а и колкото по-дълго са били в програмата, толкова по-малко агресивни са като тийнейджъри.

Предотвратяване на депресията

Дейна е на шестнадесет години и винаги е успявала да се разбира с другите. Сега обаче изведнъж загубва желание да общува с другите момичета и допълнително се притеснява от факта, че не може да намери начин да остане за по-дълго с някое момче, макар че спи с всяко едно от тях. Вцепенена и непрекъснато в плен на умората. Дейна губи интерес към храната и към всякакви забавления; чувства се безпомощна да направи каквото и да е, за да се измъкне от това настроение, и дори мисли за самоубийство.

Потънала е в депресия, след като е скъсала с последното си гадже. Казва, че не знае как да общува с момче, без веднага да премине към сексуална връзка - колкото и да ѝ е неприятно това, - и че не знае как да приключи една връзка, дори и тя да е непоносима. Ляга си с всеки срещнат, но признава, че иска просто да го опознае по-добре.

Тъкмо се е преместила в ново училище. Чувства се плаха и разтревожена дали ще успее да се сприятели с момичетата в него. Притеснява се да започва разговор, отговаря само ако я попитат. Не може да им покаже каква е в действителност и като че ли не знае как да продължи разговора след „здравей, как си?“ (Laura Mufson et al.. Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents, New York, Guilford Press, 1993.)

Дейна започва терапията си в експерименталната програма за депресирани младежи в Колумбийския университет. Лечението ѝ се съсредоточава върху това да ѝ помогне да се научи да се справя с отношенията си с другите: да се сприятелява, да се чувства уверена с връстниците си, да поставя граници пред сексуалната близост, да проявява интимност, да изразява чувствата си.

Като цяло тя трябва да се научи на някои основни емоционални умения. И това сработва - депресията ѝ изчезва.

Проблемните връзки лесно могат да доведат до депресия, особено при младите хора. Децата често общуват трудно не само с родителите, но и с връстниците си. Депресираните деца и тийнейджъри често не са в състояние - или пък не искат - да говорят за тъгата си. Те като че ли не могат да назоват точно чувствата си и вместо това проявяват раздразнителност, нетърпение, несигурност и гняв, особено към родителите си. Това на свой ред усложнява задачата на родителите да им предложат емоционална подкрепа и насоки, от които депресираните деца имат отчаяна нужда. Така се стига до една безкрайна спирала надолу към ада, която обикновено свършва с непрекъснати караници и отчуждение.

Един нов поглед върху причините за депресията у младите хора открива дефицити в две ключове области на емоционалната компетентност: уменията за установяване и поддържане на връзки и тълкуването на провалите по начин, които само подхранва депресията. Макар и склонността към депресия донякъде да е генетично обусловена, тя се дължи и на напълно обратими песимистични умствени навици, които предразполагат децата да реагират с депресия на малките житейски поражения, независимо дали става въпрос за лоша оценка, за пререкания с родителите или за отхвърляне от страна на връстниците. Освен това се трупат доказателства, че податливостта на депресия, Каквато и да е причината за нея, се среща все по-често сред младежите.

Цената на модерността: все повече депресирани хора

С новото хилядолетие навлизаме в ерата на меланхолията, също както двадесети век беше ерата на тревожността. Данните от целия свят сочат, че е избухнала епидемия от депресия, която се разпространява ръка за ръка с модерната цивилизация. От началото на века всяко следващо поколение живее с все по-голям риск от тежка депресия - и то не просто тъга, а парализираща вцепененост, униние и самосъжаление, придружени с непреодолимо чувство за безнадеждност, белязало всеки аспект от живота. *(Cross-National Collaborative Group, "The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons", Journal of the American Medical Association, December 2 1992.)* Тези епизоди започват на все по-ранна възраст. Детската депресия, някога почти непозната (или поне неразпознавана) става неотменна част от съвременната световна сцена.

Макар и вероятността от депресия да се повишава с годините, най-сериозно развитие в това отношение се наблюдава при младежите. За хората, родени след 1955 г., вероятността от тежка депресия в много страни е три или повече пъти по-голяма, отколкото за техните баби и дядовци. От

американците, родени преди 1905 г., около 1% са страдали от тежка депресия през живота си; при тези, родени след 1955 г., около 6% от двадесет и четири годишните вече са били депресирани. За хората, родени между 1945 и 1954 г. шансът да бъдат засегнати от тежка депресия поне веднъж преди тридесет и четвъртата си година е десет пъти по-голям, отколкото за онези, родени между 1905 и 1914г. *(Peter Lewinsohn et al., "Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurence of Depression and Other Mental Disorders" Journal of Abnormal Psychology 102,1993.)* А и за всяко поколение първият депресивен епизод настъпва все по-рано.

Едно проучване сред повече от 39 000 души по целия свят разкрива една и съща тенденция в Пуерто Рико, Канада, Италия, Германия, Франция, Тайван, Ливан и Нова Зеландия. В Бейрут нивата на депресия следват по петите политическите събития и в периодите на гражданска война стигат до небесата. В Германия при хората, родени преди 1914 г., депресията на тридесет и пет годишна възраст е 4%, докато за онези, родени между 1934 и 1944 процентът достига четиринадесет. По целия свят поколенията, родени по време на политически трусове, са по-депресирани, макар и общата тенденция към повишаване на общите стойности да е независима от каквито и да е политически събития.

Снижаването на възрастта на първите депресивни епизоди също като че ли е световна тенденция. Когато попитах експертите каква би могла да е причината, те изложиха няколко теории.

Д-р Фредерик Гудуин, който тогава беше директор на Националния институт по психично здраве, направи следното предположение: „Нуклеарното семейство се разпада - разводите са се удвоили, родителите имат все по-малко време за децата си, подвижността се увеличава. Децата израстват, без да познават близките си роднини. Загубата на тези стабилни източници на самоопределение води до все по-голяма склонност към депресия".

Д-р Дейвид Купфер, ръководител на катедрата по психиатрия в Питсбъргския университет, посочи друга тенденция: „С разпространяването на индустриализацията след Втората световна война в известен смисъл никой вече не си е у дома. Във все повече семейства родителите проявяват безразличие към нуждите на децата си. Това не е пряка причина за депресия, но със сигурност поражда определена уязвимост. Ранните източници на емоционален стрес могат да повлияят на развитието на невроните, което на свой ред може да доведе до депресия при стрес десетилетия по-късно".

Мартин Селигман, психолог от Пенсилванския университет, предлага следното обяснение: „През последните тридесет-четиридесет години видяхме възхода на индивидуализма и отмирането на религиозните вярвания, както и на подкрепата от страна на общността и родините. Това означава, че сме изгубили част от ресурсите, които могат да ни помогнат в трудни моменти или при провал. Ако започнем да виждаме провала като трайно състояние, което бележи всеки житейски аспект, ние сме готови и при най-дребното моментно поражение да затънем в блатото на

безнадеждността. Но ако имате по-обхватна перспектива, например вяра в Бога или в задгробния живот, и стане така, че изгубите работата си, това е просто временен неуспех“.

Каквито и да са причините, депресията при младите хора е сериозен проблем. В Съединените щати оценките за това колко деца и тийнейджъри са депресирани варират сериозно в зависимост от това дали става въпрос за годишни стойности или за вероятността депресията да настъпи някога в живота им. Някои епидемиологични проучвания, използващи строги критерии, например официално диагностицираните случаи на депресия, откриват, че при момчетата и момичетата на възраст между десет и тринадесет години процентът на тежки депресии в рамките на една година варира между осем и девет, макар и според други цифрите да са наполовина по-малки, та дори и под 2%. Данните сочат, че в пубертета заболеваемостта сред момичетата се удвоява - до 16% от девойките на възраст между четиринадесет и шестнадесет години страдат от някаква форма на депресия, докато при момчетата съотношението не се изменя. *(Patricia Cohen et al., New York Psychiatric Institute, 1988; Peter Lewinsohn et al., “Adolescent Psychopathology: 1. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students” Journal of Abnormal Psychology 102, 1993. Mufson et al., Interpersonal Psychotherapy, cit. E. Costello, “Developments in Child Psychiatric Epidemiology” Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 28,1989.)*

Как протича младежката депресия

Фактът, че при децата депресията не бива да се лекува, а да се *предотвратява,* се доказва за пореден път от едно тревожно откритие: дори и леки депресии у детето могат да доведат до по-тежки пристъпи по-късно. *(Maria Kovacs and Leo Bastiaens, “The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects” in I. M. Goodyer, ed.. Mood Disorders in Childhood and Adolescence, New York, Cambridge University Press, 1994.)* Това откритие отправя предизвикателство към старото предположение, че депресията в детството няма кой знае какво значение, тъй като децата просто я „надрастват". Разбира се, всяко дете се натъжава от време на време - детството и юношеството също носят по някое разочарование, по някоя загуба, за която да тъжим. Не за тези случаи става дума; нуждата от превенция е задължителна за деца, при които тъгата излиза извън контрол и ги оставя отчаяни, раздразнителни и изолирани - с други думи, когато меланхолията им стане начин на живот.

Три четвърти от децата, чиято депресия е била достатъчно сериозна, за да има нужда от лечение, са преживявали и последващи тежки депресивни епизоди. Това поне сочат данните, събрани от Мария Ковач, психолог в

Западния психиатричен клиничен институт в Питсбърг. (*Kovacs, op. cit.)* Ковач изучава деца, получили диагноза депресия още на осемгодишна възраст, и ги преглежда на всеки няколко години, докато не навършат двадесет и четири.

При децата с тежка депресия пристъпите траят средно по около единадесет месеца, а при около една шеста от тях симптомите отшумяват едва на осемнадесетия месец. Леката депресия, която у някои деца започва още на пет, не е толкова страшна, но за сметка на това трае по-дълго - обикновено около четири години. Ковач открива също така, че деца с леки случаи на депресия са уязвими и за по-тежки пристъпи - това е така наречената двойна депресия. Пациентите с двойна депресия много по-често развиват тежки форми на депресия през следващите години. Когато децата, преживели депресивен епизод, станат юноши, те често страдат от маниакално-депресивни разстройства през почти една трета от времето.

Цената, която децата са принудени да платят, отива далеч отвъд страданието, причинено от самата депресия. Ковач сподели с мен; „Децата се научават на социални умения от взаимодействията си с връстниците си - например какво трябва да направиш, ако искаш нещо и не го получаваш. Решението е да наблюдаваш начина, по който другите деца се справят със ситуацията, след което да опиташ и ти. Депресираните деца обаче в училище обикновено са отритнати и другите не си играят много с тях". *(Интервюирах Мария Ковач за „Ню Йорк Таймс“, 11 януари 1994 г.)*

Тъгата и раздразнителността на тези деца ги кара да странят от социалните контакти или да отвръщат поглед, когато друго дете се опита да ги заговори - социален сигнал, който често се тълкува като отхвърляне. Резултатът е, че депресираните деца остават встрани от дейностите на детската площадка. Този пропуск в междуличностния им опит означава, че те пропускат нещата, които иначе биха научили в разгара на играта, и така изостават в социално и емоционално отношение от връстниците си. Когато депресията най-сетне отпусне задушаващата си хватка, те имат много да наваксват. *(Maria Kovacs and David Goldston, “Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents” Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, May 1991.)* И наистина, сравненията между депресирани и здрави деца сочат, че потиснатите деца имат занижени социални способности, могат да се похвалят с по-малко приятели, не са чак толкова предпочитани партньори в игрите, другите не ги харесват особеност и като цяло връзките им с другите деца са по-проблемни.

Друг товар върху раменете на тези деца е лошият успех в училище: депресията влияе на паметта и способността им да се съсредоточават, за тях става по-трудно да внимават в час и да запомнят онова, което им се преподава. Дете, което не изпитва радост от нищо, едва ли може да събере достатъчно енергия, за да овладее не особено лесните уроци, та камо ли да учи в състояние на „поток“. Напълно разбираемо, колкото по-дълго трае депресията при децата, изследвани от Ковач, толкова по-ниски са оценките им и толкова по-зле се справят на тестовете, като по този начин изостават

все повече от връстниците си. Наблюдава се дори пряка корелация между дължината на депресивния епизод и средния успех, като успеваемостта непрекъснато спада с всеки изминал ден. Тези затруднения на свой ред само задълбочават депресията; както отбелязва Ковач, „представете си, че вече сте депресирани, на всичкото отгоре започвате да закъсвате и в училище, а вместо да играете навън с другите деца, си стоите сами у дома".

Депресиращи начини на мислене

Също както при възрастните, песимистичните интерпретации на житейските поражения подхранват чувството за безпомощност и безнадеждност, около което се гради детската депресия. Отдавна е известно, че хората, които вече са депресирани, мислят именно по този начин. Едва напоследък се изясняват обаче, че децата, които са особено склонни към меланхолия, възприемат тази песимистична настройка преди още да се депресират. Това означава, че има възможност те да бъдат „имунизирани“ срещу депресията, преди още тя да се е появила.

Някои от доказателствата за това идват от едно изследване върху убедеността на децата, че са в състояние да контролират онова, което се случва в живота им - например че са способни да подобрят нещата във всеки един момент. Това личи по самооценката им с изрази като: „Когато имам проблеми вкъщи, мога да помогна за тяхното разрешаване по-добре от другите деца“ или „Когато залегна над учебниците, оценките ми се повишават“. Децата, които не смятат, че подобни положителни описания се отнасят за тях, имат чувството, че не могат да направят каквото и да е, за да променят нещата; това чувство за безпомощност е най-ясно изразено при най-депресираните деца. *(John Weiss et al., "Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood", Journal of Abnormal Psychology 102, 1993.)*

Едно красноречиво изследване обхваща петокласници и шестокласници няколко дни, след като са получили бележниците си с оценките за срока. Всички помним, че бележникът е един от основните източници на възторг и отчаяние в детството. Изследователите обаче откриват ясно изразена последователност в начина, по който децата оценяват собствената си роля за някоя лоша оценка. Онези, които я възприемат като последствие от личен недостатък („Ама че съм тъп!“), са по-депресирани от другите, които смятат, че причината за оценката подлежи на промяна („Ако правя по-внимателно домашното си по математика, ще получа по-добра оценка"). *(Ruth Hilsman and Judy Garber, "A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children; Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control", Journal of Personality and Social Psychology 67, 1994; Judith Garber, "Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents", Journal of Abnormal Psychology 102, 1993.)*

Изследователите подбират група деца от трети, четвърти и пети клас, отхвърлени от съучениците си, и проследяват кои от тях си остават изолирани и в новите си класове през следващата година. Начинът, по който децата си обясняват това отхвърляне, изглежда определящ за депресията - по-потиснати са онези, които смятат, че то се дължи на някакъв личен порок, докато оптимистите, които смятат, че могат да направят нещо и да оправят положението, не са кой знае колко депресирани, макар и все още да са отхвърлени. Най-сетне, в едно изследване сред деца, които преживяват прословутия преход между седми и осми клас, онези от тях с песимистична настройка реагират на натоварването в училище и на допълнителния стрес у дома с все по-дълбока депресия.

Най-прякото доказателство, че песимистичната настройка прави децата изключително податливи на депресия, идва от едно петгодишно изследване върху деца, наблюдението върху които започва в трети клас. *(Susan Nolen-Hoeksema et al., "Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study", Journal of Abnormal Psychology 101, 1992.)* При по-малките деца най-силният определящ фактор за депресията е песимистичният възглед за света, съчетан със сериозен удар, например развод или смърт в семейството, след който детето остава разстроено и объркано, а родителите му не са в състояние да му окажат необходимата подкрепа, за да смекчат въздействието на шока. В началното училище се наблюдава важна промяна в начина, по който децата обясняват доброто и лошото в живота си - те започват все повече да свързват събитията с чертите на собствената си личност: „Получавам добри оценки, защото съм умен“ или пък „Нямам много приятели, защото не съм особено забавен“. Тази промяна настъпва постепенно между трети и пети клас. В този период децата, настроени песимистично и склонни да обясняват провалите си с някакви лични пороци, започват да стават жертва на депресивни настроения след всеки неуспех. Нещо повече - самата депресия допълнително подхранва песимистичния им начин на мислене, така че дори и след нейния край тези деца остават с емоционални белези под формата на убеждения, породени от депресията и утвърдени в ума им: че не могат да се справят добре в училище, че другите не ги харесват и че не могат да направят нищо, за да се измъкнат от собствената си потиснатост. Тези натрапливи идеи могат да направят детето още по-уязвимо за следващи депресии.

Да заобиколим депресията

Има И добри новини: както по всичко личи, ако научим децата на по-продуктивни гледни точки по отношение на трудностите, които изпитват, рискът от депресия ще намалее. *(За разлика от възрастните, при децата лекарствата не са реална алтернатива на терапията или превантивното обучение за справяне с депресията. Децата преработват лекарствата по*

различен начин. Трицикличните антидепресанти, които се ползват с такъв успех при възрастни пациенти, се провалят напълно при контролните проучвания върху деца - ефектът им се равнява на този на плацебото. По-новите антидепресанти като „Прозак“ още не са тествани върху деца. А дезипраминът, един от най-широко разпространените и безопасни трициклични антидепресанти за възрастни, към момента е обект на разследване от Федералната агенция по лекарствата като възможна причина за смърт при пациенти в детска възраст.) При едно изследване, проведено в гимназия в Орегон, около една четвърт от учениците имат така наречената „свръхлека депресия" - състояние, което все още се равнява на чувство на поносима тъга *(Gregory Clarke, University of Oregon Health Sciences Center, “Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents”, доклад пред American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, октомври 1993.).* При много от тях вероятно става дума за начален стадий на истинска депресия.

В специален курс след часовете седемдесет и пет ученици с такава лека депресия се научават да се справят с мисловните модели, свързани с депресията, да се сприятеляват по-лесно, да се разбират по-добре с родителите си и да се отдават на социални дейности, които са им приятни. В края на осем седмичната програма 55% от учениците са се възстановили напълно, на фона на едва около четвърт от техните връстници, които не са участвали в програмата. Година по-късно една четвърт от младежите в контролната група са станали жертва на тежка депресия, докато при учениците от програмата за превенция съотношението е едва 14%. Макар и да са проведени само осем сесии, курсът намалява риска от депресия наполовина.

Още обещаващи резултати дава друг специален курс, провеждан веднъж седмично с деца на възраст между десет и тринадесет години, които са на нож с родителите си и показват признаци на депресия. В сесиите след часовете те усвояват някои основни емоционални умения, включително разрешаване на спорове, обмисляне на действията и, може би най-важното, справяне с песимистичните мисли, характерни за депресията - например като решат да учат по-упорито след някоя лоша оценка, вместо да мислят, че не са достатъчно умни.

„В тези курсове децата научават, че настроенията като тревожност, тъга и гняв не се появяват от само себе си и че могат да ги променят с помощта на мислите си" - казва психологът Мартин Селигман, един от създателите на тази дванадесетседмична програма. Тъй като оспорването на депресивните мисли разпръсква облаците на тъгата, то, по думите на Селигман, „се превръща в мигновена опора, която на свой ред става утвърден навик".

И тук специалните сесии снижават депресията наполовина - и резултатите личат дори две години по-късно. Година след края на курса само 8% от участниците отчитат средна и тежка депресия, на фона на 29% от децата в контролната група. След две години около 20% от участниците са имали някаква форма на депресия, докато в контролната група те са 44%.

Овладяването на тези емоционални умения в самото начало на юношеството може да се окаже изключително полезно.

Селигман отбелязва: "Тези деца се справят по-добре с обичайните мъки, свързани с отхвърлянето. Те като че ли са научили необходимото в точния момент, когато рискът от депресия е най-голям - в началото на съзряването си. А урокът се оказва траен и става все по-силен през следващите години, което означава, че децата го използват пълноценно в ежедневието си".

Все повече експерти по детска депресия приемат с отворени обятия новите програми. "Ако искате да повлияете реално на психичните заболявания като депресията, трябва да направите нещо преди още децата да са се разболели - отбелязва Ковач. - Най-доброто решение е психологическата ваксинация“.

Хранителни разстройства

Като докторант по клинична психология в края на шестдесетте години познавах две жени, страдащи от хранителни разстройства, макар и да осъзнах това едва след доста години. Едната беше блестяща специализантка по математика в Харвард, която познавах още от първите си години в университета, а другата работеше в библиотеката на Масачусетския технологичен институт. Математичката, макар и да беше само кожа и кости, просто не можеше да се насили да яде - казваше, че храната я отвращава. Библиотекарката беше доста закръглена и обожаваше сладолед, кексове и всякакви десерти, но, както ми призна с известно притеснение, след това отивала в тоалетната и се насилвала да повръща. Днес математичката би получила диагноза анорексия, а библиотекарката - булимия.

В онези години подобни диагнози не съществуваха. Лекарите тъкмо започваха да работят върху проблема; Хилда Брък, пионер в тази област, публикува прочутата си статия за хранителните разстройства едва през 1969 г. *(Hilda Bruch, "Hunger and Instinct”, Journal of Nervous and Mental Disease 149, 1969. Фундаменталната ѝ книга The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa, Cambridge, MA, Harvard University Press, се появи едва през 1978г.)* Тя била озадачена от жени, които били готови да умрат от глад, и предположила, че една от основните причини за това е неспособността им да определят и задоволят адекватно нуждите на тялото си - и най-вече, разбира се, глада. Оттогава насетне клиничната литература по тази тема расте с всяка изминала година и изобилства с хипотези по отношение на причините за подобни разстройства, вариращи от натиска върху младите момичета да преследват недостижими стандарти за красота до тиранични майки, които са оплели дъщерите си в мрежа от вина и упреци, чрез която да ги контролират.

Повечето от тези хипотези страдат от един основен недостатък - те

представляват екстраполации на наблюдения, провеждани по време на терапия. От научна гледна точка доста по-ценни биха били изследвания върху големи групи хора за период от няколко години, за да се установи колко от тях в крайна сметка се натъкват на подобен проблем. Подобни проучвания ще позволят недвусмислено сравнение, което да разкрие например дали тираничните родители предразполагат едно момиче към хранителни разстройства. Те освен това могат да определят условията, които водят до проблема, и да ги отличат от привидните причини, които са налице не само при болни, но и при здрави хора.

Когато това изследване най-сетне бива проведено сред повече от деветстотин момичета на възраст между тринадесет и шестнадесет години, емоционалните дефицити - и в частност неспособността на девойките да различават отрицателните чувства едно от друго и да ги контролират адекватно - се оказват основен фактор за появата на хранителни разстройства. (*Gloria R. Leon et al., "Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls" Journal of Abnormal Psychology 102, 1993*) В една гимназия в богато предградие на Минеаполис в десети клас вече има шестдесет и едно момичета, които имат сериозни симптоми на анорексия или булимия. Колкото по-сериозен е проблемът, толкова повече момичета реагират на неуспехите, трудностите и дребните заяждания със силни отрицателни чувства, с които не могат да се справят, и толкова по-малко осъзнават какво точно изпитват. Когато тези две емоционални тенденции се съчетаят с недоволството от външния вид, резултатът обикновено е анорексия или булимия. Твърде строгите родители не играят кой знае каква роля за податливостта към хранителни разстройства. (Както предупреждава самата Брък, теориите, основаващи се на вторични събития, не могат да бъдат верни - родителите например могат да започнат да упражняват по-строг контрол в *отговор* на хранителното разстройство на дъщеря си в отчаян опит да ѝ помогнат.) Неверни се оказват и популярни обяснения като страх от сексуалното съзряване, ранно начало на пубертета и ниско самочувствие.

Всъщност причинно-следствената верига, разкрита от това изследване, започва от наложения на младите момичета стандарт, според който единствено неестествено слабата фигура е красива. Много преди пубертета момиченцата вече са загрижени за теглото си. Едно шестгодишно момиче например избухва в сълзи, когато майка ѝ я кара да ходи на плуване, защото смята,, че по бански изглежда твърде дебела. Според педиатъра ѝ обаче теглото ѝ напълно отговаря на височината. *(Шестгодишното момиченце, което смята, че е дебело, е пациентка на д-р Уилям Фелдман, педиатър в Университета на Отава.)* В едно проучване сред 271 деца в ранна тийнейджърска възраст половината момичета смятат, че са твърде дебели, макар и огромното мнозинство от тях да са със съвсем нормално тегло. Изследването в Минеаполис обаче сочи, че манията по излишните килограми в никакъв случай не е достатъчна, за да обясни защо някои момичета развиват хранителни разстройства.

Някои хора, страдащи от затлъстяване, не разпознават разликата между страха, гнева и глада - за тях тези чувства са все глад, поради което и ядат всеки път, щом се почувстват разстроени. *(Отбелязано от Sifneos, "Affect, Emotional Conflict and Deficit")* Нещо подобно се случва и с тези момичета. Глория Леон, психолог от университета на Минесота, която е провела изследването върху хранителните разстройства, отбелязва, че момичетата „не осъзнават напълно чувствата и сигналите на тялото си, и това е основният фактор, сочещ, че ще развият някакво хранително разстройство през следващите две години. Повечето деца се научават да правят разлика между чувствата си, да разбират дали са отегчени, ядосани, потиснати или гладни - това е основен елемент на емоционалното обучение. Тези момичета обаче не отличават дори най-основните си чувства. Може например да имат проблеми с приятеля си и да не са сигурни дали са ядосани, разтревожени или потиснати - те просто са насред емоционална буря, с която не знаят как да се справят. Затова и са се научили да се утешават с храна, а това може да се превърне в дълбоко вкоренен емоционален навик".

Когато обаче този навик се сблъска с натиска, оказван върху момичето да остане възможно най-слабо, пътят пред хранителните разстройства е открит. „В началото тя може да започне да си хапва здраво - отбелязва Леон. - Но за да остане слаба, ще трябва да прибегне до повръщане или до слабителни, или пък до прекалено голямо физическо натоварване, за да изгори поетите калории. Другият вариант е изобщо да не яде, като един вид проява на контрол върху тези непреодолими чувства".

Комбинацията от недостатъчна вътрешна осъзнатост и несигурни социални умения означава, че тези момичета, ядосани от приятели или родители, не могат да действат адекватно и да намалят напрежението във връзката и семейството си или пък собственото си разочарование. Вместо това техният гняв води до хранително разстройство, било то булимия или анорексия, или пък до прекаляване с храната. Според Леон най-доброто лечение за такива момичета трябва да включва и обучение по емоционалните умения, които им липсват. „Лекарите вече са убедени - каза ми тя, - че ако се обърне внимание на конкретните недостатъци, терапията работи по-добре. Тези момичета трябва да се научат да определят чувствата си и да намерят начин да се утешават, без да разчитат, че зловредните им хранителни навици ще свършат някаква работа".

Самотни сърца: пътят навън от училище

Ето една често срещана драма в началното училище: четвъртокласникът Бен има съвсем малко приятели и тъкмо е чул от един от тях, Джейсън, че няма да играят заедно през голямото междучасие - Джейсън иска да играе с друго момче, Чад. Бен е съсипан и избухва в сълзи. След като се поуспокоява малко, той отива до масата, на която обядват Джейсън и Чад.

- Мразя те и в червата! - крясва на Джейсън той.
- Ама защо? - пита Джейсън.

- Защото ме излъга - с обвинителен тон казва Бен. - Каза, че цяла седмица ще си играеш с мен, а ме излъга.

След това Бен се запътва към една празна маса, хлипайки тихо. Джейсън и Чад отиват при него и се опитват да го заговорят, но Бен запушва ушите си с пръсти и нарочно не им обръща внимание, а накрая дори избягва от столовата и се скрива зад кофите за боклук. Група момичета, станали свидетели на цялата сцена, се опитват да изиграят ролята на посредници, намират Бен и му казват, че Джейсън ще играе и с него. Бен обаче не иска да ги слуша и им казва да го оставят на мира. Той ближе раните си със сълзи в очите, предизвикателно решавайки да остане сам. *(Steven Asher e Sonda Gabriel, "The Social World of Peer-Rejected Children", доклад пред годишната среща на American Educational Research Association, San Francisco, март 1989 г.)*

Това несъмнено е тежък момент; чувството, че си отхвърлен и нямаш приятели е познато на всички ни от един или друг момент в детството. Най-важното в реакцията на Бен обаче е неспособността му да отвърне на опитите на Джейсън да възстанови приятелството помежду им - поведение, което само продължава страданието му в момент, който може да му сложи край. Подобно отношение е типично за непопулярните деца; както видяхме в осма глава, отхвърлените малчугани обикновено трудно разчитат емоционални и социални сигнали; дори когато успеят да го направят, те разполагат с по-беден набор от ответни реакции.

При отхвърлените деца има особено голям риск да отпаднат от училище. Самотните деца, които напускат образователната система, са два до осем пъти повече от онези, които имат приятели. Едно проучване открива, че около една четвърт от непопулярните деца в началното училище не завършват средно образование, докато средното съотношение е едва около 8%. И нищо чудно - представете си какво е да прекарвате тридесет часа седмично на място, на което никой не ви харесва.

Два вида емоционални наклонности допринасят за маргинализацията на децата. Както видяхме, едната е податливостта на гневни изблици и склонността да се вижда враждебност на места, в които няма и следа от нея. Втората е чувството за тревожност и несигурност. Но независимо от тези черти на характера на изолация обикновено се подлагат децата, които „не са в час" и чието странно поведение често кара околните да се чувстват некомфортно.

Един от аспектите на тяхната неадекватност са сигналите, които такива деца излъчват. Когато при един експеримент деца от началното училище трябва да свържат емоция като отвращение или гняв с определено изражение на лицето, те правят много повече грешки от популярните си съученици. Когато пък трябва да обяснят как могат да се сприятелят с някого или да избегнат сбиване, непопулярните деца - онези, които другите избягват - дават напълно неадекватни отговори (така например на въпроса какво трябва да се направи, ако друго дете иска същата играчка, отговорът гласи „да му шибна един") или правят мъгляви предложения да се потърси

помощта на възрастен. А когато трябва да изиграят тъка, гняв или лукавство, непопулярните тийнейджъри се представят най-неубедително. Едва ли е изненада в такъв случаи, че според такива деца не е възможно сприятеляването да стане по-лесно - социалната им некомпетентност става самоосъществяващо се пророчество. Вместо да се научат на нови подходи за сприятелявано, те продължават да правят същото, което се е оказало неуспешно и преди, и в крайна сметка стигат до още по-неадекватни реакции. *(Kenneth Dodge and Esther Feldman, "Social Cognition and Sociometric Status", Steven Asher and John Coie, eds.. Peer Rejection in Childhood, New York, Cambridge University Press, 1990.)*

В хаотичната вртележка на популярността тези деца не съумяват да изпълнят дори основните емоционални критерии: те не са забавна компания и нямат представа как да накарат другото дете да се почувства добре. Наблюденията върху непопулярни деца в хода на играта например показват, че при тях има много по-голям шанс'да се опитат да мамят, да се сърдят, да си тръгват, щом загубят, или да се фукат, когато печелят. Разбира се, повечето деца също искат да спечелят играта, но независимо дали печелят или губят, те са в състояние да сдържат емоционалната си реакция, така че тя да не попречи на връзките им с останалите.

Макар и децата, които са трайно нечувствителни към социалната атмосфера и не са в състояние да разчитат и демонстрират емоции, в крайна сметка да свършват в изолация, това не важи за онези, които преживяват временен период на дистанцираност. За трайно отхвърлените обаче това си остава болезнен белег, който носят със себе си до последната си година в училище. Последствията от социалната маргинализация личат и в живота им като възрастни. Най-малкото именно близките приятелства и буйните игри помагат на децата да изгладят социалните и емоционалните си умения, които да прилагат след това във връзките си. Малчуганите, които нямат достъп до подобно обучение, неизбежно се оказват ощетени.

Напълно разбираемо онези, които са се оказали изолирани, признават, че изпитват какви ли не тревоги, както и чувство за потиснатост и самота. Всъщност популярността на едно дете в трети клас вече е неоспорим белег за това дали то ще развие психическо заболяване при пълнолетието си, белег, който се оказва по-точен от оценките на учители и лекари, от успеха в училище и коефициента на интелигентност, та дори и от резултатите на специализираните психологически тестове. *(Emory Cowen et al., "Longterm Follow-up of Early Detected vulnerable Children", Journal of Clinical and Consulting Psychology 41, 1973.)* А - както видяхме - на по-късен етап в живота хората, които имат малко приятели и изпитват хронична самота, са по-застрашени от редица заболявания и от ранна смърт.

Както подчертава психоаналитикът Хари Стак Съливан, ние се научаваме как да затвърждаваме интимните си връзки, като преодоляваме различията и споделяме най-дълбоките си чувства при първите си срещи с връстниците си от същия пол. Но за отритнатите деца има два пъти по-малка вероятност да имат най-добър приятел в жизнено важните години в началното училище

и така те пропускат една от основните възможности за емоционално израстване. *(Jeffrey Parker and Steven Asher, "Friendship Adjustment. Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood", доклад пред годишната среща на American Educational Research Association, Boston 1990.)* Един-единствен приятел може да се окаже решаващ, дори и всички останали да са ни обърнали гръб - та дори и връзката ни с него да не е кой знае колко здрава.

Обучение по сприятеляване

Въпреки неспособността на отхвърлените деца да контактуват, за тях все пак има надежда. Стивън Ашър, психолог от университета на Илинойс, е създал поредица от „уроци по сприятеляване“ за непопулярни деца, които се радват на известен успех“. *(Steven Asher and Gladys Williams, "Helping Children Without Friends in Home and School Contexts", in Children's Social Development: Information for Parents and Teachers, Urbana and Champaign, University of Illinois Press, 1987.)* Ашър избира децата от трети и четвърти клас, които са най-неприятни за съучениците си, и в продължение на шест часа ги учи „как да направят игрите по-забавни, като са добри и мили с останалите". За да избегнат неприятните етикети, на децата се казва, че те са един вид „консултанти" на преподавателя, който се опитва да разбере какво прави една игра по-приятна.

Децата се учат да действат така, както обикновено го правят по-популярните деца. Така например Ашър ги насърчава да мислят за алтернативни предложения и компромиси (вместо да се стига до бой), ако не са съгласни с правилата на играта, да не забравят да говорят с другите деца по време на игра, да наблюдават как се справят с останалите, да кажат нещо мило, ако другото дете се справи успешно с някоя задача, да се усмихват, да предлагат помощ, предложения и насърчение. Децата изпробват новите си социални способности в игри със свои съученици, след което обучението продължава в зависимост от демонстрирания успех. Този миникурс по разбирателство има забележителен ефект: година по-късно участвалите в него деца - подбрани заради това, че другите най-малко ги харесват - вече стабилно набират популярност в клас. Наистина, сред тях няма звезди, но няма и маргинали.

До подобни резултати стига и Стивън Новицки, психолог от университета „Емъри“. *(Stephen Nowicki, "A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits", неиздаден ръкопис, Duke University, 1989.)* Той учи отхвърлени деца да разпознават чувствата на връстниците си и да реагират адекватно. Експериментаторът заснема децата, докато се опитват да изразят определени чувства, например щастие или тъга, след което ги обучава как да подобрят изразителността на лицето си. След това участниците изпробват новите си умения пред дете, с което искат да се сприятелят.

Подобни програми отчитат петдесет до шестдесет процента успех при

повишаването на популярността на нехаресваните деца. Програмите - поне в днешната си форма - като че ли работят най-добре при деца в трети и четвърти клас и помагат най-вече на лишените от социални умения деца, а не толкова на агресивните. Всичко това обаче е въпрос на фина настройка; окуражаващо е да видим, че повечето отхвърлени деца могат отново да намерят своя приятелски кръг с помощта на кратка емоционална школовка.

Алкохол и наркотици:

зависимостта като опит за самолечение

Студентите в местния кампус му викат „да пиеш до припадък“ - да се наливаш с бира, докато не изгубиш съзнание. Една от техниките е гениално проста: взимаш градински маркуч, пъхаш фуния в единия му край, напъхваш другия в гърлото си, и хоп - за десет секунди вече си една голяма бира напред. Едно изследване открива, че около 40% от момчетата в университета гаврътват по седем или повече питиета на вечер, а 11% определят себе си като „яки пиячи". Друг възможен термин, разбира се, е просто „алкохолици“. *(Изследване, проведено в Университета на Масачусетс от Project Pulse, статия в The Daily Hampshire Gazette, 13 ноември 1993 г.)* Около половината от мъжете в колежа и почти 40% от жените се напиват здраво поне два пъти месечно. *(Цифрите дължа на Харви Уекелър, директор на изследването върху алкохола в колежа, факултет за обществено здраве, Харвард, август 1994 г.)*

Макар и в Съединените щати употребата на повечето наркотици сред младежите да намалява значително през осемдесетте години, тенденцията към злоупотреба с алкохол, и то на все по-млада възраст, расте непрекъснато. Според едно проучване от 1993 г. 35% от момичетата в колежа признават, че пият, за да се напият; през 1977 г. те са само 10%. Като цяло една трета от студентките пият, за да се напият. Това поражда и други рискове - 90% от всички регистрирани изнасилвания в кампусите стават, когато нападателят или жертвата - или пък и двамата - са пияни. *(Доклад на Columbia University Center on Addiction and Substance Abuse, май 1993 г.)* Свързаните с алкохола инциденти са водещата причина за смъртта на млади хора на възраст от петнадесет до двадесет и четири години.

Експериментирането с наркотици и алкохол може да изглежда като някакъв вид инициация, но за мнозина този уж ритуал може да има трайни последствия. При повечето алкохолици и наркомани пристрастяването е започнало в юношеството, макар и малцина „експериментатори“ да свършват като алкохолици или наркомани. Към края на гимназията над 90% от учениците са опитвали алкохол, но само 14% ще станат алкохолици в последствие; от милионите американци, експериментирали с кокаин, по-

малко от 5% са се пристрастили. Защо става така?

Разбира се, за младежите, израснали в квартали с висока престъпност, където дрогата се продава на всеки ъгъл, а дилърът е най-обещаващият модел за икономически успех наоколо, има най-висок риск от злоупотреба с наркотици. Някои от тях могат да се пристрастят, след като сами станат дребни дилъри, други пък могат да посегнат към наркотика само защото е лесно достъпен или защото връстниците им го издигат на пиедестал - фактор, който би повишил риска от наркомания във всякакви квартали, дори (а може би най-вече) и най-богатите. Остава обаче въпросът кои от младежите, изложени на тези изкушения и натиск и все пак приели да експериментират, в крайна сметка ще се окажат трайно пристрастени?

Една от съвременните научни теории гласи, че хората, които превръщат навика в проклятие и стават все по-зависими от алкохола или наркотиците, всъщност ги използват като един вид лекарство, като начин да успокоят чувството си за тревога, гняв или депресия. При първите си експерименти те са се натъкнали на някаква химическа опора, на начин да успокоят тревожността или меланхолията, които са ги преследвали. Така от стотиците ученици от седми и осми клас, проследявани в продължение на две години, най-много пристрастени има сред онези, които в началото са признали, че изпитват силен емоционален дистрес . *(Jeanne Tschann, "Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence" Health Psychology 4, 1994г.)* Това вероятно обяснява защо безброй младежи могат да експепиментират с дрога и алкохол, без да се пристрастяват, а други стават зависими буквално след първата доза: най-уязвимите като че ли намират в наркотиците и тежките питиета бърз път към облекчаването на емоциите, които са ги преследвали години наред.

Ето какво казва Ралф Тайлър, психолог в Западния психиатричен клиничен институт в Питсбърг: „За хора с биологично предразположение първото питие или доза наркотик са невероятно преживяване - другите хора просто не ги усещат така. Много бивши наркомани ми казват, че след първата си доза са се почувствали нормално за пръв път от много време. Тя ги стабилизира физиологично, поне за кратко“. *(Интервюирах Ралф Тартър за Ню Йорк Таймс, 26 април 1990 г.)* Ето това е коварният момент в сделката: добро самочувствие за кратко - и пълен провал в дългосрочен план.

Някои емоционални модели карат хората да намират утеха в едни вещества, вместо в други. За алкохолизма например има две емоционални схеми. Едната започва с хора, които са били напрегнати и тревожни в детството си и като тийнейджъри са открили, че алкохолът може да успокои тревожността. Много често става въпрос за деца (синове) на алкохолици, които сами са се обърнали към алкохола, за да успокоят нервите си. Един от биологичните маркери за това е недостатъчното отделяне на гама-аминобутирова киселина (GABA), невротрансмитер, който регулира тревожността - твърде малкото количество GABA се възприема като силно вътрешно напрежение. Едно изследване установява, че синовете на алкохолици имат ниски нива на GABA и следователно са много тревожни,

но при консумация на алкохол нивата на киселината се повишават, а тревожността намалява. *(Howard Moss et al., "Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" Biological Psychiatry 27, 6, marzo 1990.)* Тези деца пият, за да намалят напрежението, което изпитват - алкохолът им дава покой, който не могат да намерят другаде. Такива хора могат да злоупотребяват и с успокоителни, които имат същия ефект.

Едно проучване сред синове на алкохолици, които на дванадесетгодишна възраст показват признаци на тревожност, например учестен пулс в отговор на стрес, както и импулсивност, открива, че при тези момчета фронталните лобове също не функционират както трябва. Зоните в мозъка, които трябва да им помогнат да се успокоят и да контролират импулсите си, не вършат почти никаква работа. И тъй като префронталните лобове контролират и работната памет, в която се съдържат потенциалните последствия от едно или друго действие, когато се налага взимането на решение, техният дефицит може да проправи пътя им към алкохола, като им помогне да забравят какви са дългосрочните последствия от пиенето - а на всичкото отгоре алкохолът им дава незабавен покой и така само затвърждава този мозъчен механизъм. *(Philip Harden e Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism", Journal of Abnormal Psychology 104, 1995.)*

Този глад за вътрешен покой като че ли е основният емоционален маркер на генетичното предразположение към алкохолизъм. Изследване сред хиляда и триста близки роднини на алкохолици открива, че онези от децата им, които са изложени на най-висок риск сами да станат алкохолици, отчитат хронично високи нива на тревожност. Изследователите дори стигат до заключението, че при тях алкохолизмът се развива като „форма на самолечение на симптомите на висока тревожност". *(Kathleen Merikangas et al., "Familial Transmission of Depression and Alcoholism" Archives of General Psychiatry, April, 1985.)*

Вторият емоционален път към алкохолизма е белязан от силно вълнение, импулсивност и... отегчение. Този модел се проявява при деца, които са немирни, опаки, неуправляеми, които в училище са „шавливи", хиперактивни, склонни да се забъркват в неприятности, което, както видяхме, може да ги тласне към приятели на самия ръб на социално приемливото съществуване и в крайна сметка да стигнат до престъпления или до диагноза „антисоциално личностно разстройство". Такива хора (предимно мъже) страдат най-вече от силна възбуда; основната им слабост е необузданата им импулсивност, а обичайната им реакция спрямо скуката - която често изпитват - е импулсивното търсене на риск и вълнение. (Между другото, състоянието им вероятно се дължи на недостиг на два други невротрансмитера, серотонин и моноаминоксидаза или МАО.) Като възрастни те често смятат, че алкохолът може да ги успокои. Фактът, че не могат да понасят монотонното съществуване, ги кара да се впускат в какво ли не, а това, в съчетание с импулсивността им, ги кара да злоупотребяват и

с всякакви наркотични вещества.

Макар че депресията да може да накара всекиго да посегне към чашката, метаболитните ефекти на алкохола могат само да я задълбочат след първоначалното облекчение. Хора, които се обръщат към алкохола като емоционална утеха несъмнено успяват да потиснат тревогата, но същевременно подхранват депресията си - веществата, които помагат при депресия, поне временно, са от съвсем различна химична група. Хроничната тъга излага хората на риск от пристрастяване към стимуланти като кокаина, който въздейства непосредствено върху чувството за потиснатост. Едно изследване показва, че повече от половината пациенти, лекувани от кокаинова зависимост, са били в тежка депресия, преди да посегнат към наркотика, и колкото по-сериозно е било състоянието им, толкова по силен е ставал навикът. *(Edward Khantzian, "Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction", Arnold Washton and Mark Gold, eds.. Cocaine: A Clinician's Handbook, New York, Guilford Press, 1987.)*

Хроничният гняв може да доведе до друг тип уязвимост. В едно проучване сред четиристотин пациенти, лекувани от зависимост от хероин и други опиати, най-често срещаният проблем е неспособността им да контролират гнева си и „късият фитил“ на агресивните им реакции. Някои от пациентите признават, че с помощта на опиатите се чувстват нормално и успяват да се отпуснат. *(Личен разговор с Едуард Ханцян от Харварския медицински факултет, въз основа на 200 пациенти, лекувани от хероинова зависимост)*
Макар че предразположението към злоупотреба с едни или други вещества може да е чисто мозъчен проблем, чувствата, които подтикват хората към подобен вид „самолечение“ чрез наркотици или пиене могат да бъдат поправени и без да се стига до Каквато и да е химия, както десетилетия наред доказват „Анонимните акохолици“ и други програми за възстановяване. Способността за справяне с тези чувства - умението да потушиш тревогата, да се измъкнеш от депресията и да успокоиш гнева си - слага път в колелата на глада за алкохол или дрога. Затова и програмите за лечение на зависимости преподават най-вече тези основни емоционални умения. Щеше да е по-добре, разбира се, хората, тръгнали по грешния път, да са ги овладели още в детството си, много преди навикът да е успял да пусне корени.

Сбогом на оръжията:

окончателен общ път към превенция

През последните десетина години се нагледахме на какви ли не „войни“ - срещу ранната бременност, срещу отпадането от училище, срещу дрогата. Последната беше срещу насилието.

Проблемът при всички тези кампании обаче е, че те идват твърде късно -

след като проблемът, към който са насочени, вече е стигнал епидемични размери и отдавна е станал неотменна част от живота на младите. Те са един вид кризисна реакция, еквивалентът на това да изпратиш линейка, за да спасиш нечий живот, вместо да го ваксинираш преди това, за да не се стига изобщо до заболяване. Стига толкова войни - онова, от което всъщност имаме нужда, е да следваме логиката на превенцията, да дадем на децата си умения, които да увеличат шанса им да избегнат всички тези проклятия, способни да съсипят живота им. *(Дължа фразата на Тим Шрайвър от Асоциацията за развитие на социалното и емоционалното обучение в Центъра за детски изследвания в "Йейл".)* Тук искам да обърна особено внимание на емоционалните и социалните дефицити, без да отричам ролята на другите рискови фактори, например животът в разпокъсано, насилническо или хаотично семейство, или пък в беден, съсипан от престъпност и наркотици квартал. Бедността е сериозен удар за детето: победните деца още на пет години вече са по-страхливи, тревожни и тъжни в сравнение с по-заможните си връстници, и имат повече поведенчески проблеми като изблици на гняв или трошене - тенденция, която продължава да ги преследва и в юношеството. Натискът на бедността разяжда и семейния живот: в бедните семейства има по-малко родителска топлота, майките са по-депресирани (освен това често са и самотни и безработни), и доста по-често се разчита на жестоки наказания като крясъци, бой и заплахи. *(Greg Duncan, "Economic Deprivation and Early Childhood Development" and Patricia Garrett, "Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments" in Child Development, April 1994.)*

Емоционалните умения обаче играят роля, която отива далеч отвъд икономическата и семейната среда, в която израства едно дете - тя може да се окаже решаваща за това доколко младият човек ще се повлияе от тези трудности и дали ще намери опора, благодарение на която да ги надживее. Лонгитудни проучвания върху стотици деца, отглеждани в бедност, в семейства, в които насилието е норма, или от родител с тежко психическо заболяване показват, че онези от тях, които устояват дори и пред най-големите трудности имат едни и същи емоционални умения. *(Norman Garmezy, The Invulnerable Child, New York, Guilford Press, 1987. Писах за децата, които растат въпреки трудностите, в „Ню Йорк Таймс", 13 октомври 1987 г.)* Сред тях са обезоръжаващата общителност, която привлича хората към тях, самоувереността, оптимистичната настойчивост в лицето на провала и фрустрацията, способността да се възстановяват бързо от разочарования, както и доброто общо впечатление, което създават.

Само че огромното мнозинство деца се изправят пред подобни трудности без тези предимства. Разбира се, много от уменията са вродени, чист генетичен късмет - но дори и характерът може да се промени към по-добро, както видяхме в четиринадесета глава. Един от възможните начини за намеса, разбира се, има чисто политически и икономически измерения - това са мерките за облекчаване на бедността и на другите социални условия, които водят до подобни проблеми. Но освен тази тактика (която при това

отива на все по-заден план) има много неща, които можем да предложим на децата, за да им помогнем да се справят с тези обезкуражаващи житейски препятствия.

Да вземем например емоционалните разстройства, които засягат почти половината американци в един или друг момент от живота им. Едно проучване върху представителна извадка от 8098 американци открива, че 48% от тях са страдали от поне един психиатричен проблем през живота си. *(Ronald C. Kessler et al.,'Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-lII-R Psychiatric Disorders in the U.S." Archives of General Psychiatry, January 1994.)* По-сериозно засегнати са онези 14% от хората, които са развили три или повече психиатрични проблема едновременно. Тази група е и в най-тежко състояние, тъй като е носител на 60% от всички психиатрични разстройства във всеки един момент, и на 90% от най-сериозните и най-опасните от тях. Няма съмнение, че тези хора имат нужда от грижа *сега,* но при един оптимален подход подобни проблеми би трябвало да се предотвратяват навреме. Разбира се, не всяко умствено разстройство може да бъде предотвратено - при много от тях обаче това е възможно. Роналд Кеслер, социологът от Мичиганския университет, провел това проучване, ми каза: „Трябва да се намесваме рано. Ако едно момиче има например фобия в шести клас, в гимназията тя ще започне да пие, за да се справи със социалната си тревожност. Преди да навърши тридесет - когато влиза в кръга на вниманието ни - тя още се страхува, злоупотребява с алкохол и наркотици и е депресирана, защото животът ѝ е пълна каша. Големият въпрос е: какво можехме да направим още в детските ѝ години, за да предотвратим това затъване?"

Същото важи, разбира се, и за склонността към насилие, и за всички опасности, които дебнат младите хора днес. Образователните програми, целящи да предотвратят един или друг проблем, например насилието или наркоманията, изникнаха като гъби през последните десетина години и създадоха цяла миниидустрия на пазара за образование. Много от тях обаче - включително и някой от най-широко рекламираните и най-популярните - изобщо не работят. Някои, за огромно съжаление на педагозите, дори увеличават вероятността да се появят тъкмо проблемите, които уж трябва да предотвратяват - особено зависимостта от наркотици и сексът при непълнолетните.

Само информация не стига

Красноречив пример за това е сексуалното насилие върху деца. В началото на деветдесетте години в САЩ властите отчитат по двеста хиляди сериозни случая годишно, и оттогава тази цифра расте с по десетина процента всяка година. И макар и оценките да варират в доста широки граници, повечето експерти са съгласни, че между 20 и 30% от момичетата и около два пъти по-малко момчета са ставали жертва на някаква сексуална злоупотреба,

преди да навършат седемнадесет (цифрите зависят до голяма степен от това какво се смята за сексуална злоупотреба). *(Цифрите за момчета и момичета, съобщаващи за сексуално насилие в САЩ дължа на Малкълм Браун от отдела за насилие и травматичен стрес в Националния институт за психично здраве; броят на доказаните случаи е от Националния комитет за превенция на насилието върху деца. Националното изследване стига до съотношение от 3.2% за момичетата и 0,6% за момчетата годишно, вж. David Finkelhor arvi lennifer Dziuba-Leatherman,"Children as Victims of Violence: A National Survey", Pediatrics, October. 1984.)* Няма конкретен профил на дете, което да е по-уязвимо за сексуално насилие, но при такива случаи повечето жертви се чувстват беззащитни, изолирани и неспособни да се съпротивляват.

Това е и причината много училища да предлагат програми за превенция на сексуалните злоупотреби. Повечето от тях се съсредоточават върху основната информация, свързана със сексуалното насилие, и учат децата например каква е разликата между „добро" и „лошо“ докосване, предупреждават ги за опасностите и ги насърчават да казват на възрастните, ако им се случи нещо неприятно. Едно изследване в цялата страна обаче открива, че това основно образование не постига почти нищо - а понякога се стига дори до обратен ефект - в това да помогне на децата да направят нещо, за да спрат насилника, независимо дали става въпрос за училищния грубиян или за потенциален педофил. *(Националното изследване сред деца за програмите за превенция на насилието е извършено от Дейвид Финкелхор, социолог в Университета на Ню Хампшир.)* Дори и по-лошо - при децата, които са преминали през такива основни програми и които след това са станали жертва на сексуално насилие има *два пъти по-малка вероятност* да се оплачат след това, отколкото децата, които не са преминавали през никакви програми.

И обратно - децата, получили по-солидно обучение, включително по емоционални и социални умения, се защитават по-адекватно пред заплахата от насилие. Те по-често настояват да бъдат оставени на мира, пищят, отбраняват се, заплашват, че ще разкажат, и в действителност го правят, ако им се случи нещо такова. Последният елемент е особено важен, тъй като много педофили имат не една и две, а буквално стотици жертви. Следствието срещу един шофьор на автобус и един преподавател по компютри разкрива, че в съучастничество двамата са насилвали по около триста деца годишно - и нито едно от децата не се е оплакало. Престъплението излязло наяве, когато едно от насилваните момченца започнало да упражнява сексуално насилие върху сестричката си. *(Цифрите са от интервю с Малкълм Гордън, психолог от отдела за насилие и травматичен стрес в Националния институт за психично здраве.)*

При децата, преминали през по-обхватни програми, има три пъти по-голяма вероятност да се оплачат в сравнение с онези, които са били само в основни програми. Откъде тази разлика? Тези програми не са еднократни, а се повтарят на различни нива в различните класове, до самото завършване

на училище, и са част от сексуалното и здравното образование. Те мобилизират и родителите, които да повтарят посланието, научено в училище - и резултатът е, че деца, чийто родители се справят успешно с тази задача, съумяват да отвърнат адекватно на заплахите от сексуално насилие.

Успехът се дължи най-вече на социалните и емоционалните умения. Не е достатъчно децата да знаят кое докосване е „добро“ и кое - „лошо“; те трябва да са достатъчно самоосъзнати, за да разберат кога една ситуация е тревожна дълго преди да се стигне до допир. Това предполага и достатъчно самоувереност, за да могат те да действат въз основа на чувствата си, дори противодействайки на възрастен, който се опитва да ги убеди, че „в това няма нищо лошо“. Освен това детето има нужда от набор от умения, с чиято помощ да предотврати случващото се - от опит за бягство до заплаха, че ще разкаже на всички. Заради това и най-добрите програми трябва да обучават децата как да отстояват желанията си, да утвърждават правата си, вместо да бъдат пасивни, да знаят къде са границите на личното им пространство и да ги защитават.

Така най-успешните програми заместват простата информация относно сексуалните злоупотреби с основни емоционални и социални умения. Тези програми обучават децата как да разрешават положително междуличностните конфликти, как да бъдат по-самоуверени, да не упрекват себе си при подобни случки и да вярват, че могат да се обърнат за помощ към родителите и учителите си. Ето защо, ако им се е случило нещо лошо, преминалите през програмата деца обикновено го споделят.

Активните съставки

Тези открития доведоха до преоценка на елементите, които трябва да включва една добра програма за превенция, с цел да се подберат само онези от тях, които независимите оценки са определили като наистина ефективни. В един петгодишен проект, спонсориран от фондация „У. Т. Грант“, група учени изследват всички данни в тази област и определят активните съставки, които изглеждат най-важни в програмите, които са свършили работа. *(W. T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula", in 1. Dasid Hawkins et al., Communities That Care, San Francisco, Josses-Bass. 1992.)* Списъкът с ключови умения, определен от научния екип, трябва да бъде прилаган на практика, независимо от това какъв конкретен проблем трябва да бъде предотвратен, и представлява един вид рецепта за емоционална интелигентност *(за пълния списък вж. Приложение 4)*.

Емоционалните умения включват самоосъзнатост, умение за определяне, изразяване и управление на чувствата, контрол върху импулсите и отлагане на възнаграждението, както и справяне със стреса и тревожността. Една от ключовите способности за контрол върху импулсите е осъзнаването на

разликата между чувства и действия, както и умението да се взимат по-добри емоционални решения чрез овладяване на импулса за действие, последвано от определяне на алтернативни действия и последствията от тях, преди да се пристъпи към някакво решение. Много от тези способности са свързани и с други хора: сред тях са разчитането на социални и емоционални сигнали, умението да изслушваме, да се съпротивляваме на отрицателно влияние, да приемаме гледната точка на другите и да разбираме кое поведение е приемливо в дадена ситуация.

Това са някои от основните емоционални и социални умения в живота, които предлагат поне частични решения на повечето трудности, които обсъдих в тази глава. Списъкът с конкретни проблеми, срещу които тези умения могат да ни „ваксинират“, е практически безкраен - той може да включва дори неща като нежелана бременност или склонност към самоубийство у тийнейджърите.

Разбира се, причините за всички тези проблеми никак не са прости, в тях се преплитат биологична предопределеност, семейна динамика, бедност и улична култура. Няма една-единствена интервенция, включително и такава, която цели да поправи емоциите, която да е в състояние да свърши цялата работа. Но доколкото емоционалните дефицити създават допълнителен риск за детето - а ние вече видяхме колко сериозен е този риск - на емоционалните лекарства трябва да се обърне определено внимание, без, разбира се, да се изключват и другите възможни подходи. И тук възниква следващият въпрос: как би изглеждало едно емоционално обучение?

16. Емоциите като учебен предмет

Най-голямата надежда на един народ е образованието на младежта.
Еразъм

Ставаме свидетели на странна игра, в която участват петнадесет петокласници, седнали по турски на пода. Когато учителят извика името им, те не отговарят с дежурното училищно „тук!", а казват някакво число, което определя как се чувстват - едно е потиснатост, десет - водопад от енерегия.

Днес духът е висок:

- Джесика.
- Десет: кипя от живот, петък е.
- Патрик.
- Девет: вълнувам се, малко съм нервен.
- Никол.
- Десет: умиротворена и щастлива.

Това е час по „науката за самия мен" в училището „Нуева", уютно разположено в някогашната резиденция на семейство Крокър - династията, основала една от най-големите банки в Сан Франциско. Днес сградата, наподобяваща миниатюрна версия на операта в града, е частно училище, което предлага обещаващ курс по емоционална интелигентност.

„Науката за самия мен" изучава чувствата - нашите собствени и онези, които се проявяват при връзките ни с другите. Предметът по самото си естество изисква учителите и учениците да се съсредоточат върху емоционалната тъкан на живота на детето - фокус, напълно пренебрегван във всяка друга класна стая в Америка. Стратегията тук включва да се използват напреженията и травмите в живота на децата като тема на деня. Учителите говорят за съвсем реални случки - за това, че някой е бил наранен, защото са го отхвърлили, за завист и спорове, които могат да прераснат в сбиване. Както казва Карън Стоун Маккоун, създател на „науката за самия мен“ и основател на „Нуева“, „не можем да изолираме ученето от чувствата на децата. Емоционалната грамотност е също толкова важен предмет, колкото и математиката и четенето“. (*Интервюирах Карън Стоун Маккоун за .Ню Йорк Таймс", 7 ноември 1993 г)*

„Науката за самия мен“ проправя пътя на идея, която се разпространява из училищата от океан до океан. Имената на курсовете варират от „социално развитие“ до „жизнени умения“ и „социално и емоционално образование“. Някои се опират да идеята на Хауърд Гарднър за множествената интелигентност и използват термина „лична интелигентност“. Общата нишка във всички тях е целта им да повишат нивото на социалната и емоционалната компетентност на децата като част от стандартното

образование, а не просто като нещо, което се подхвърля от време на време на онези от подрастващите, които се смятат за „трудни“. Целта е да се развие набор от умения и познания, жизнено важни за всяко дете.

Курсовете по емоционална интелигентност се коренят в движението за „образование на чувствата“ през шестдесетте. Тогава са смятали, че психологическите и мотивационните уроци се усвояват по-добре, ако са свързани с непосредствен личен опит в онова, което се преподава като суха материя. Следователно движението за емоционална грамотност обръща понятието за „възпитание на чувствата“ с краката нагоре - вместо да използва чувството, за да възпитава, то възпитава самото чувство.

Много от тези курсове и скоростта, с която се разпространяват, се дължат на обхватните програми за превенция, всяка от които е насочена към конкретен проблем: пушене, дрога, бременност, отпадане от училище, а напоследък - и насилие. Както видяхме в предишната глава, проучването на консорциума „У. Т. Грант" върху превантивните програми стига до извода, че те са по-ефективни, когато залагат на основни емоционални и социални умения, например контрол върху импулсите, управление на гнева и намиране на творчески решения на социални проблеми. От този принцип израстна ново поколение интервенции.

Както видяхме в петнадесета глава, интервенциите, чиято цел е да се справят с конкретни дефицити в емоционални и социалните умения, пораждащи проблеми като агресия или депресия, могат да се окажат особено ефикасни. В повечето случаи обаче те са създадени от психолози под формата на експерименти. Следващата стъпка е уроците от тези силно индивидуализирани програми да се обобщят и да се превърнат в превантивни мерки за всички ученици в страната, като се водят от обикновени учители.

Този по-сложен и ефикасен подход за превенция включва информация за проблеми като СПИН или наркотици и се поднася на учениците точно в периода, в който те започват да се сблъскват с тях. Основният му предмет обаче е едно незаменимо умение, което може да подпомогне разрешаването на всяка една от тези конкретни дилеми: емоционалната интелигентност.

Това ново начало за емоционалната грамотност в училищата превръща емоциите и социалния живот в учебни предмети, и вече не позволява на системата да се отнася към тези мигове от живота на детето като към незначителни и досадни, а когато стане така, че те доведат до емоционални взривове, да се задоволява с това да праща детето при училищния психолог или при директора.

Самите часове може би на пръв поглед са скучни, та какво остава да дават истинско решение на драматичните проблеми, с които се опитват да се справят. Това обаче се дължи на факта, че също както при доброто домашно възпитание, уроците трябва да са малки, но значими, и да са разпределени в определен период от време. Ето как се усвоява емоционалното обучение: с непрекъснатото повтаряне на едни и същи преживявания мозъкът ги отразява под формата на все по-стабилни невронни пътеки, превръщайки ги

в навици, които да се прилагат в моменти на изпитания или болка. И макар и ежедневната форма на уроците по емоционална грамотност да изглежда скромна, нейните плодове - достойни човешки същества - са по-важни за нашето бъдеще от когато и да било преди.

Урок по сътрудничество

Да сравним един момент от час по „наука за самия мен“ с преживявания, които всеки от нас помни от ученическите си години.

Група петокласници играят на „квадрати на сътрудничеството“ - игра, при която няколко групи трябва да сглобят поредица от квадратни пъзли. Уловката обаче е, че работата на екипа трябва да протече в пълна тишина. Дори жестовете не са позволени.

Учителката Ан-Джо Варго разделя класа на три групи, за всяка от които има отделна маса. Трима наблюдатели, които вече познават играта, имат формуляри за оценка, в които трябва да нанесат например кой в групата поема организацията, кой действа грубо, кой пречи.

Учениците изсипват парченцата на масата и пристъпват към работа. Съвсем скоро става ясно, че една от групите е удивително ефикасен екип - те свършват само след няколко минути. Във втората група от четири деца всяко работи поотделно върху собствения си пъзел, но не стига доникъде. След това бавно преминават към колективна работа, за да сглобят първия си квадрат, и продължават, докато не приключват с всички пъзли.

Третата група обаче още се бори със задачата - само един пъзел е почти завършен, пък и той изглежда повече като трапец, отколкото като квадрат. Шон, Феърли и Рахман още не са стигнали до гладката координация на другите две групи. И тримата са ядосани, трескаво ровят из парченцата по масата, грабят всичко, което им заприлича на липсващото парче, след което с разочарование установяват, че не е то.

Напрежението спада за миг, когато Рахман взима две от парчетата и ги слага пред очите си като очила; другите деца се кикотят. Това е кулминацията на урока.

Ан-Джо Варго насърчава децата:

- Онези от вас, които са приключили, могат да дадат по един съвет на другите, които още работят.

Дейган минава покрай масата на оплелата конците група, показва две парчета, които стърчат от квадрата, и им предлага да ги завъртят обратно. Изведнъж Рахман, настръхнал и съсредоточен, разбира новата гледна точка и парченцата бързо намират мястото си в пъзела, следвани от всички останали по масата.

След като и последното парченце от последния пъзел застава на мястото си, всички избухват в спонтанни овации.

Спорен момент

Докато класът обсъжда уроците, усвоени от екипната работа, в един ъгъл тече доста по-оживена дискусия. Ратман, високо момче с дълга, гъста черна коса, и Тъкър, наблюдателят на групата, са потънали в разгорещен спор върху правилото, което забранява жестовете. Тъкър, с акуратно сресаната си руса коса, с подравнения си бретон, носи торбеста тениска, помпозно украсена с надпис „Бъди отговорен“, който някак си подчертава официалната му позиция.

- Виж сега, можеш да предложиш на някого парче и това не е жест - казва Тъкър с нетърпящ възражение глас.

- Напротив, жест е - разпалено настоява Рахман.

Варго забелязва повишаващия се градус на спора и неусетно се приближава към чина в ъгъла. Това е изключително важно събитие - спонтанен обмен на разгорещени чувства; тъкмо в такива моменти наученото може да се отплати, а следващите уроци могат да се отпечатат завинаги в паметта.

- Това не е критика, сътрудничеството ви е отлично, но, Тъкър, опитай се да изкажеш онова, което мислиш, с не чак толкова критичен тон - наставлява ги учителката.

Тъкър продължава по-спокойно:

- Можеш просто да поставиш парченцето там, където смяташ, че му е мястото, да дадеш на другия онова, от което мислиш, че има нужда, без да му подсказваш каквото и да е с жестове. Просто му го предлагаш.

Рахман отвръща ядосано:

- Да бе, ти можеш и така да направиш - той се почесва по главата, за да даде пример за невинно движение - и пак да кажеш, че не е жест!

В гнева на Рахман очевидно има нещо, което няма връзка със спора им кое е жест и кое - не. Очите му непрекъснато се връщат върху формуляра за оценка, който Тъкър е попълнил, и който - макар и още да не е ставало дума за това - е истинската причина за напрежението между двете момчета. Срещу въпроса „Кой пречи?“ стои името на Рахман.

Варго забелязва, че Рахман не откъсва поглед от формуляра, рискува да изкаже предположение:

- Той смята, че си използвал лоша дума по негов адрес - писал си, че пречи. Какво си искал да кажеш?

- Е, не съм искал да кажа, че прави нещо *наистина* лошо - казва Тъкър в опит за помирение. Рахман обаче не се хваща, и въпреки това и неговият глас е по-спокоен:

- Честно да ти кажа, не на мене тия.

Варго набляга върху положителния поглед върху ситуацията.

- Тъкър се опитва да каже, че онова, което може да се сметне за пречка, може и да се окаже и път към разрешаването на дадена трудна ситуация.

- Добре де - протестира Рахман, сега вече срещу нещо съвсем

конкретно, - да преча означава всички да са се съсредоточили върху нещо важно, а аз да направя ей така - той изкривява лице в смешна гримаса, надува бузи и извръща очи нагоре - ето *това* вече си е пречене отвсякъде.

Варго се опитва да затвърди наученото и казва на Тъкър:

- В опита си да помогнеш ти не си искал да кажеш, че той прави нещо лошо. Само че си изразил нещата така, че той не те е разбрал правилно. Рахман иска да се вслушаш в чувствата му и да ги приемеш. Той ти казва, че използването на отрицателни думи го кара да се чувства несправедливо обвинен. Не му е приятно някой да му казва, че пречи.

След това се обръща към Рахман и добавя:

- Оценявам начина, по който защитаваш гледната си точка пред Тъкър. Не го нападаш. Не е никак приятно да ти лепнат етикет, че пречиш. Когато сложи парченцата на очите си, ти се чувстваше зле и искаше просто да разведриш нещата. Тъкър обаче е решил, че пречиш на другите, защото не е разбрал намерението ти. Права ли съм?

И двете момчета кимат, докато другите приключват с прибирането на пъзлите. Тази малка мелодрама е на път да приключи.

- По-добре ли се чувстваш или още си ядосан?
- Да, няма проблем - казва спокойно Рахман, след като се е убедил, че са го чули и разбрали. Тъкър също кима с усмивка.

Момчетата забелязват, че всички вече са излезли, обръщат се едновременно и хукват навън.

Анализът: едно сбиване, което така и не настъпи

Докато новата група заема местата си, Варго подлага на дисекция случката от последните минути. Разгорещеният спор се е „охладил“ благодарение на онова, което момчетата са научили за разрешаването на конфликти. Конфликтът обикновено се ражда от „неспособността за общуване, произволните предположения и заключения, изпращането на неприятни послания по начини, които пречат на другия да чуе какво се опитвате да кажете“.

Учениците в курса по „наука за самия мен“ научават, че целта не е конфликтът да се избегне напълно, а несъгласията да намерят решение, преди да се е стигнало до бой. В начина, по който Тъкър и Рахман се справят със спора помежду си вече личи, че са усвоили първите си уроци. И двамата например полагат известни усилия, за да изразят гледната си точка по начин, който няма да утежни положението. Това себеутвърждаване (за разлика например от агресията или пасивността) се преподава в „Нуева“ още от трети клас. При него се набляга на прямото изразяване на чувствата - но по начин, който да не доведе до агресия. Макар че в началото на спора нито едно от момчетата не гледа другото, не след дълго и двамата започват да

проявяват признаци на „активно слушане“ - обръщат се един към друг, поддържат зрителен контакт и изпращат мълчаливи сигнали, че изслушват събеседника си.

Чрез прилагането на тези инструменти за общуване с помощта на малко насърчение, „себеутвърждаването“ и „активното слушане" вече не са просто празни думи в някое контролно - те се превръщат в реакции от плът и кръв, на които момчетата могат да се облегнат в случай на нужда.

Овладяването на емоционални умения е особено трудно, защото трябва да стане в момент, в който хората обикновено не са в състояние да поемат нова информация и да заучават нови реакции, тъй като са сериозно разстроени. Тук се намесва преподавателят. „Независимо дали става въпрос за възрастен или за петокласник, всеки има нужда от помощ, за да наблюдава себе си, когато е ядосан - отбелязва Варго. - Сърцето ви удря в гърдите като чук, ръцете ви се потят, нервни сте, а на всичкото отгоре се опитвате да слушате, запазвайки всяка капка самоконтрол, на която сте способни, за да не крещите, да не обвинявате и да не се опитвате да се защитавате непрекъснато“.

За онези, които знаят колко грубовати са петокласниците, фактът, че Тъкър и Рахман съумяват да изложат гледните си точки, без да се стига до обвинения, обиди и крясъци, вероятно е забележително постижения. Нито един от двамата не позволява чувствата му да ескалират до презрителното „да ти...“ или пък до размяна на юмруци, нито пък си позволява да прекъсне другия, като изскочи от стаята и затръшне вратата. Дребен спор, който иначе би довел до епична битка, в този случай повишава майсторството на момчетата във финитe нюанси на разрешаването на конфликти. При други обстоятелства развитието сигурно щеше да е друго - момчетата всеки ден стигат до саморазправа, та дори и до по-лоши неща, за невероятни дреболии.

Грижи на дневен ред

В часовете по „наука за самия мен“ цифрите далеч не винаги са толкова високи, колкото са днес. Когато са ниски - единици, двойки, тройки, които означават, че детето се чувства отвратително, - обикновено някой пита: „Искаш ли да поговориш за това защо се чувстваш така?“ Ако другият иска (върху никого не се упражнява натиск), той може да поговори за онова, което го мъчи, и съответно да помисли за креативни начини да се справи с него.

Проблемите варират с възрастта. В първите години обикновено става въпрос за дразнене, чувство за самота, страхове. В шести клас се появяват нови грижи - наранени чувства, неосъществени желания за срещи, скъсване, незрели приятели, както и първите болезнени решения („големите ме тормозят“, „приятелите ми пушат и се опитват да накарат и мен" и т.н.).

За децата това са изключително важни теми, които обикновено намират

израз в периферията на училището - на обяд, в автобуса, в дома на приятел, - ако изобщо се стигне до тяхното изразяване. В повечето случаи децата ги притаяват в себе си, по цели нощи размишляват по тях, тъй като нямат с кого да ги обсъдят. В тези часове обаче те могат най-сетне да влязат в дневния ред.

Всяка от тези изповеди е потенциален материал за часовете по „наука за самия мен“, чиято цел е да затвърди самочувствието на децата и да им помогне да управляват взаимоотношенията си с другите. Макар и курсът да има ясно разпределение по теми, той е достатъчно гъвкав, за да може незабавно да извлече полза от моменти като конфликта между Рахман и Тъкър. Въпросите, повдигнати от самите ученици, са живи примери, към които и те, и техните учители могат да приложат уменията, за които става дума в часа - например методи за разрешаване на конфликти, които да намалят напрежението между двете момчета.

Азбука на емоционалната интелигентност

„Науката за самия мен“ се използва вече двадесет години и се е превърнала в модел за преподаването на емоционална интелигентност. Уроците понякога са удивително сложни; както сподели с мен Карън Стоун Маккоун, директор на „Нуева“, „когато говорим за гнева, ние помагаме на детето да разбере, че той почти винаги е вторична реакция, както и да види какво се крие зад него - наранен ли си? Ревнуваш ли? Нашите деца научават, че винаги можеш да си избереш как да реагираш на дадена емоция, и колкото повече потенциални реакции владееш, толкова по-богат може да бъде животът ти“.

Списъкът с темите от курса почти напълно съвпада със съставките на емоционалната интелигентност - както и с основните умения, препоръчани като основна форма на превенция за какви ли не капани, на които се натъкват децата (за пълния списък вж. Приложение 5) *(Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, Seif Science: The Subject Is .Vie, Santa Monica, Goodyear Publishing Co. 1978.).* Преподаваните умения включват самоосъзнатост, т.е. способността да разпознаваш чувствата и да имаш активен речник за тях, както и да виждаш връзката между мисли, чувства и реакции; да забелязваш дали мислите или чувствата определят дадено решение, да разпознаваш последствията от един или друг избор и да прилагаш наученото към решения по въпроси като наркотици, пушене или секс. Самоосъзнатостта означава да разпознаваш и силните и слабите си страни, както и да виждаш себе си в положителна, но все пак реалистична светлина (и така да избегнеш капана на движението за самоуважение).

Друга основна тема е управлението на емоциите: да разбираш какво се крие зад дадено чувство (например че гневът обикновено се дължи на болка), да се научиш да се справяш с тревоги, гняв и тъга. Набляга се и на

поемането на отговорност за едно или друго решение или действие, както и за изпълнение на поетите ангажименти.

Едно от основните социални умения е емпатията - умението да разбираш чувствата на другите, да възприемаш нещата от тяхната гледна точка и да уважаваш разликите в начина, по който хората усещат нещата. Взаимоотношенията с другите също са обект на внимание, включително да се научиш да изслушваш и да задаваш правилните въпроси, да правиш разлика между думите и действията на другите и собствените си реакции и преценки, да утвърждаваш гледната си точка спокойно, вместо да прибягваш до гняв и агресия, да се научиш да си сътрудничиш с другите, да разрешаваш конфликти и да постигаш компромиси.

В тези часове няма оценки - самият живот играе ролята на изпит. В края на осми клас обаче, когато учениците напускат „Нуева“ и отиват в гимназия, всеки от тях преминава през така наречения Сократов изпит. Ето един от въпросите, зададени наскоро: „Опишете възможна адекватна реакция спрямо ваш приятел, която да му помогне в конфликт с човек, който го притиска да пробва наркотици, или пък с човек, който обича да го дразни". Или пък: „Избройте няколко здравословни начина за справяне със стреса, гнева и страха“.

Ако беше жив днес, Аристотел - толкова загрижен за емоционалните умения - щеше да аплодира подобен подход.

Емоционалната грамотност в гетата

Напълно разбираемо е скептиците да попитат дали подобен курс може да проработи и в не чак толкова привилегирована среда - дали пък не е възможен само в малки частни училища като „Нуева", в които всяко дете по някакъв начин е галеник на съдбата. С други думи, възможно ли е емоционалната интелигентност да се преподава там, където има най-спешна нужда от нея - в хаоса на държавните училища в гетата? Един от възможните отговори е просто да посетим средното училище „Огъста Луис Троуп" в Ню Хейвън, което е отдалечено от „Нуева“ не само географски, но и социално и икономически.

Разбира се, атмосферата в „Троуп“ е наситена с почти същата любов към ученето - училището е известно и като „Академията на науките“ и е едно от двете подобни училища в района, в които учениците от пети до осми клас преминават през засилено обучение по точни науки. Учениците могат да задават въпроси за физиката на космоса чрез сателитна връзка с астронавтите в Хюстън или да програмират компютрите си за музика. Въпреки този лукс обаче и там, както и в много други градове, миграцията на белите семейства към предградията и частните училища е оставила „Троуп“ с 95% чернокожи и цветнокожи ученици.

Училището е само на няколко пресечки от кампуса на „Йейл“ - но все едно

е в друга вселена. „Троуп“ се намира в западащ работнически квартал, в който през петдесетте години са живели двадесет хиляди души, работници в околните фабрики - от „Олин Брас“ до оръжейните заводи „Уинчестър“. Днес тези работни места са едва три хиляди и продължават да се топят заедно с икономическия хоризонт на семействата, които живеят там. Ню Хейвън, като толкова много промишлени градове в Нова Англия, е затънал в бедност, наркотици и насилие.

Тъкмо в отговор на този градски кошмар през осемдесетте години група психолози и педагози от „Йейл“ създадоха програмата за социална компетентност - поредица от курсове, които покриват приблизително същия материал като курсовете в „Нуева". В „Троуп“ обаче връзката между училището и живота често е по-пряка и груба. И дума не може да става за учебникарски упражнения, когато група осмокласници усвоява в час по сексуално възпитание как личните решения могат да им помогнат да избегнат заболявания като СПИН. В Ню Хейвън има най-висок процент жени със СПИН в САЩ - някои от майките, които са изпратили децата си в „Троуп“, вече са болни, а следователно и някои от учениците носят вируса. Въпреки богатата си програма, децата в „Троуп“ се борят с проблемите на гетото - атмосферата в семейството на някои от тях е толкова хаотична, та дори и ужасяваща, че те просто не могат да идват на училище понякога.

Във всички училища в Ню Хейвън има един обещаващ знак, който посреща посетителите на вратата - прилича на знака „стоп“, само че надписът гласи „зона без наркотици“. На вратата стои Мери Елън Колинс, училищният съветник - един вид ом- будсман, който се захваща с по-тежките проблеми веднага, щом се появят, и чиято роля е да помага на учителите за класовете по социални умения. Ако учителят не е сигурен как да преподаде едно или друго, Колинс влиза в час и му показва.

„Преподавам в това училище от двадесет години - казва ми първо тя. - Погледнете само квартала - няма как да ме е грижа само за учебните предмети, при условие, че децата са изправени пред такива проблеми, че самият им живот е заложен на карта. Да вземем например децата, които се борят за оцеляване, защото са болни от СПИН или пък някой от семейството им е носител на вируса. Не съм сигурна, че ще го признаят в часа, посветен на СПИН, но щом видят, че учителят им е готов да изслушва емоционалните им проблеми, а не само академичните, пътят към разговора е открит“.

На третия етаж в старата тухлена сграда Джойс Андрюз води курса по социални умения в пети клас, който се провежда три пъти седмично. Тя също е преминала през специално лятно обучение, но вълнението ѝ сочи, че подобни теми ѝ се удават съвсем естествено.

Днешният урок е посветен на идентификацията на чувствата — способността те да бъдат назовавани, да се прави разлика между тях е основно емоционално умение. На децата е била дадена задачата да изрежат нечие лице от списание, да назоват изразената емоция и да обяснят по какво са я познали. След като събира домашните, Андрюз записва чувствата на дъската - тъга, притеснение, вълнение, щастие и така нататък - и започва

наситен с напрежение разговор с осемнадесетте ученици, които са успели да стигнат до училище през този ден. Учениците, скупчени около четири големи маси в четирите края на стаята, развълнувано вдигат ръка, за да уловят вниманието ѝ и да дадат отговор.

Когато написва „обезсърчен“ на дъската, Андрюз пита:

- Кой от вас някога се е чувствал обезсърчен?

Всички ръце се вдигат.

- Как се чувствате, когато сте обезсърчени?

Отговорите валят:

- Уморен. Объркана. Не мога да мисля. Разтревожен.

Когато в списъка се появява и думата „раздразнен“, Джойс казва:

- Добре, кога един учител се чувства раздразнен?
- Когато всички говорят - с усмивка подхвърля едно от момичетата.

Без да губи и секунда, Андрюз им раздава по една ксерокопирана страница. В първата колона има лица на момчета и момичета, всяко от които изразява една от шестте основни емоции - щастие, тъга, гняв, изненада, страх и отвращение - последвани от описание на мускулната активност, която е характерна за всяка една от тях, например:

Страх

- Устата е отворена и изтеглена назад.
- Очите са широко отворени, вътрешните им ъгълчета са повдигнати.
- Веждите са повдигнати и събрани.
- В средата на челото има бръчки.

Докато четат описанията, по лицата на децата започват да преминават изражения на страх, гняв, изненада или отвращение: те се опитват да подражават на картинките и да следват описанията на лицевата мускулатура за всяка емоция. Този урок се основава пряко на изследванията на Пол Екман върху изражението на лицето и присъства във всеки курс по въведение в психологията в колежа - а понякога, макар и рядко, дори и в училище. Може би елементарното умение да свържем име с чувство, а чувството - с изражението на нечие лице може да изглежда толкова очевидно, че изобщо да не се налага да се преподава. То обаче може да предпази децата от удивително често срещани грешки в областта на емоционалната грамотност. Не бива да забравяме, че училищните грубияни например преминават към саморазправа, защото тълкуват погрешно неутралните послания и изражения като враждебни, а момичетата, развили хранителни разстройства, не могат да направят разлика между гняв, тревожност и глад.

Емоционална грамотност под прикритие

Тъй като учебните програми вече са обсадени от разпространяването на

все нови и нови предмети и непосредствени цели, мнозина учители се чувстват претоварени и напълно разбираемо не искат да отнемат време от същинското образование за поредния натрапен им курс. Така че потенциалната стратегия за емоционално образование не бива да цели да създава нови предмети, а по-скоро да впише уроците за чувствата и взаимоотношенията в рамките на вече съществуващите учебни дисциплини. Емоционалните уроци могат съвсем естествено да се вмъкнат в часовете по четене и писане, здраве, точни науки, хуманитарни дисциплини, както и в други стандартни предмети. Макар и в училищата в Ню Хейвън уроците по жизнени умения за някои класове да са отделни часове, в други години програмата по социално развитие те слива с часовете по литература или здравно образование. Някои от уроците дори стават част от часовете по математика — това са най-вече основните умения за учене, например изолацията от дразнители, мотивацията за учене и обуздаване на импулсите така, че да можеш да се съсредоточиш върху ученето.

Някои програми за емоционални и социални умения изобщо не отнемат от учебното време, а се прокрадват в самата тъкан на живота в училище. Един от моделите за подобен подход - нещо като невидим курс по социална интелигентност - е проектът за детско развитие, създаден от екип под ръководството на психолога Ерик Шапс. Този проект се разработва в Оукланд, Калифорния, и се прилага в няколко училища в цялата страна, повечето от които са в райони, страдащи от същите проблеми като западащия център на Ню Хейвън. (Daniel Solomon et al., "Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom", American Educational Research journal. Winter 1988.)

Проектът предлага предварително разработен набор от материали, които лесно могат да бъдат съвместени със съществуващите вече курсове. Първокласниците например получават за часовете си по четене книжката „Жабчо и Костенурчо са приятели", в която Жабчо много иска да си играе със своя приятел Костенурчо, но той спи зимен сън и Жабчо му скроява хитър номер, за да го събуди по-рано. Историята се използва като основа за обсъждане на приятелството и на въпроси като това как се чувстват хората, когато някой им изиграе номер. Приключенията на двамата приятели повдигат теми като самоосъзнатостта, вниманието към нуждите на приятелите, какво е да те дразнят, както и способността да споделяш чувствата си с близките до теб хора. За всеки следващ клас историите стават все по-сложни и дават на учителите повод за обсъждане на теми като емпатия, приемане на чуждата гледна точка и загриженост.

Емоционалните уроци намират своето място в училищния живот и чрез специализираното обучение, което помага на учителите да преосмислят налагането на дисциплина на учениците, които се държат зле. Програмата за детско развитие залага на предположението, че такива моменти са чудесни възможности да научим децата на умения, които те още не са овладели - контрол върху импулсите, обясняване на чувства, разрешаване на конфликти - както и че има и по-добри начини за налагане на дисциплина

от голата принуда. Учител, който види как трима първокласници се бутат в спор кой да влезе пръв в стола, може да предложи всеки от тях да си намисли число и този с най-голямо число да влезе пръв. Непосредственото послание е, че съществуват и обективни и честни начини за разрешаване дори на такива дребни спорове, а по-дълбокият урок е, че при всеки спор може да се стигне до договорка. И тъй като децата могат да прилагат наученото при всички подобни спорове (така или иначе моделът „първо аз" е нещо като епидемия в началното училище - та дори и в целия живот, под една или друга форма), подобен подход води до много по-положителни резултати от дежурното и тиранично „Не така!“

Емоционалното разписание

„Моите приятелки Алис и Лин не искат да си играят с мен“.

Това ПЪЛНО С огорчение оплакване идва от една третокласничка от началното училище „Джон Мюър" в Сиатъл. Анонимният подател го е пуснал в „пощенската кутия“ в класната стая - една специално изрисувана картонена кутия, - където тя и другите деца от класа могат да пуснат оплакванията и проблемите си, за да може целият клас да ги обсъди и да намери начин да се справи с тях. При обсъждането не се споменават имена, а учителят подчертава, че всички деца от време на време имат едни и същи проблеми и трябва да се научат как да се справят с тях. Докато децата обсъждат какво е да останеш извън играта и какво можеш да направиш, за да те приемат в нея, те имат шанса да опитат нови решения на тези проблеми - като коректив на праволинейното мислене, което разглежда конфликта като единствен начин за разрешаване на споровете.

Пощенската кутия позволява гъвкаво взимане на решения за това с кои кризи и въпроси ще се занимава класът, тъй като една строга програма би изостанала от бързо изменящите се реалности на детския живот. Децата растат, променят се, а с тях се променят и тревогите им. За да бъдат максимално ефективни, емоционалните уроци трябва да бъдат неделима част от развитието на детето и да се повтарят на различна възраст по такъв начин, че да отговарят на изменящото се разбиране на учениците и на предизвикателствата, пред които се изправят те.

Един от важните въпроси е колко рано трябва да се започне. Според някои специалисти дори първите години на детето са подходящи. Харвардският педиатър Т. Бери Брейзълтън смята, че много родители ще извлекат полза от обучението по емоционално менторство, предлагано от някои домашни програми, което да прилагат спрямо децата си. Няма спор, че социалните и емоционалните умения трябва да заемат полагащото им се място в програми за предучилищна възраст като „Head Start“; както видяхме в дванадесета глава, готовността на едно дете за училище зависи от това дали вече е овладяло тези основни емоционални способности. Първите шест години са

жизнено важни за утвърждаването на основни умения и има немалко доказателства, че когато подобни програми се провеждат както трябва (и това е важна уговорка), могат да окажат дългосрочен положителен ефект в емоционално и социално отношение върху участниците в тях и успешно да ги преведат през юношеството с по-малко проблеми с наркотиците, по-малко арести, по-добри бракове и по-високи доходи. *(Доклад пред High Scope Educational Research Foundation, Michigan, април1993.)*

Подобни интервенции вършат най-добра работа, когато са съобразени с емоционалното разписание на развитието. *(Carolyn Saarni, "Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated", R. A. Thompson,ed., Socioemotional Development. Nehraska Symposium on Motivation 36, 1990)* Както свидетелства плачът на бебетата, те изпитват силни чувства още от момента на раждането. Мозъкът им обаче далеч не е съзрял напълно - както видяхме в петнадесета глава, едва когато нервната система достигне пълна зрелост, процес, който се развива по повелята на вроден биологичен часовник чак до края на пубертета, емоциите най-сетне достигат пълното си развитие. Наборът от чувства при новороденото е примитивен на фона на емоционалния репертоар на петгодишното дете, което пък на свой ред трудно може да се сравнява с емоционалната зрелост на тийнейджъра. Всъщност възрастните доста често попадат в клопката да очакват от децата зрелост, която не отговаря на годините им, и забравят, че за всяка емоция има предварително определен момент от израстването, в който да започне да се проявява. Самохвалството на четиригодишното дете може да доведе до упрек от страна на родителя - само че самосъзнанието, което обуславя скромността, се развива едва около петата година.

Разписанието на емоционалното развитие се преплита и с други аспекти на растежа - например когнитивната от една страна и мозъчното и биологично съзряване от друга. Както видяхме, емоционалните способности от типа на емпатията и емоционалната саморегулация започват да се изграждат още от пелените. Годините в детската градина бележат върха на съзряването на „социалните емоции“ - чувства като несигурност и скромност, ревност и завист, гордост и доверие - при всяко едно от които е необходимо сравнение с другите. С влизането си в училище петгодишното дете встъпва не само в един по-широк социален свят, но и в среда, която позволява социални сравнения. Те обаче стават възможни не само благодарение на външната промяна, но и на появата на едно когнитивно умение; способността да се сравняваш с другите по определени качества, например популярност, привлекателност или майсторско владеене на скейтборда. Това е възрастта, в която по-голямото дете в семейството може с отличните си оценки да накара по-малкото да се смята за „глупаво“.

Според д-р Дейвид Хамбърк, психиатър и председател на корпорация „Карнеги“, оценявала някои от най-новите програми за емоционално обучение, преходите от детска градина към училище и след това към прогимназия са двата основни вододела при адаптацията на детето. *(David Hamburg, Todays Children: Creating a Future for a Generation in Crisis. New*

York, Times Books, 1992.) От шестата до единадесетата година, казва той, „училището е най-важното преживяване, което ще бележи завинаги детето. Чувството му за собствена стойност зависи от способността му да се справя в тази среда. Дете, което не се справя добре в училище, започва да се хлъзга надолу по пътя към пораженческата нагласа, а оттам и към все по-мрачни перспективи за живота в бъдеще“. Сред най-важните ползи от живота в училище Хамбърг нарежда умението за отлагане на възнаграждението, адекватната социална отговорност, контрола над емоциите и оптимизма - с други думи, социалната интелигентност.

Пубертетът е период на невиждани промени в биологията, мисловните способности и функционирането на мозъка на детето, поради което е и изключително важен момент за усвояване на емоционални и социални уроци. Хамбърг отбелязва, че „повечето младежи са на възраст между десет и петнадесет години, когато за пръв път се сблъскват със сексуалността, алкохола, наркотиците, цигарите и други изкушения“.

Преходът към прогимназия и гимназия бележи края на детството и това само по себе си е сериозно емоционално предизвикателство. Дори да оставим всички други проблеми настрана, при навлизането в тази нова учебна среда почти всички ученици изпитват спад в самочувствието, а самокритичността им скача до небесата, тъй като представата им за самите тях е подложена на изпитание. Един от най-тежките удари е така нареченото „социално самочувствие“ - увереността на младежите, че могат да се сприятеляват и да запазват приятелите си. Тъкмо в това отношение, подчертава Хамбърг, за момчетата и момичетата е от огромна помощ да им дадем опора, за да могат уверено да изграждат взаимоотношения и да се справят с кризите в тях, както и да издигнат самочувствието си върху нова основа.

Хамбърг отбелязва, че когато учениците влизат в прогимназията, на самия праг на юношеството, онези от тях, които са преминали през курсове по емоционално огрмотяване, се държат по-различно - за тях натискът от страна на връстниците, повишените академични изисквания и изкушенията да посегнат към цигарите или дрогата не са чак толкова страшни. Те са овладели емоционални способности, които, поне в краткосрочен план, ги предпазват от предизвикателствата, с които ще се сблъскат.

Изборът на точния момент

Колкото по-добре специалистите опознават развитието на емоциите, толкова по-конкретно могат да определят какви уроци трябва да усвои детето на всеки етап от израстването си, какви ще са трайните вреди за онези, които не успеят да усвоят точните умения в точния моменти, и как може да се навакса пропуснатото.

В програмата в Ню Хейвън например децата от началните класове преминават през основно обучение по самоосъзнатост, взаимоотношения и

взимане на решения. В първи клас учениците сядат в кръг и си хвърлят „зара на чувствата“, на който са написани думи като „тъга“ или „вълнение“. Всеки трябва да опише момент, в който е изпитал чувството, което му се е паднало - упражнение, което им помага да свързват по-уверено емоциите с думите и да проявяват емпатия, когато видят, че и други изпитват същото.

В четвърти и пети клас, когато отношенията с връстниците вече са в центъра на вниманието, децата получават уроци, които им помагат да затвърдят приятелствата си: емпатия, контрол върху импулсите и управление на гнева. Курсът по житейски умения, в който петокласниците от „Троуп“ се учат да разчитат израженията на лицата, е жизнено важен за проявите на емпатия. За контрола на импулсите помага един плакат на стената, в който са изброени шест стъпки:

ЧЕРВЕНО

1. Спри, успокой се и помисли, преди да действаш.

ЖЪЛТО

2. Сподели проблема и чувствата си, свързани с него.
3. Определи положителна цел.
4. Обмисли няколко решения.
5. Обмисли последиците на всяко едно от тях.

ЗЕЛЕНО

6. Действай и приложи най-добрия план.

Идеята за светофара често се използва, когато например някое дете се кани да удари в гнева си друго, да се оттегли обидено от някоя разправия или да избухне в сълзи, когато го дразнят. Тя предлага лесни стъпки за действие в тези трудни моменти, при това стъпки, които са изключително премерени. „Светофарът“ предлага не само управление на чувствата, но и по-ефективни действия. А и като добре отработен начин за реагиране спрямо разрушителните емоционални импулси (кара те да мислиш, преди да действаш под напора на чувствата), той може да се превърне в основна стратегия за справяне с рисковете, на които се натъкват младите хора.

В шести клас уроците са по-пряко свързани с изкушенията и натиска по отношение на секса, наркотиците и алкохола, които започват да навлизат активно в живота на децата. В девети клас, когато тийнейджърите вече са се сблъскали с мрачната страна на живота, се набляга на способността да приемаш и чуждата гледна точка. „Ако някое хлапе се ядоса, защото приятелката му говори : с друго момче - разказва един от учителите в Ню Хейвън, - ние ще го насърчим да помисли какво се случва от тяхна гледна

точка, вместо директно да преминава към сблъсък“.

Емоционалното ограмотяване като форма на превенция

Някои от най-ефективните програми за емоционално ограмотяване са разработени в отговор на конкретен проблем, най-вече на насилието. Един от най-бързо развиващите се подобни курсове е Програмата за творческо разрешаване на конфликти, прилагана в няколкостотин държавни училища в гр. Ню Йорк, както и в други училища из цялата страна. Този курс по разрешаване на конфликти се съсредоточава върху начините за справяне със споровете в училище, които могат да доведат до инциденти като убийството на Иън Мур и Тайрън Синклер в училището „Джеферсън“.

Линда Лантиери, основател на програмата и директор на едноименния център в Манхатън, смята, че мисията ѝ отива далеч отвъд предотвратяването на сбиванията. Тя споделя: „Програмата показва на учениците, че има много начини да се справиш с един конфликт, освен пасивността и агресията. Убеждаваме ги, че насилието не води до нищо и че може да се замени със съвсем конкретни умения. Децата се научават да защитават правата си без да прибягват до насилие.

В едно от упражненията учениците трябва да измислят реалистична стъпка, независимо колко малка е тя, която да им позволи да разрешат някакъв конфликт, който са преживели. В друго се разиграва сценка, при която по-голямото дете се опитва да си пише домашните, но силната музика, пусната от по-малкото дете, му пречи. По-голямото отива и спира музиката въпреки протестите на по-малкото. Класът трябва да измисли начин, по който конфликтът да се разреши така, че и двете страни да са доволни.

Един от ключовите моменти за успеха на програмата за разрешаване на конфликти е изнасянето ѝ извън класната стая - в столовата или на двора, където има по-голям шанс някой да изпусне нервите си. За тази цел някои ученици преминават обучение за посредници - роля, която могат да започнат да изпълняват още в края на началното училище. Когато напрежението вземе връх, учениците могат да потърсят медиатор, който да им помогне да разрешат спора. Тези деца се учат как да се справят със сбивания, подигравки, заплахи, междурасови инциденти и други потенциално взривоопасни ситуации от живота в училище.

Медиаторите се учат да се изразяват така, че да не събуждат у нито една от страните съмнения в своята безпристрастност. Тактиката им включва например провеждане на общи срещи с двете страни в спора, като всяка една от тях трябва да изслуша другата без прекъсвания и обиди. След като участниците се успокоят и изкажат позицията, всеки преразказва гледната точка на другия, за да е сигурно, че я е разбрал правилно. След това всички заедно се опитват да стигнат до решения, повече или по-малко приемливи и

за двете страни. Постигнатото в хода на преговорите често се превръща в подписан договор между страните.

Освен на посредничество при конкретен спор, програмата научава учениците да мислят различно за несъгласието като такова. Както казва Анхел Перес, обучаван за медиатор в прогимназията: „Програмата промени начина ми на мислене. Преди бях убеден, че ако някой се заяде с мен или ми направи нещо, единственият изход е да го набия или да му го върна тъпкано. След тази програма започнах да гледам на нещата по-положително.

Ако някой ми направи нещо лошо, няма да се опитвам да му го връщам - просто ще разреша проблема“. Анхел е разпространил тази гледна точка в собствената си общност.

Макар и програмата за творческо разрешаване на конфликти да цели основно превенция на насилието, според Аантиери мисията ѝ е далеч по-значима. Тя смята, че уменията, необходими за справяне с насилието, не могат да се отделят от пълния репертоар на емоционалните умения - например способността да знаеш какво чувстваш или как да се справиш с импулса или тъгата си е също толкова важна за превенцията на насилието, колкото и управлението на гнева. Голяма част от обучението е свързана с основни емоционални знания, например разпознаването на широка гама от чувства и тяхното назовавано или пък проявите на емпатия. Когато разказва за оценките, които е получила за програмата си, Аантиери с особена гордост посочва бележки от типа на „повече загриженост сред децата“ - с други думи, по-малко сбивания, обиди и заяждане.

До подобен консенсус по отношение на емоционалната грамотност достига и един научен екип от психолози, които се опитват да помогнат на младежи, тръгнали по пътя на престъпленията и насилието. Десетки проучвания сред такива момчета - както вече видяхме в петнадесета глава - очертават недвусмислено този път - от импулсивността и неудържимия гняв през първите години в училище до отхвърлянето от обществото в края на прогимназията, връзките с други като тях и в крайна сметка начало на престъпната дейност някъде в края на прогимназията. Още преди да навършат двадесет, много от тях имат досиета и са склонни към насилие.

Когато преди няколко години се наложи да се разработят методи, които да помогнат на тези момчета да скъсат с насилието и престъпленията, в крайна сметка отново се стигна до програма за емоционално огрмотяване. *(Hawkins et al., Communities That Care, cit.)* Една от тези програми, разработена от Каръл Куше и Марк Грийнбърг във Вашингтонския университет, е програмата за насърчаване на алтернативни мисловни стратегии (PATHS). Макар и младежите, изложени на риска да продължат живота си като престъпници, да имат най- голяма нужда от подобно обучение, то обхваща всички деца в съответното училище, за да се избегне стигматизирането на една определена група.

А и тези уроци наистина са полезни за всички деца. Още в ранна училищна възраст те се научават да контролират импулсите си; ако не съумеят да го направят, те няма да могат да внимават в час и бързо ще изостанат от

съучениците си. Научават се и да разпознават чувствата си - PATHS включва петдесет урока, посветени на различните емоции, като при малките деца се започва с най-основните, например щастие или гняв, след което се преминава към по-сложни чувства като ревност, гордост и вина. Уроците по емоционална осъзнатост включват умения за емоционално наблюдение и самонаблюдение, както и - и това е особено важна за децата, склонни към агресия - способност да разпознават кога някой наистина е враждебно настроен и кога самите те смятат така.

Един от най-важните уроци, разбира се, е управлението на гнева. Основното нещо, което децата научават за гнева (както и за всички останали емоции) е, че „няма грешни чувства“, но има грешни реакции. Тук един от основните инструменти за самоконтрол е същият онзи „светофар“, който видяхме в училището в Ню Хейвън. Други теми от програмата помагат на децата в приятелските им отношения и ги учат как да противостоят на социалната изолация, която може да ги тласне към живот на престъпници.

Коренна промяна в училище: обучение чрез пример и проявяващи загриженост общности

Тъй като семейният живот е стабилна опора за все по-малко деца, училищата остават единственото място, на което обществото може да разчита за запълване на празнотите в емоционалните и социалните умения на децата. Това в никакъв случай не означава, че училищата могат сами да заместят всички социални институции, които и без друго в повечето случаи са на ръба на пропастта. Но тъй като почти всички деца ходят на училище (поне в началото), то е подходящото място за това на децата да се преподадат някои житейски уроци, които иначе едва ли биха научили някъде. Емоционалната грамотност изисква повече отговорност от училищата, тъй като ги принуждава да социализират децата вместо съсипаните им семейства. За тази предизвикателна задача са необходими две основни промени: учителите да работят повече, отколкото повелява професията им, а хората от общността да се ангажират повече с училищата.

Независимо дали съществува отделен курс по емоционална грамотност или не, най-важното в случая е *как точно* се преподават тези уроци. Едва ли има друг предмет, при който личните качества на учителя да са толкова важни, тъй като самото му поведение пред класа е един вид урок по емоционална компетентност - или пък нейната липса. При всеки разговор между учителя и някой от учениците двадесетина други деца усвояват по нещо.

Преподавателите, които са склонни да водят такива курсове, са плод на един вид естествен подбор, тъй като далеч не всеки има подходящите черти на характера. Като за начало учителите трябва да са в състояние да говорят за чувства - далеч не всички могат или искат да го правят. В стандартното

им образование няма почти нищо, което да ги подготви за подобно нещо. Тъкмо по тези причини в програмите за емоционална грамотност са предвидени неколкоседмични курсове, които да обучат бъдещите преподаватели как да подходят към проблема.

Макар и мнозина учители да се колебаят да работят по тема, която изглежда толкова далечна от онова, което са учили и правили до момента, съществуват доказателства, че решат ли да опитат, повечето от тях ще се окажат приятно изненадани. В училищата в Ню Хейвън, когато учителите за пръв път разбират, че ще бъдат обучавани да водят новите курсове по емоционална интелигентност, 31% от тях признават, че не са особено уверени в резултата. Само година по-късно 90% от преподавателите заявяват, че са доволни от плодовете на труда си и искат да водят курса и през следващата година.

Една по-обхватна мисия за училищата

Емоционалната грамотност ни позволява не само да обучаваме преподаватели, но и да разширим гледната си точка за самите училища, да ги превърнем в по-ефикасен социален инструмент, с който да гарантираме, че децата ще научат тези незаменими уроци за цял живот- с други думи, да се върнем към класическата роля на образованието. Този по-обхватен проект изисква да създадем нови програми, но и да се възползваме от възможностите в класната стая и извън нея, за да помогнем на учениците да превърнат моментите на лична криза в уроци по социална компетентност. Той действа най-добре, когато уроците в училище се координират със събитията в домовете на учениците. Много програми за емоционална грамотност включват специални курсове за родители, които целят да ги осведомят за онова, което учат децата им, и то не само за да допълват онова, което се преподава в клас, но и за да помогнат на самите родители да се справят по-ефикасно с емоционалния живот на децата си.

По този начин децата възприемат съгласувани послания, свързани с емоционалните умения, във всеки един момент от живота си. Според Тим Шрайвър, директор на програмата за социална компетентност, в училищата в Ню Хейвън, „ако децата се скарат в стола, те биват изпращани при посредник, който анализира заедно с тях конфликта с помощта на същата техника за възприемане на чуждата гледна точка, която са научили и в клас. Наставниците използват техниката, за да се справят и с конфликти на площадката за игра. Ние провеждаме курсове за родители, които да използват тези методи с децата си у дома“.

Тези паралелни линии за затвърждаване на емоционалните уроци - не само в клас, но и на площадката, не само в училище, но и у дома - вероятно са най-доброто, което може да се направи. Те спояват по-здраво училището, родителите и общността. Те увеличават шанса онова, което децата са

усвоили в часовете по емоционална интелигентност, да не си остане под чина, а да бъде изпробвано, прилагано и усъвършенствано в реалния живот.

Друг аспект, в който всички тези подходи преобразуват училищата, е създаването на култура, която ги превръща в един вид „загрижена общност“ - място, на което учениците се чувстват уважавани и свързани със съучениците и учителите си, както и със самото училище. *(Roger P. Weisberg et al., "Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents", M. J. Elias, ed.. Social Decision-making in the Middle School, Gaithersburg, M.D., Aspen Publishers, 1992.)* Така например училищата в райони като Ню Хейвън, където все повече семейства се разпадат, предлагат набор от програми, които набират загрижени хора от общността, за да се ангажират с ученици, чиято семейна среда в най-добрия случай може да бъде определена като нестабилна. В тези училища отговорни възрастни работят на доброволни начала като ментори и придружители на ученици, които губят опора под краката си и които могат да разчитат само на един или двама възрастни, които да ги подкрепят в семейството - а понякога нямат дори и това.

Ако трябва да обобщим, една добра програма по емоционална грамотност трябва да започва рано, да бъде съобразена с възрастта, да трае по време на цялото училищно образование и да включва усилия в училище, у дома и в общността.

Макар и всичко това да е напълно постижимо, тези програми представляват сериозна промяна за всяко училище. Би било наивно да смятаме, че въвеждането им ще стане гладко и безпроблемно. Много родители могат да решат, че темата е твърде лична, за да бъде разглеждана в училище, и че тези неща са работа на родителите (стига, разбира се, родителите изобщо да обръщат внимание на подобни неща - ако не го правят, няма и за какво да претендират). Учителите може и да не са съгласни да отстъпят още малко от учебното време на неща, които не са пряко свързани с обучението; някои от тях може и да не се чувстват комфортно да говорят на такива теми и със сигурност целият академичен състав ще трябва да премине през специално обучение. Някои деца също ще окажат съпротива, особено в случай, че курсовете не са в синхрон с моментните им тревоги или пък им изглеждат като непростима намеса в личните им дела. Съществува и дилемата за качеството - трябва някак да се гарантира, че ловките търгаши в областта на образованието няма просто да струпат надвенатри някоя програмка за емоционална компетентност, която да повтори краха на зле замислените и още по-зле осъществени курсове, посветени на дрогата или ранната бременност.

Добре де, като е така, струва ли си изобщо да опитваме?

Върши ли работа емоционалната интелигентност?

Това е кошмарът на всеки учител: един ден Тим Шрайвър отваря местния вестник и прочита, че Ламонт, един от любимите му бивши ученици, е прострелян девет пъти на улицата в Ню Хейвън и бере душа. „Ламонт беше един от лидерите в училище, беше направо огромен - метър и деветдесет, изключително популярен във футболния отбор, винаги усмихнат - спомня си Шрайвър. - Обичаше да идва в клуба по лидерство, който водех и в който обсъждахме какви ли не идеи според един модел за разрешаване на проблеми, известен като СОПР“.

Съкращението идва от „ситуации, опции, последствия, решения“. Това е метод от четири стъпки: казваш каква е ситуацията и какви чувства събужда у теб, мислиш какви са опциите за разрешаване на проблема и какви биха били последствията във всеки отделен случай, след което избираш решение и го прилагаш - нещо като групов вариант на метода на светофара. Ламонт, добавя Шрайвър, обичал да измисля донякъде фантазьорски, но потенциално ефективни начини за справяне с тежките дилеми на гимназиалния живот, например проблеми с момичета и начини за избягване на сбивания.

Само че забравил тези уроци след гимназията. Изгубен сред бедни, пълни с наркотици и оръжие улици, само на двадесет и шест години Ламонт вече лежал в болницата, овързан до неузнаваемост, а тялото му било надупчено от куршуми. Когато най- сетне стигнал до болницата, Шрайвър видял едно момче, което едва можело да говори и до чието легло плътно седяли майка му и приятелката му. Като видял бившия си учител Ламонт го придърпал към себе си и прошепнал: „Шрайв, като се измъкна оттук, ще започна да прилагам метода СОПР“.

Ламонт е учил в гимназията „Хилхаус Хай“ преди още в нея да започнат да въвеждат курса по социално развитие. Щеше ли животът му да се развие иначе, ако беше преминал през такъв курс, подобно на днешните гимназисти в държавните училища в Ню Хейвън? Отговорът вероятно е „да“, макар и никой да не може да каже с пълна сигурност. Както казва самият Тим Шрайвър: „Едно нещо е ясно: способността за разрешаване на проблеми в социална среда се доказва не само в класната стая, но и в бара, на улицата, у дома“. Да вземем например мненията на учителите от програмата в Ню Хейвън. Един от тях си спомня как негова бивша ученичка, все още неомъжена, дошла при него и казала, че вероятно вече щяла да е самотна майка, „ако не се била научила да защитава правата си в часовете по социално развитие. Друг преподавател си спомня, че отношенията на негова ученичка с майка ѝ винаги водели до концерт от крясъци; след като момичето се научило обаче да се успокоява и да мисли, преди да реагира, майката споделила с учителя, че вече могат да разговарят, без стигат до крайности. В училището „Троуп“ шестокласничка дава бележка на учителката си в часа по социално развитие: вътре пише, че най-добрата ѝ приятелка е бременна, няма с кого да говори за това и планира да се самоубие - момичето обаче знае, че учителката ще направи нещо.

Получих просветление, докато наблюдавах час по социално развитие в

седми клас. Учителката помоли някой да разкаже за някакъв скорошен спор, в който е бил въвлечен и който е свършил положително.

Едно закръглено дванадесетгодишно момиче вдигна ръка: "Онова момиче там уж ми беше приятелка, но някой ми каза, че искала да ме бие. Казаха ми дори, че щяла да ме сгащи в някой ъгъл след училище“.

Вместо обаче да излее гнева си и да се скара с другото момиче, тя приложила един подход, който била научила в час - да разбере какво всъщност става, преди да си прави заключения. Така че аз отидох при нея и я попитах дали наистина е разправяла такива работи. Тя се закле, че нищо такова не е имало, така че до бой не се стигна“.

Историята изглежда сравнително безобидна - само дето момичето, което я разказва, вече е било изключвано от друго училище за сбиване. В миналото първо е нападала, а после е задавала въпроси - ако изобщо се е стигало до въпроси. За нея да подходи съм потенциален противник конструктивно, вместо веднага да се стигне до удари, е малка, но съвсем реална победа.

Може би най-красноречивият знак за влиянието на тези часове по емоционална интелигентност са данните, които сподели с мен директорът на същото онова училище. Там има желязно правило - всяко дете, което участва в сбиване, незабавно получава наказателен ден. След въвеждането на часове по емоционална грамотност обаче броят на наказателните дни драстично намалява. „Миналата година - каза ми той - имаше сто и шест наказания. Тази година до момента те са само двадесет и шест“.

Това са съвсем конкретни ползи. Но като изключим анекдотичните истории за подобрени или спасени животи, пред нас се още си стои емпиричният въпрос до каква степен тези часове помагат на децата, които ги посещават. Данните предполагат, че макар и успехът да не настъпва за ден-два, с израстването си децата определено усещат промяна в начина, по който се отнасят към училището, в поведението и нивото си на емоционална компетентност.

Има няколко обективни оценки, най-добрите от които сравняват учениците от тези класове с техни връстници, които не са преминавали такова обучение, като поведението на учениците се оценява от независими наблюдатели. Друг метод е да се проследят резултатите на едни и същи ученици преди и след курсовете въз основа на обективно измерване на поведението им - като се вземат например броят на сбиванията или наказателните дни в училище. Обобщаването на тези оценки сочи наличието на сериозна полза за емоционалната и социалната компетентност на децата, за поведението им в класната стая и извън нея, както и за способността им да учат *(за повече подробности вж. Приложение 5)*.

Емоционална самоосъзнатост

- По-добро разпознаване и назоваване на собствените емоции.
- По-задълбочена способност за разбиране на причините за

чувствата.

- Разпознаване на разликата между чувства и действия.

Управление на емоциите

- По-добра устойчивост на фрустрация и управление на гнева.
- По-малко словесни пререкания, сбивания и лошо поведение в клас.

Способност за адекватно изразяване на гнева без сбивания

- По-малко наказателни дни и изключвания от училище.
- По-малко агресивно и саморазрушително поведение.
- По-положителни чувства към самия себе си, училището и семейството.
- По-добра устойчивост на стрес.
- По-малко самота и социална тревожност.

Продуктивно приложение на емоциите

- Повече отговорност.
- По-добра способност за съсредоточаване върху конкретната задача, засилено внимание.
- По-малка импулсивност, повече самоконтрол.
- По-добри резултати на тестове за достижения.

Емпатия: разчитане на емоции

- По-добри умения за възприемане на гледната точка на другите.
- Повече емпатия и чувствителност към чувствата на другите.
- По-добра способност за изслушване.

Управление на взаимоотношенията

- По-добри умения за анализиране и разбиране на взаимоотношенията.
- По-умело разрешаване на конфликти и водене на преговори при разногласия.
- По-добро разрешаване на проблеми във връзките.
- По-себеутвърдени и умели при общуване.
- По-популярни и общителни, приятелски настроени, ангажирани.
- По-търсени от връстниците си.

- По-загрижени и възпитани.
- По-„просоциални" и хармонични в рамките на групата.
- Повече споделяне, сътрудничество и готовност за помощ.
- Повече демократичност в отношенията с другите.

Една точка в списъка изисква специално внимание: програмите за емоционална грамотност подобряват а*кадемичното* представяне на децата в училище. Това не е изолирано откритие - то е почти задължителен елемент при такива проучвания. Във време, в което твърде много деца нямат необходимите умения, за да се справят със собствените си тревоги, да слушат или да се съсредоточават, да обуздават импулсите си, да се чувстват отговорни за работата си или да ги е грижа за ученето, всичко, което им помага в това отношение, помага и на обучението им. В този смисъл емоционалната грамотност подхранва способността на училището да учи. Дори във времена на регрес и бюджетни ограничения можем да твърдим, че тези програми обръщат хода на упадъка в образователната система и позволяват на училищата да изпълнят основната си мисия - поради което и си струва да се инвестира в тях.

Отвъд тези педагогически предимства курсовете като че ли помагат на децата и да изпълняват по-добре ролите си в живота, да станат по-добри приятели, ученици, синове и дъщери - а за в бъдеще, вероятно, и по-добри съпрузи и съпруги, работници и шефове, родители, граждани. Макар че не всяко дете ще овладее тези умения в еднаква степен, каквото и да поемат от тях, то със сигурност ще е за добро. „Приливът повдига всички лодки - казва Тим Шрайвър. - От тези способности могат да се възползват всички деца, а не само тези с проблеми - това са ваксини срещу неприятностите, които действат цял живот".

Характер, морал и изкуството на демокрацията

Има една древна дума за набора от умения, които съставляват емоционалната интелигентност: *характер.* Характерът, пише Амитай Ециони, социален теоретик от университета „Джордж Вашингтон“, е „психологическият мускул, от който има нужда моралното поведение“. *(Amitai Etzioni, The Spirit of Community, New York, Crown, 1993)* А философът Джон Дюи вече е бил наясно, че моралното образование е най-могъщо тогава, когато уроците се преподават на децата едновременно с истинските събития, а не просто като суха материя - с други думи точно по начина, необходим за емоционалната грамотност. *(Steven C. Rockefeller, John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism, New York, Columbia University Press, 1991)*

Ако развитието на характера е основата на демократичните общества, да си представим само каква опора може да се окаже емоционалната

интелигентност за това развитие. Характерът се изгражда чрез самодисциплина - доблестният живот, както са отбелязвали всички философи от Аристотел насам, се основава на самоконтрол. Друга опора на характера е способността да се мотивираш и контролираш, независимо дали става въпрос за домашно, за професионална задача или за ранно ставане сутрин. А както вече видяхме, способността да отлагаш възнаграждението и да контролираш физическите си импулси към действие е основно емоционално умение, до неотдавна наричано „воля“. „Ние трябва да сме в състояние да се контролираме, да обуздаваме апетитите и страстите си, за да бъдем наистина съвестни - пише за възпитанието на характера Томас Ликона. *(Thomas Lickona, Educating for Character, New York, Bantam, 1991.)* - Необходима е воля, за да поставим емоцията под контрола на разума“.

Способността да потискаме егоцентризма и импулсите си има някои социални ползи: тя отваря пътя на емпатията, на истинското изслушване, на приемането на чуждата гледна точка. Както вече видяхме, емпатията води до загриженост, алтруизъм и състрадание. Приемането на друга гледна точка разбива порочните стереотипи и така подхранва толерантността спрямо различията. Тези способности стават все по-необходими в нашето плуралистично общество, тъй като позволяват на хората да живеят заедно във взаимно уважение и така дават възможност за продуктивно обществено сътрудничество. Ето в това се състои изкуството на демокрацията .

Училищата, отбелязва Еционi, играят основна роля за култивирането на характера чрез насаждане на самодисциплина и емпатия, които на свой ред позволяват искрено приемане на гражданските и моралните ценности. За тази цел обаче не е достатъчно да четем на децата лекции за ценностите: те трябва да ги практикуват, като единственият начин за това е да изградят у себе си основните емоционални и социални умения. В този смисъл емоционалната грамотност върви ръка за ръка с възпитанието при изграждането на характера, морала и гражданското чувство.

Заключителни думи

Докато дописвам тази книга, погледът ми се спира върху някои тревожни статии във вестника. Според едната от тях огнестрелното оръжие се е превърнало в убиец номер едно в Америка и вече е посяло повече смърт от автомобилните катастрофи. Във втората пише, че убийствата през последната година са се увеличили с 3%. *(Murders Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down”, The New York Times, 2 май 1994г.)* Особено притеснителна е прогнозата на един криминалист, че в момента сме в относително затишие пред "буря от престъпност“, която ни очаква през следващото десетилетие. Причината според него е, че убийствата, извършени от четиринадесе-тпетнадесет годишни юноши нарастват непрекъснато, а тяхната възрастова група е била един от пиковете на

раждаемостта. През следващите десет години тази група ще бъде на възраст между осемнадесет и двадесет и четири години - възрастта, на която се извършват най-много убийства в престъпния свят. Облаците вече се събират на хоризонта: трета статия твърди, че за периода от 1988 до 1992 г. статистиката на Министерството на правосъдието сочи скок от 68% на обвиненията срещу непълнолетни за убийство, въоръжено нападение, обир и изнасилване, като само въоръжените нападения са се увеличили с 80% . *(Serious Crimes by Juveniles Soar", Associated Press, 25 юли 1994 г.)*

Тези тийнейджъри са от първото поколение, което има лесен достъп не просто до оръжия, а до мощни автоматични оръжия, също както поколението на родителите им беше първото с достъп до наркотици. Пистолетите в задния джоб означават, че споровете, които някога водеха до саморазправа с юмруци, днес вече водят до престрелки. А, както посочва друг експерт, „тези младежи не са особено умели в това да избягват споровете".

Една от причините за това неумение, разбира се, е, че ние като общество не сме си дали труда да се уверим, че всяко дете е усвоило азбуката на справянето с гнева или на положителното разрешаване на конфликти - нито пък сме положили някакви усилия да преподаваме на децата емпатия, контрол върху импулсите или някои други основни елементи на емоционалната компетентност. Оставяйки емоционалните уроци на случайността, ние рискуваме да пропуснем възможността, която ни дава бавното съзряване на мозъка, за да помогнем на децата да си изработят здравословен емоционален репертоар.

Въпреки високият интерес към емоционалната грамотност от страна на някои педагози, такива курсове си остават рядкост; повечето учители, директори и родители дори не подозират за съществуването им. Най-добрите модели остават извън вниманието на образователната система и се прилагат в шепа частни и стотина държавни училища. Разбира се, няма програма, която да дава ефикасен отпор на всеки проблем. Но тъй като и ние, и децата ни сме изправени пред сериозни кризи, а тези курсове по емоционална грамотност все пак ни дават капка надежда, не трябва ли да се запитаме дали не е направо задължително да преподаваме тези основни умения на всяко дете, и то точно сега?

А кога, ако не сега?

Приложение 1. Що е емоция?

Нека кажа сега няколко думи за това какво разбирам под *емоция* - термин, за чието точно значение психолозите и философите спорят повече от век. Най-буквалният смисъл на думата - този, който можем да открием например в Оксфордския речник на английския език - е „всяко умствено вълнение или тревога, чувство, страст; всяко интензивно или възбудено състояние на ума". За мен емоцията обозначава чувството и свързаните с него мисли, психологически и биологични състояния, както и обусловената от него склонност към едно или друго действие. Има стотици емоции, всяка със свои нюанси, варианти, мутации и изменения. Всъщност съществуват много повече емоции, отколкото думи за тях.

Изследователите продължават да спорят кои емоции могат да се смятат за първични - нещо като основните цветове, от които да произлизат всички останали, - както и дали изобщо съществуват подобни емоции. Някои теоретици предлагат емоциите на се разглеждат по групи, макар и не всички да са съгласни кои точно са групите. Ето някои от основните кандидати за групи и техните членове:

- *Гняв:* бяс, възмущение, яд, отчаяние, ярост, раздразнение, язвителност, жлъчност, враждебност, неприязън, ненавист, а като крайно състояние - патологична омраза и склонност към насилие.
- *Тъга:* мъка, траур, безрадостност, мрачно настроение, меланхолия, самосъжаление, самота, чувство за отхвърляне, отчаяние, а в патологични случаи - тежка депресия.
- *Страх:* тревожност, притеснение, нервност, загриженост, смайване, ужас, недоверчивост, предпазливост, опасения, раздразнителност, на патологично ниво - фобия и паника.
- *Радост:* щастие, наслада, облекчение, удовлетворение, блаженство, удоволствие, забавление, гордост, чувствена наслада, тръпка, благодарност, вълнение, еуфория, екстаз, в патологични състояния - мания.
- *Любов:* приемане, приятелски чувства, доверие, мило отношение, афинитет, отдаване, обожание, очарование.
- *Изненада:* шок, удивление, учудване, смайване, слисване.
- *Отвращение:* презрение, отхвърляне, присмех, ненавист, отблъскване.
- *Срам:* вина, притеснение, мъка, угризения, унижение, съжаление, сподавяне, огорчение, покруса, разкаяние.

Разбира се, този списък не може да даде отговор на въпроса как да

класифицираме една или друга емоция. Какво да кажем например за смесени чувства като ревността, при която има немалко гняв, съчетан с тъга и страх? А положителните чувства като надежда и вяра, кураж и готовност за прошка, увереност и невъзмутимост? Или пък някои от класическите пороци - чувства като съмнение, самодоволство, мързел и вцепенение, или пък отегчение? Ясно е, че еднозначен отговор няма. Научните спорове по класификацията на емоциите продължават.

Мнението, че съществуват някакви основни емоции, до голяма степен се дължи на откритието на Пол Екман от Калифорнийския университет в Сан Франциско. Той стига до извода, че лицевите изражения за четири чувства (страх, гняв, тъга, удоволствие) се разпознават от хора от различни култури по целия свят, включително и от съвсем примитивни групи, които не познават киното или телевизията, което вероятно означава, че тези изражения са универсални. Екман показва снимки на лица, изобразяващи една или друга емоция с техническа точност, на народи от всякакви култури - чак до *форе* в Нова Гвинея, изолирано палеолитно племе високо в планините - и *всички* разпознават тези четири основни емоции. Универсалната валидност на мимиките за емоции за пръв път е забелязана още от Дарвин, който вижда в нея доказателство за това, че еволюционните сили са отпечатали тези сигнали в централната ни нервна система.

В търсене на основни принципи аз вървя по стъпките на Екман и смятам, че емоциите могат да бъдат разделени на семейства, а във всяко семейство да бъдат разположени върху двумерна скала. За мен основните групи - гняв, тъга, страх, радост, любов, срам и така нататък - са обобщение на безбройните нюанси, които изпълват емоционалния ни живот. Всяко едно от тези семейства има основно емоционално ядро, от което излизат безброй разклонения. Короната на това символично дърво представляват *настроенията,* които са по-приглушени и траят много по-дълго от емоцията (рядко явление е цял ден да си бесен, но не е чак толкова рядко да си кисел и раздразнителен и лесно да стигаш до истински гняв). След това идват *темпераментите* - предразположението към дадена емоция или настроение, което прави хората меланхолични, срамежливи или ведри. Още по-нататък са емоционалните *разстройства,* като клиничната депресия или неумолимото безпокойство, при които жертвата непрекъснато е в плен на отровни емоции.

Приложение 2. Отличителни черти на емоционалния ум

Едва през последните години се появи научен моделна емоционалния ум, който обяснява как много от нещата, които правим, могат да се дължат на емоции, как в един момент можем да сме напълно разумни, а в следващия - съвсем ирационални, както и контекста, в който можем да кажем, че емоциите имат свой собствен разум и своя собствена логика. Може би двете най-добри оценки на емоционалния ум са създадени независимо от Пол Екман, директор на Лабораторията за човешко взаимодействие в Калифорнийския университет в Сан Франциско, и от Сиймор Епстийн, клиничен психолог в Масачусетския университет. *(Писал съм неколкократно в „Ню Йорк Таймс“ за модела на „експерименталното несъзнавано“ на Сиймор Епстийн и голяма част от текста се основава на разговори с него, писма, които ми е пращал, на статията му “Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious”, American Psychologist 44, 1994, и на книгата му в съавторство с Арчи Бродски "You're Smarter Than You Think", New York, Simon and Schuster, 1993. Макар и неговият модел да е широко използван в описанията на емоционалния ум, интерпретациите са мои.)* Макар двамата учени да са анализирали различни научни доказателства, те излизат с общ списък от качества, които отличават емоциите от другите прояви на умствен живот. *(Paul Ekman, “An Argument for the Basic Emotions”, Cognition and Emotion 6 1992, p. 175. Списъкът с отличителните черти на емоциите е малко по-дълъг, но за нас в случая и тези са достатъчни.)*

Бърза, но неточна реакция

Емоционалният ум е много по-бърз от рационалния и се впуска в действие, без да спре дори за миг, за да помисли какво всъщност прави. Скоростта, с която действа, е сериозна пречка пред аналитичните разсъждения, така характерни за рационалния ум. В еволюцията тази скорост вероятно е засягала основни решения - например на какво да се обърне внимание, - а след като вече сме застанали нащрек и вече сме изправени например пред друго животно, да решим дали ние ще го изядем, или то нас. Организмите, които са спирали, за да разсъждават по тези въпроси, едва ли са успявали да създадат достатъчно поколение, на което да предадат бавно реагиращите си гени.

Действията, обусловени от емоционалния мозък, са придружени от

особено силна увереност, страничен продукт от праволинейната и опростенческа гледна точка, която може да се окаже напълно непонятна за рационалния ум. Когато прахът се слегне, та дори и по средата на действието пред нас може да се появи с цялата си сила въпросът: „Какво, по дяволите, правя?“ - знак, че рационалният ум се е разбудил, макар и не чак толкова бързо, колкото емоционалният.

Тъй като интервалът между дразнителя и емоцията може да бъде само миг, механизмът, който оценява възприятията, трябва да е в състояние да реагира светкавично дори и за стандартите на мозъка, които се измерват с хилядни от секундата. Тази оценка на нуждата от действие трябва да бъде автоматична и толкова бърза, че да не може да влезе в съзнанието *(Ibid., p. 187.)* Тази разновидност на емоционалната реакция ни мобилизира преди още да разберем какво става.

Това светкавично възприятие жертва точността в името на скоростта, разчита на първи впечатления, реагира спрямо общата картина или в зависимост от най-набиващите се на очи нейни детайли. Нещата се възприемат едновременно и като цяло, а реакцията не минава през рационален анализ. Най-ярките елементи могат да определят впечатлението и да потиснат внимателната оценка на детайлите. Огромното предимство в случая е, че емоционалният ум може да разчита емоционалната реалност (той ми е ядосан, тя лъже, това го натъжава) за част от секундата и така ни помага да преценим мигновено от кого да се пазим, на кого да вярваме и кой е разстроен. Емоционалният ум е нашият радар за опасност: ако ние (или нашите еволюционни предшественици) чакахме рационалният ум да направи подобна преценка, можеше не просто да сбъркаме, а да умрем. Недостатъкът е, че всички тези впечатления и интуитивни преценки могат да се окажат напълно погрешни, тъй като се правят неадекватно бързо.

Пол Екман смята, че скоростта, с която емоциите ни завладяват, преди изобщо да сме ги осъзнали, е жизнено важна за невероятната им адаптивност: те ни мобилизират и ни карат да реагираме на спешни събития, без да губим време да преценяваме дали и как да действаме. С помощта на системата си за определяне на емоции по нищожни изменения в изражението на лицето Екман може да проследява микроемоции, които прелитат по него за по-малко от половин секунда. Екман и неговите сътрудници откриват, че емоционалните изражения започват да се проявяват чрез промени в лицевата мускулатура няколко хилядни от секундата след като събитието вече е отключило реакцията, както и че психологическите изменения, типични за дадена емоция - например намаляване на кръвния поток или ускоряване на пулса - също имат нужда само от стотни от секундата, за да започнат да се прилагат. Тази скорост е особено забележителна при интензивни емоции - например страх пред внезапно появила се заплаха.

Екман твърди, че емоцията се разразява с пълна сила за съвсем кратко, само за няколко секунди, но в никакъв случай за минути, часове или дни. Според него би било проява на лоша адаптация, ако емоцията

мобилизираше мозъка и тялото за дълго време, независимо от променящите се обстоятелства. Ако емоциите, предизвикани от дадено събитие, продължаваха да ни владеят дълго след като то е отминало и без оглед на всичко, което се случва около нас, то чувствата ни едва ли щяха да бъдат добри насоки за действие. За да трае дълго една емоция, поводът за нея трябва непрекъснато да е налице и да я извиква отново и отново, както например загубата на любим човек ни кара да скърбим много дълго време. Когато чувствата все пак траят няколко часа, то това става под приглушената форма на настроение. Настроенията определят общия тон на афекта, но в никакъв случай не определят еднозначно начина, по който възприемаме даден дразнител и реагираме на него, както го прави емоцията.

Първо чувства, после мисли

Тъй като рационалният ум има нужда от миг-два повече, отколкото емоционалния, за да регистрира даден дразнител и да реагира на него, първият импулс в дадена емоционална ситуация се ръководи от сърцето, а не от ума. Има и вторична емоционална реакция, не чак толкова бърза, която първо узрява в мислите ни, преди да премине в чувствата. Тази втора пътека към отключването на емоциите е по-аналитична и ние обикновено осъзнаваме мислите, свързани с нея. В този вид емоционална реакция има по-подробни разсъждения. Нашите мисли - с други думи, когнитивните ни способности - играят ключова роля за определянето на това какви емоции ще се породят. След като направим съзнателна оценка - „шофьорът на таксито се опитва да ме измами“, „бебето е толкова сладко“, - на сцената се появява една по-екватна емоционална реакция. При тази по-бавна последователност една по-задълбочена мисъл предшества чувствата. По-сложните емоции, например притеснението от предстоящ изпит, минават по този дълъг път и имат нужда от няколко секунди или дори минути, за да се разгърнат напълно - иначе казано, това са емоции, породени от мисли.

В противовес на това при светкавичните реакции чувствата като че ли предшестват всяка мисъл или поне се развиват паралелно с нея. Те се развиват в ситуации, които засягат самото ни оцеляване. Ето каква е силата на тези бързи решения: те ни мобилизират за миг така, че да можем да реагираме на извънредна ситуация. Най-интензивните ни чувства са неволни реакции - не можем да решим кога ще се проявят. „Любовта - пише Стендал - е като треска, която идва и си отива независимо от желанието“. Не само любовта, но и гневът, и страхът са в състояние да ни завладеят - те сякаш просто ни се случват, а не са плод на рационален избор. По тази причина и можем да ги използваме като алиби: именно фактът, че не можем да избираме емоциите подчертава Екман, позволява на хората да обясняват действията си с думите, че са направили това или онова под въздействието на емоциите.

Също както има бърза и бавна емоционална система - едната породена от

непосредствените възприятия, а другата - от аналитичната мисъл - съществуват и емоции, които могат да се проявят по поръчка. Един от примерите за това са нарочно манипулираните чувства, които са основен инструмент на актьора, например сълзите, появили се благодарение на призовани в паметта тъжни спомени. Но актьорите просто използват по-умело от нас простосмъртните, втората емоционална система - чувства, подени от мисли. Макар и да не сме в състояние лесно да изменим конкретните емоции, които дадена мисъл отключва, ние все пак можем да решим за какво да мислим, и често го правим. Също както сексуалната фантазия може да доведе до сексуална възбуда, щастливите мисли могат да ни развеселят, а меланхоличните - да ни накарат да се замислим.

Но рационалният ум обикновено не решава какви емоции „трябва“ да изпитваме. Вместо това чувствата ни обикновено ни поставят пред свършен факт. Рационалният ум може да контролира единствено *хода* на тези реакции. С някои изключения ние не можем да решаваме *кога* да се гневим или да тъгуваме.

Символична, детинска реалност

Логиката на емоционалния ум е *асоциативна* - тя възприема определени елементи, които символизират дадена реалност, или пък спомена за тях, като самата реалност. Ето защо подобията, метафорите и образите влияят пряко на емоционалния ум, както и изкуството като цяло - романи, филми, поезия, песни, театър, опера. Великите духовни учители като Буда или Иисус например са се докосвали до сърцата на учениците си, като са говорели на езика на емоцията, учели са чрез притчи, приказки и истории. От рационална гледна точка религиозната символика и ритуали нямат кой знае какъв смисъл; те обаче говорят на разбираем за сърцето език.

Тази логика на сърцето - т.е. на емоционалния ум - е добре уловена от Фройд в неговата представа за „първична мисъл“: това е логиката на религията и поезията, на психозата и децата, на сънищата и митовете (както казва Джоузеф Камбъл, „сънищата са лични митове, митовете са споделени сънища“). Именно първичният мисловен процес е ключът към смисъла на творби като „Одисей“ на Джеймс Джойс: при него мисълта и свободните асоциации определят хода на повествованието, един предмет символизира друг, едно чувство замества друго, цялостите биват сведени до своите части. Не съществува време, няма причинно- следствена връзка. В първичния мисловен процес няма отрицание: всичко е възможно. Психоаналитичният метод отчасти представлява изкуството на дешифриране и разкриване на тези заместванията в мисленето.

Ако емоционалният ум следва тази логика и нейните правила, при които един елемент замества друг, не е задължително нещата да се описват чрез обективната си идентичност: важен е единствено начинът, по който те се *възприемат* - иначе казано, нещата са това, което изглеждат. Онова, което

ни напомня даден предмет, може да се окаже много по-важно от онова, което в действителност този предмет „е“. В емоционалния живот същностите могат да бъдат като холограми, при които всяка част да напомня за цялото. Както подчертава Сиймор Епстийн, докато рационалният ум прави логически връзки между причини и следствия, емоционалният ум не прави разлика и свързва нещата, които просто имат подобни набиващи се на очи елементи. *(Epstein, 1993, op. cit., p. 55.)*

Има много начини, по които емоционалният ум може да бъде определен като „детински“, и те стават все повече с нарастването на силата на емоцията. Единият от тези аспекти е *мисленето в категории,* при което всичко е или черно, или бяло, без оттенъци на сивото; човек, който се е опарил заради някаква дребна грешка, може веднага да си помисли: „Ето, *винаги* оплесквам нещата“. Друг знак за това е *персонализираното мислене,* при които събитията се възприемат единствено с оглед на самите нас - като онзи шофьор, който обяснил катастрофата с думите: „И тогава стълбът тръгна право към мен...“

Тези детински разсъждения имат склонността да потвърждават самите себе си, потискайки или игнорирайки всякакви спомени и факти, които биха подкопали увереността ни, и възприемайки с готовност само онези, които я подкрепят. Предположенията на рационалния ум са нестабилни; всяко ново доказателство може да ги отхвърли и да ги замени с ново предположение - той се придвижва напред от факт към факт. Емоционалният ум обаче възприема убежденията си като абсолютно верни и отхвърля всякакви доказателства за противното. Ето защо е толкова трудно да спорим с някого, който е в плен на емоциите: независимо колко са стабилни аргументите ни от логическа гледна точка, те нямат никаква тежест, ако не съвпадат с емоционалните убеждения на противниковата страна в момента. Чувствата оправдават самите себе си с помощта на поредица от възприятия и „доказателства“, които нямат обективна стойност.

Настоящето в плен на миналото

Когато определен белег на някое събитие изглежда подобен на емоционално зареден спомен от миналото, емоционалният ум реагира с чувствата, свързани със запаметеното събитие. Той действа в настоящето така, *сякаш, то е минало. (J. Toobey and L. Cosmides, “The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments”, Ethology and Sociobiology 11, pp. 418-19.)* Проблемът, особено когато оценката е светкавична и автоматична, е, че може и да не осъзнаем, че онова, което ни се е случило някога, не се случва отново. Ако побоите в детството са научили някого да реагира на всяко смръщване с интензивен страх и омраза, той ще продължи и като възрастен да реагира по подобен начин, дори и смръщените вежди вече да не носят чак такава заплаха.

Когато чувствата са силни, свързаната с тях реакция е очевидна. Но ако са

едва видими, ние може и да не осъзнаем как реагираме емоционално, дори и да виждаме определени нюанси в поведението си. Мислите и реакциите в този момент ще бъдат белязани от начина, по който сме реагирали някога, макар и да ни се струва, че поведението ни се дължи изцяло на настоящата ситуация. Емоционалният ни ум ще надене хомот на рационалния и ще го впрегне за собствените си нужди, а ние ще продължим да си измисляме рационални обяснения за реакциите си, ще ги обясняваме единствено с оглед на настоящето, без да осъзнаваме влиянието на емоционалните спомени. В този смисъл ние нямаме представа какво всъщност се случва, макар и да сме напълно убедени в противното. В такива моменти емоционалният ум напълно е подчинил рационалния и го използва за собствените си цели.

Реалност в зависимост от състоянието

Действията на емоционалния ум до голяма степен се определят от моментното състояние и се диктуват от мисълта, в чийто плен се намираме. Мислите и действията ни, когато сме настроени романтично, се отличават драстично от поведението ни при гняв или потиснатост; в емоционалните механизми всяко чувство има свой собствен репертоар от мисли, реакции, та дори и спомени. Тези обусловени от текущото състояние репертоари стават водещи в моменти на силни чувства.

Един от белезите, че подобен репертоар е вкаран в играта, е селективната памет. Една от реакциите на мозъка спрямо емоционални ситуации е пренареждане на паметта и на възможностите за действие, така че най-адекватните да се окажат на първите места в списъка и съответно да се приложат по-бързо. А както видяхме, всяка основна емоция има свой отличителен биологичен почерк, модел за светкавични промени, които мобилизират тялото едновременно с надигането на съответната емоция, както и уникален набор от сигнали, които тялото автоматично започва да излъчва под нейно влияние. *(Дори и да изглежда напълно очевидно, че всяка емоция има свой собствен биологичен модел, за учените, които изследват психофизиологията на емоциите, това съвсем не е така. И до днес се води изключително специализиран дебат за това дали емоционалният механизъм е един и същ при всички емоции или всяка има свой собствен модел. Без да влизам в подробности, тук съм представил гледната точка на онези, които смятат, че всяка основна емоция има уникален биологичен профил.)*

Приложение 3. Невронните мрежи на страха

Амигдалата играе основна роля при чувството за страх. Когато рядко мозъчно заболяване разрушава амигдалата (но не и другите мозъчни структури) на една пациентка, известна сред невролозите като С.М., страхът изчезва от емоционалния ѝ репертоар. Тя спира да разпознава боязливите гримаси на другите и сама е неспособна на тях. Както казва неврологът ѝ, ако някой опре пистолет в главата ѝ, мозъкът ѝ ще установи, че трябва да изпитва страх, но тя всъщност няма да почувства онова, което ще усетим ние.

Невролозите са картографирали невронните мрежи на страха до най-дребните подробности, макар и понастоящем все още нито един от мозъчните механизми на емоциите да не е проследен напълно. Страхът е чудесна възможност да проследим невронната динамика на емоцията. В процеса на еволюцията той е заемал особено важно място - може би тъкмо страхът е гарантирал оцеляването ни. Разбира се, в наши дни погрешно насочените страхове са истинска напаст в ежедневието ни - заради тях страдаме от тревоги, притеснения и какви ли не още дребни главоболия, а в екстремни случаи се стига до пристъпи на паника, фобии и обсесивно-компулсивни разстройства.

Представете си, че сте сами у дома през нощта и четете книга. Изведнъж в съседната стая се чува трясък. Онова, което се случва в мозъка ви през следващите няколко минути, илюстрира функционирането на невронните пътеки на страха, както и ролята на амигдалата като център на алармената система. Първата невронна верига възприема звука като физическа вълна и го преобразува в разбираем за мозъка език, чието послание ви поставя нащрек. Тази верига тръгва от ухото, минава през мозъчния ствол и стига до таламуса. Оттам се разделя в две посоки: тънко снопче неврони води до амигдалата и до близкия до нея хипокамп, а друга - по-широка - невронна пътека, стига до слуховата кора в темпоралния лоб, където звуците се сортират и разпознават.

Хипокампът, основен склад за паметта, бързо сравнява трясъка с други подобни звуци, които сте чували преди, за да види дали му изглежда познато - можете ли да го разпознаете? Междувременно слуховата кора извършва по-сложен анализ на звука и се опитва да разбере на какво се дължи той - дали пък не е котката? Или капакът на прозореца се е затръшнал от вятъра? А може би е крадец? Слуховата кора формира своята хипотеза - може би котката е бутнала лампата от масата или крадец се е спънал в тъмното - и я

подава на амигдалата и хипокампа, които бързо я сравняват с други подобни спомени.

Ако заключението е успокояващо (капакът на прозореца винаги се блъска при силен вятър), тревогата не преминава на следващо ниво. Ако обаче все още не сте сигурни, друга невронна верига между амигдалата, хипокампа и префронталния кортекс повишава нивото на несигурност и ви принуждава да съсредоточите вниманието си и да положите повече усилия, за да определите източника на шума. Ако и този подробен анализ не стигне до задоволителен отговор, амигдалата обявява обща тревога, централната ѝ зона активира хипоталамуса, мозъчния ствол и автономната нервна система.

Невероятната архитектура на амигдалата като център на алармената система в мозъка проличава в този момент на напрежение и подпрагова тревожност. Няколкото снопчета неврони в амигдалата имат различни контактни вериги с рецептори, настроени за различни невротрансмитери, нещо като спешните телефони, при които операторите пренасочват обажданията към пожарната, полицията или съседите, когато алармената система в дома се включи.

Различните части от амигдалата получават различна информация. Страничното ѝ ядро например получава сигнали от таламуса, слуховата и зрителната кора. Ароматите - чрез обонятелната луковица - стигат до кортикомедиалния дял на амигдалата, а вкусовете и сигналите от червата се приемат от централната зона. Тези входящи сигнали превръщат амигдалата в денонощен страж, който преглежда внимателно всяко сетивно преживяване.

От амигдалата излизат неврони към всяка основна част на мозъка. От централните и медиалните зони тръгват невронни вериги, водещи към онези части на хипоталамуса, които отделят хормона кортикотропин, отговарящ за аварийните реакции на тялото чрез мобилизация на целия организъм с помощта на други хормони. Базалната зона на амигдалата изпраща сигнали към ивичестото тяло (*corpus striatum)* и така се включва в онази част от мозъка, която управлява двигателната система. А чрез централното си ядро амигдалата изпраща сигнали към автономната нервна система с помощта на гръбначния мозък, като по този начин активира широка гама от рефлекси в сърдечно-съдовата система, мускулите и червата.

От базолатералната зона на амигдалата тръгват снопчета нерви към цингуларния кортекс и към влакната, известни като „централно сиво вещество“ - клетки, които регулират големите скелетни мускули. Тъкмо тези клетки карат кучето да ръмжи, а котката да извива гръб, когато заплашва натрапник на своя територия. При хората тези клетки стягат мускулите на гласните струни и причиняват пискливия тембър, така характерен за страха.

Друга невронна верига води от амигдалата до синьото петно в мозъчния ствол, което произвежда норепинефрин (наричан също норадреналин) и го разпространява из мозъка. Норепинефринът повишава общата реактивност на мозъчните клетки, които го поемат, и така прави невронните вериги по-чувствителни. Норепинефринът залива кората, мозъчния ствол и

лимбичната система и като цяло поставя мозъка нащрек. Сега дори леко пропукване някъде из къщата може да ви накара да потръпнете от ужас. Повечето от тези изменения настъпват извън обхвата на вниманието, така че вие още не сте осъзнали, че ви е страх.

Но щом започнете наистина да изпитвате страх - с други думи, когато неосъзнатата тревожност си пробие път в съзнанието, - амигдалата незабавно подава сигнал за мащабна реакция. Тя нарежда на клетките в мозъчния ствол да опънат лицето ви в тревожна гримаса, да ви изнервят до крайност, да замразят маловажните движения на мускулите, да ускорят пулса и да повишат кръвното налягане, както и да забавят дишането (изведнъж ще забележите, че сте притаили дъх още при първия пристъп на страх, а така можете да чувате по-добре онова, което ви е уплашило). Това е само част от обхватните, внимателно координирани промени, които амигдалата и свързаните с нея зони направляват, докато командват мозъка в моменти на криза.

Междувременно амигдалата, заедно със свързания с нея хипокамп, издава нареждане на клетките, отделящи ключови невротрансмитери, да започнат да отделят допамин, който на свой ред да насочи вниманието ви към източника на страха - в случая странните шумове - и да приготви мускулите за адекватна реакция. В същото време амигдалата уведомява и сензорните зони на зрението и вниманието, като по този начин гарантира, че очите ще търсят информация, непосредствено свързана с тревожното събитие. Едновременно с това паметовите системи в кората се прегрупират, за да се извадят на повърхността спомените, при които има някаква връзка с емоционалния сигнал за тревога, а всички останали мисли да минат на заден план.

След изпращането на тези сигнали тялото ви вече е изцяло в плен на страха: започвате да усещате характерното стягане в корема, сърцебиенето, напрягането на вратните мускули или треперенето на крайниците; тялото ви замръзва неподвижно, докато вие се ослушвате за други звуци, а мозъкът ви трескаво прехвърля всички потенциални опасности и начините, по които да реагирате на тях. Цялата тази последователност - от несигурността през притеснението до страха - може да се разгъне за по-малко от секунда. *(За повече информация вж. Jerome Kagan, Galen's Prophecy, New York, Basic Books, 1994.)*

Приложение 4. Консорциумът „У. Т. Грант“: активни съставки на програмите за превенция

Ключовите съставки на ефективните програми включват:

Емоционални умения

- Идентифициране и назоваване на чувствата.
- Изразяване на чувствата.
- Оценка на интензивността на чувствата.
- Управление на чувствата.
- Отлагане на възнаграждението.
- Контрол върху импулсите.
- Намаляване на стреса.
- Осъзнаване на разликата между чувства и действия.

Когнитивни умения

- Провеждане на вътрешен диалог като средство за справяне с предизвикателства или за анализ и оправдаване на собственото поведение.
- Разчитане и тълкуване на социални знаци - например разпознаване на социалното влияние върху поведението и възприемането на самия себе си в контекста на по-голямата общност.
- Използване на последователни стъпки за разрешаване на проблеми и взимане на решения - например контрол върху импулсите, определяне на цели, откриване на алтернативни действия, предусещане на последствията.
- Разбиране на гледната точка на другите.
- Разбиране на нормите за поведение (кое поведение е приемливо и кое - не).
- Положително отношение към живота.
- Самоосъзнатост - например развиване на реалистични очаквания към самия себе си.

Поведенчески умения

- Невербални - общуване чрез зрителен контакт, изражение на лицето, тон на гласа, жестове и т.н.
- Вербални - ясно заявяване на желанията, ефективен отговор на критиката, съпротива срещу отрицателни влияния, изслушване, помощ, участие в позитивни групи от връстници.

Източници: W. T. Grant Consortium on the School-Based Promotion : Social Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula", in J. David Dawkins et al.. Communities That Care, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.

Приложение 5. Науката за самия мен

Основни компоненти:

- *Самоосъзнатост:* способност да наблюдаваш себе си и да разпознаваш чувствата си, да изградиш речник, с който да описваш чувствата си, да познаваш връзката между мисли, чувства и реакции.
- *Взимане на лични решения:* да изследваш действията си и да познаваш последствията от тях; да знаеш дали решението се определя от мисъл или от чувство; да прилагаш тези познания по отношение на секса и наркотиците.
- *Управление на чувствата:* да наблюдаваш вътрешния си монолог, за да улавяш отрицателни съобщения, например вътрешни противоречия, да разбираш какво се крие зад дадено чувство (гневът например се поражда от някакво нараняване), да намериш начин да се справиш със страховете и тревогите си, както и с гнева и тъгата.
- *Справяне със стреса:* да разбереш колко важни са упражненията, контролът върху въображението и методите за отпускане.
- *Емпатия:* да разбираш чувствата и грижите на другите, да възприемаш гледната им точка, да разбереш, че хората изпитват различни чувства в на пръв поглед сходни ситуации.
- *Общуване:* ефективно да говориш за чувствата, да станеш добър слушател, да задаваш правилните въпроси, да правиш разлика между думите или действията на другите и собствените си реакции и преценки, да изпращаш послания, подчертаващи личната ти гледна точка, вместо да обвиняваш.
- *Себеразкриване:* да цениш откритостта и да изградиш доверие в една връзка; да знаеш кога можеш да поемеш риска да говориш за собствените си чувства.

- *Прозрения:* да откриеш моделите в емоционалния си живот и реакции, да разпознаваш наличието на подобни модели у другите.
- *Приемане на самия себе си:* да чувстваш гордост и да се виждаш в положителна светлина, да признаваш силните и слабите си страни, да си в състояние да се смееш на себе си.
- *Лична отговорност:* да се научиш да поемаш отговорност, да осъзнаваш последствията от решенията и действията си, да приемаш чувствата и настроенията си, да изпълняваш ангажиментите си (например в ученето).
- *Себеутвърждаване:* да заявяваш грижите и чувствата си без гняв или пасивност.
- *Групова динамика:* да можеш да си сътрудничиш с другите, да знаеш кога да водиш и кога да следваш.
- *Разрешаване на конфликти:* да знаеш как да се бориш честно с другите деца, с родителите и учителите си, да се научиш да търсиш ситуация с изгода и за двете страни, да договаряш компромиси.

Източници: Karen F. Stone, Harold Q. Dillehunt, Self Science: The Intellect Is Me, Santa Monica, Goodyear Publishing Co., 1978.

Приложение 6. Социално и емоционално обучение: резултатите

Проект за детско развитие

Ерик Шапс, Център за изучаване на развитието, Оукланд, Калифорния
Оценка на училища в Северна Калифорния, 1-6 клас, оценка от независими наблюдатели, сравнена с контролни училища.

Резултати

Децата са:

- по-отговорни;
- по-уверени;
- по-популярни и общителни;
- по-социални и готови да помагат;
- разбират по-добре останалите;
- по-внимателни и загрижени;
- използват повече социални стратегии за разрешаване на междуличностни проблеми;
- по-хармонични;
- по-„демократични“;
- с по-добри умения за разрешаване на конфликти.

Източници: Schaps e V. Battistich, “Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches” *OSAP Prevention Monoraph,* no. 8: *Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice, Eric G*opelrud (ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, ept. of Health and Human Services, 1991.

D.Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps and K. Delucchi, “Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children’s Prosocial Development”, in *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis,* F. K. Oser, A. Dick and J.-L. Patry, eds., San Francisco, Jossey-Bass, 1992.

„Пътеки“

Марк Грийнбърг, проект „Fast Track“, университет на щат Вашингтон.

Оценявани са училища в Сиатъл, 1-5 клас, оценката е проведена от учители и сравнена с контролни групи от 1) редовни ученици, 2) глухи ученици и 3) ученици със специални образователни нужди.

Резултати

- Подобряване на социалните когнитивни умения.
- Подобряване на емоциите, разпознаването и разбирането.
- По-добър самоконтрол.
- По-добро планиране на разрешаване на когнитивни задачи.
- Повече мисъл преди всяко действие.
- По-ефективно разрешаване на конфликти.
- По-позитивна атмосфера в класната стая.

Ученици със специални образователни нужди

Подобряване на следните аспекти на поведението в клас:

- Устойчивост на фрустрация.
- Социални умения за себеутвърждаване.
- Ориентиране при сложни задачи.
- Умения за общуване с връстниците.
- Споделяне.
- Социализация.
- Самоконтрол.
- Подобряване на социалните умения:
- Признание.
- Класификация на връзките
- Намаляване на моментите на тъга и депресия
- Намаляване на тревожността и изолацията

Източници: Conduct Problems Research Group, “A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program”, *Development and Psychopathology,* 4 (1992).

M. T. Greenberg e C. A. Kusche, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project,* Seattle, University of Washington Press, 1993.

M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook e J. P. Quamma, “Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum”, *Development and Psychopathology,* 7 (1995).

Проект за социално развитие в Сиатъл

Дж. Дейвид Хокинс, изследователска група за социално развитие, университет на щата Вашингтон.

Оценката е проведена в основни и средни училища в Сиатъл чрез независими тестове и обективни стандарти, в сравнение с училища, които не участват в програмата.

Резултати:

- По-положителна връзка със семейството и училището.
- Момчетата са по-малко агресивни, момичетата - по-малко саморазрушителни.
- По-малко изключени от училище деца с нисък успех.
- По-малка употреба на упойващи вещества.
- По-малко престъпност.
- По-добри резултати на стандартните тестове за достижения.

ИЗТОЧНИЦИ: *E. Schapsand V. Battistich, "Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches", OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice, Eric Gopelrud (ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept, of Health and Human Services, 1991*.

J. D. Hawkins et al., "The Seattle Social Development Project" in J. McCord e R. Trembaly, eds., *The Prevention of Antisocial Behavior in Children,* New York, Guilford, 1992.

D. Hawkins, E. Von Cleve and R. F. Catalano, "Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 2 (1991), pp. 208-217.

A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott and L. E. Day, "Preventing School Failure, Drug Use and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools:, A*merican Journal of Orthopsychiatry* 65 (1994).

Програма за развиване на социалната компетентност в Йейл и Ню Хевън

Роджър Уийсбърг, Чикагски университет.

Оценката е проведена в държавните училища в Ню Йевън, 5-8 клас, чрез независими наблюдения и отчети от ученици и учители, сравнени с контролни групи.

Резултати:

- По-добри умения за разрешаване на проблеми.
- Повече общуване с връстниците.
- По-добър контрол върху импулсите.
- По-добро поведение.
- По-ефикасно междуличностно общуване, повече популярност.
- По-добри умения за справяне с проблеми.
- По-лесно разрешаване на междуличностни проблеми.
- По-добро справяне с тревожността.
- Ограничаване на престъпното поведение.
- По-добри умения за разрешаване на конфликти.

ИЗТОЧНИЦИ: M. J. Elias and R. P. Weissberg, "School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects", *Prevention in Human Services* 7,1 (1990), pp. 177-200.

M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady and C. Jacobi, "Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young

Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60,1 (1992), p. 56-63.

Програма за творческо разрешаване на конфликти

Линда Лантиери, Национален център за креативно разрешане на конфликти (инициатива на преподавателите за социална говорност), Ню Йорк.

Оценката е проведена в нюйоркски училища, 1-12 клас, по писмени оценки на учители, съответно преди и след програмата.

Резултати:

- По-малко насилие в клас.
- По-малко словесни конфликти в клас.
- Атмосфера на загриженост.
- По-голяма готовност за сътрудничество.
- Повече емпатия.
- Подобрени комуникационни умения.

ИЗТОЧНИЦИ: Metis Associates, Inc., The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of R.C.C.P. New Yorh ite, New York, Metis Associates, May 1990.

Подобряване на социалната осъзнатост - проект за решаване на социални проблеми

Морис Елиъс, университет „Ръгтърс“.

Оценката е проведена в училища в Ню Джърси, 1-6 клас, по писмени оценки на учители и ученици, по училищни дневници, в сравнение с деца, които не участват в програмата.

Резултати

Децата са:

- По-чувствителни към чувствата на другите.
- Разбират по-добре последствията от действията си.
- В състояние са по-добре да се адаптират към междуличностни ситуации и да планират адекватни действия.
- Имат по-високо самочувствие.
- Поведението им е по-социално.
- Връстниците им се обръщат към тях за помощ.
- По-лесно преживяват прехода към средно образование.
- Демонстрират по-малко антисоциално и саморазрушително поведение, дори и в средното училище.
- Имат по-добри умения за учене.
- Демонстрират по-добър самоконтрол, социална осъзнатост и готовност за взимане на решения в социална среда както в училище, така и извън него.

ИЗТОЧНИЦИ: M. J. Elias, M.A. Gara, T. F. Schuyler, L. R. Branden-Mullere M. A. Sayette, "The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program", American Journal of Orthopsychiatry 61,1991, pp. 409-17.

M. J. Elias e J. Clabby, Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.

Благодарности

За пръв път чух израза „емоционална грамотност“ от Ейлийн Рокфелър Гроуалд, основател и президент на Института за развитие на здравеопазването. Тъкмо онзи непринуден разговор с нея събуди интереса ми и в се превърна в жалон за изследванията, които в крайна сметка се превърнаха в настоящата книга. През тези години беше истинско удоволствие да наблюдавам как Ейлийн работи за своята кауза.

Подкрепата на института „Фетцер“ в Каламазу, Мичиган, ми позволи лукса да изследвам по-подробно значението на тази емоционална грамотност, и съм изключително благодарен за жизнено важното за мен тогава насърчение от страна на Роб Леман, директор на Института, както и за дългото сътрудничество с Дейвит Слаутър, един от програмните директори. Именно Роб Леман в самото начало на работата ми ме убеди да напиша книга за емоционалната грамотност.

Изключително задължен съм на стотиците изследователи, които през годините са споделяли откритията си с мен и чийто усилия са обобщени и синтезирани тук. На Питър Салови от „Йейл“ дължа понятието „емоционална интелигентност“. Научих много и от работата на много педагози и преподаватели, специалисти по първоначална превенция, които са водещата сила в зараждащото се движение за емоционална грамотност. Техните практически усилия да научат децата на по-добри социални и емоционални умения и да върнат човечността в училищата бяха изключително вдъхновяващи. Сред тях са Марк Грийнбърг и Дейвид Хокинс от Вашингтонския университет, Ерик Шапс и Катрин Луис от Центъра за поведенчески проучвания в Оукланд, Калифорния, Тим Ши- вър от Центъра за детски изследвания в „Йейл“, Роджър Уийсбърг от Илинойския университет в Чикаго, Морис Елиас от „Рътгърс", Шели Кеслър от Педагогическия институт „Годард" в Болдър, Колорадо, Чеви Мартин и Карън Стоун Маккоун от училището „Нуева" в Хилзбъроу, Калифорния, и Линда Лантиери, директор на Националния център за творческо разрешаване на конфликти в Ню Йорк, както и Каръл Куше от Програмата за изследване на развитието в Сиатъл.

Особена благодарност дължа на онези, които редактираха и коментираха части от ръкописа; Хауърд Гарднър от Института за следдипломна квалификация по педагогика в Харвардския университет, Хауър Салови от факултета по психология в университета „Йейл“, Пол Екман, директор на Лабораторията за човешко взаимодействиев Калифорнийския университет в Сан Франциско, Майкъл Лернър, директор на социалните служби в Болинас, Калифорния, Денис Прагър, директор на здравната програма във фондацията "Джон и Катрин Макартър“, Марк Герзон, директор на „Комън ентърпрайз“ в Болдър, Колорадо, д-р Мери Шуоб-Стоун, Център за

изследване на детето към медицинския факултет на университета "Йейл“, д-р Дейвид Спигъл, катедра по психиатрия в медицинския факултет на Станфордския университет, Марк Грийнбърг, директор на програмата „Fast Track“ във Вашингтонския университет, Шошана Зубоф, „Харвард бизнес скул“, Джоузеф Льоду, Център за неврологични изследвания към Нюйоркския университет, Ричард Дейвидсън, директор на лабораторията по психофизиология в Университета на Уисконсин, Пол Кауфман, „Mind and Media“, Пойнт Рейс, Калифорния, Джесика Бракман, Наоми Улф и особено Фей Голман.

Ценни научни консултации получих от Пейдж Дюбоа, специалист по класическа филология в Университета на Южна Каролина, Матю Капстийн, философ, специалист по етика и религия в Колумбийския университет, и Стивън Рокфелър, биограф на Джон Дюи, от колежа „Мидълбъри“. Джой Нолан ми помогна със събирането на разкази за емоционални епизоди; Маргарет Хауи и Анет Спайкела подготвиха приложението за въздействието на обучението по емоционална грамотност. Сам и Сюзан Харис ми предоставиха важно техническо оборудване.

Моите редактори в „Ню Йорк Таймс“ са плътно зад гърба ми през последните десет години и ме подкрепят в множеството ми дирения, свързани с нови открития, свързани с емоциите. Много от тях се появиха по страниците на вестника и залегнаха в основата на тази книга.

Тони Бърбанк, редакторът ми в „Бантъм буукс", ми предложи професионалния си ентусиазъм и изостри решимостта и мисълта ми. А съпругата ми Тара Бенет-Голман ми даде цялата си топлота, любов интелигентност, без които този проект нямаше да съществува.

Даниъл Голман
ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ
Американска, първо издание

Преводът е направен по изданието:
DANIEL GOLEMAN
EMOTIONAL INTELLIGENCE

Превод Петьо Ангелов
Коректор Людмила Петрова
Компютърна обработка Людмила Петрова
Оформление на корицата Деница Трифонова
формат 16/60/90 обем 28 п. к.

дадена за печат септември 2011
излязла от печат октомри 2011