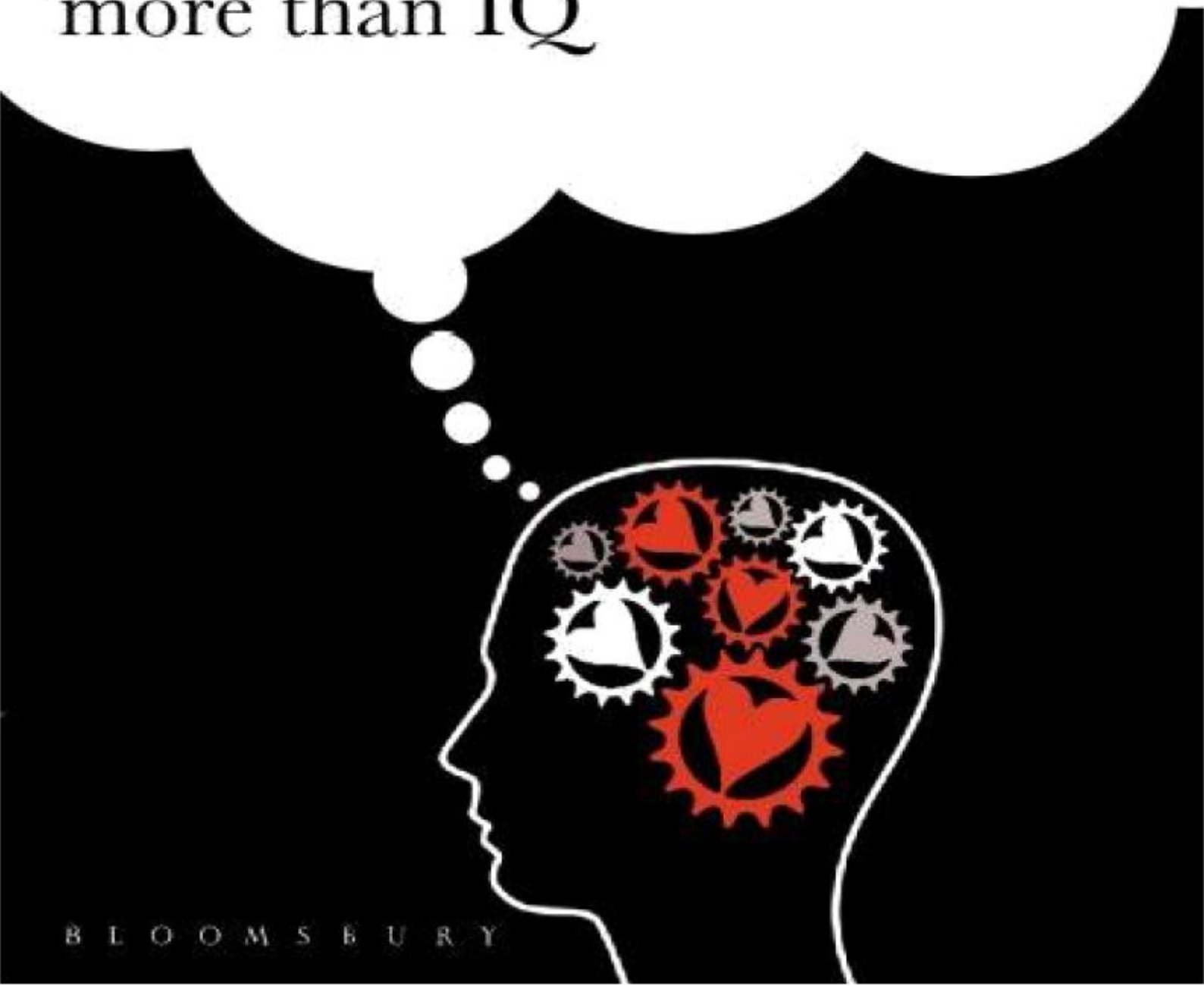
THE NUMBER ONE BESTSELLER

DANIEL GOLEMAN

Emotional Intelligence

Why it can matter more than IQ



BLOOMSBURY

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 8
Защо темата така живо ни интригува? 10
Пътят пред нас 11
ПЪРВА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНИЯТ УМ 14
1. Каква е ролята на емоциите? 14
Когато страстите контролират разума 16
Подтик към действие 17
Двете страни на нашия ум 21
Еволюция на мозъка 22
2. Анатомия на емоционалното преливане 27
Вместилище на всички страсти 28
Невронен спусък 31
Емоционален страж 32
Специалист по емоционална памет 35
Алармена система с изтекъл срок на годност 36
Кога емоциите са преждевременни и неуместни 38
Емоционален диспечер 39
Хармония чувство-мисъл 43
ВТОРА ЧАСТ: ЩО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ 47
3. Кога опитите да проявим интелигентност невинаги успяват? 47
Емоционална интелигентност и участ 49
Малко по-различна интелигентност 51
Господин Спок и Данни: Кога само знание не е достатъчно 56
Могат ли емоциите да бъдат проява на интелигентност? 58
Коефициент на интелигентност и емоционална интелигентност: основни разновидности 61
4. Себепознание 63
Страст и равнодушие 67
Апатия и безразличие 68
Възхвала на инстинкта 71
Вникване в неосъзнатото 73
Анатомия на гнева 74
5. „Бушуваща" ярост 76
6. Гневът провокира ответен гняв 77
7. Мехлем за гнева 78
Потушаване на пожара 79

Митът за освобождаване на напрежението ... 81
Изпускане на напрежението: Кой, аз да съм притеснен? ... 82
Тревога на пълни обороти ... 85
Преодоляване на меланхолията ... 87
Кое благоприятства позитивната нагласа ... 91
Репресори: изкуството да надмогнем негативното ... 93
8. Най-висшето умение ... 96
Контрол над импулсите: тестът с близалките ... 100
Лошо настроение – лоша мисловна нагласа ... 103
Кутията на Пандора и оптимизъм: сила на позитивното мислене ... 107
Оптимизмът: неизчерпаем мотиватор ... 109
На вълната на успеха: невробиология на върховите постижения ... 112
Вълната на успеха и учебен процес: нов образователен модел ... 116
9. Корени на емпатията ... 118
Зараждане на емпатията ... 120
Детето с хармонична нагласа ... 123
Последици от негативния мироглед ... 124
Неврология на емпатията ... 126
Емпатия и етика: корени на алтруизма ... 128
Живот без емпатия: умът на педофил и моралът на социопат ... 130
10. Изкуството на социализацията ... 135
Проявление на емоциите ... 138
Уместна проява и заразителен характер на емоции ... 139
Същина на социалната интелигентност ... 143
Същина на социалната некомпетентност ... 147
На прага на омразата ... 150
Класически пример за емоционален талант ... 152
ТРЕТА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ В РЕАЛНИ УСЛОВИЯ ... 155
11. Вътрешни врагове ... 155
Женен или омъжена: корени в детството ... 156
Разломни линии в брака ... 161
Отровни мисли ... 164
Преливащи отрицателни емоции: задънени улици в брака ... 167
Мъжете: слабият пол ... 168
Той и Тя: брачни насоки ... 169
Здравословен скандал ... 170
Преодоляване на напрежението ... 172

Себеразтоварване ... 173
Да слушаме благосклонно и беседваме открито ... 173
Същинско приложение ... 175
12. Коректно и внимателно отношение ... 176
Най-важен е начинът, по който отправяме критика ... 178
Най-безславният начин да мотивираме някого ... 180
Умело отправена критика ... 182
Приемане на разнообразието и възползване от него ... 184
Генезис на предразсъдъците ... 185
Нулева толерантност към нетолерантните ... 187
Организационна компетентност и групов коефициент на интелигентност ... 189
13. Умът в медицинско измерение ... 194
Умът на тялото: как емоциите обуславят здравословното ни състояние ... 196
Отровни емоции: клинични данни ... 199
Самоубийствен гняв ... 201
Стрес: неуместна тревожност без мярка ... 205
Здравословни последствия от депресията ... 210
Полза в медицински план от положителните чувства ... 213
Вреда от песимизма и позитиви на оптимизма ... 213
Помощ от близки хора: здравословно въздействие на човешките взаимоотношения ... 215
Лечебна сила на емоционалната подкрепа ... 218
Емоционална интелигентност и здравни грижи ... 219
Медицината: от грижи, към загриженост ... 222
ЧЕТВЪРТА ЧАСТ: ВЪЗМОЖНОСТИ ... 225
14. Семейно огнище ... 225
С любов започва всичко ... 229
Откъде произтичат емоциите ... 231
Как да отгледаме побойник ... 233
Липсата на уважение: надгробен камък на емпатията ... 234
15. Емоционално преодоляване на травмите ... 237
Ужас, врязан в паметта ... 240
ПТСР (PTSD) като лимбично увреждане ... 243
Възвръщане на пълноценен емоционален репертоар ... 247
Препрограмиране на емоционалния мозък ... 249
Препрограмиране на емоциите и възстановяване след травми ... 251
Психотерапия в ролята на емоционален пътеводител ... 255
16. Характерът не е орисия ... 257

Неврохимично естество на свенливостта ... 260
От нищо не ми пука: бодряшкият темперамент ... 262
Укротяване на прекомерно податливата на външни въздействия амигдала ... 265
Детството предоставя безчет възможности ... 267
Решаващи предпоставки ... 270
ЧАСТ ПЕТА: ЕМОЦИОНАЛНА ГРАМОТНОСТ ... 273
17. Цената на емоционалната неграмотност ... 273
Емоционална немощ ... 275
Потушаване на агресията ... 278
Училище – школа за побойници ... 283
Предотвратяване на депресията ... 285
Цена на съвременния начин на живот: все повече жертви на депресия ... 286
Развитие на депресията сред младите хора в хронологичен порядък ... 288
Депресиращи мисловни модели ... 290
Шунтиране на депресията ... 292
Характерни разстройства ... 294
Самотни създания: деца, изпаднали от училище ... 297
Критерии за подбор на приятели ... 300
Алкохол и наркотици: зависимостта като опит за самолечение ... 302
Изкореняване на агресията: окончателен общ път към превенция ... 306
Само информация не е достатъчна ... 309
Активни компоненти ... 311
18. Обучение в емоционален план ... 312
Урок по сътрудничество ... 314
Спорен момент ... 315
Поглед в ретроспекция: как бе предотвратено едно сбиване ... 317
Грижи на дневен ред ... 318
АБВ на емоционалната интелигентност ... 319
Емоционална грамотност в гетата ... 320
Емоционална грамотност под прикритие ... 323
Емоционално разписание ... 324
Избор на точен момент ... 328
Емоционално ограмотяване като форма на превенция ... 329
Радикален прелом в училище: обучение на база личен пример в съпричастна среда ... 332
По-генерална мисия на училищата ... 333
Роля на емоционалната интелигентност ... 334
Емоционална себеосъзнатост ... 337

Контрол над емоциите ... 337
Продуктивно потушаване на емоциите ... 337
Способност за уместно изразяване на гнева без агресия ... 337
Емпатия: разчитане на емоции ... 338
Поддържане на контакт с хората ... 338
Характер, морал и изкуството на демокрацията ... 339
Заключение ... 341
Приложение 1. Що е емоция? ... 343
Приложение 2. Отличителни белези на емоционалния ум ... 345
Бърза, но непремерена реакция ... 345
Емоциите предхождат рационалната преценка ... 347
Символична, детинска реалност ... 348
Миналото, наложено над настоящето ... 350
Реалност съобразно специфично състояние ... 350
Приложение 3. Невронен модел на страха ... 352
Приложение 4. Консорциум ”W.T. Grant“: активни съставки на програмите за превенция ... 356
Емоционални умения ... 356
Когнитивни умения ... 356
Поведенчески умения ... 356
Приложение 5. Наука по себепознание ... 358
Приложение 6. Социално и емоционално обучение: резултати ... 360
Проект за детско развитие ... 360
Резултати ... 360
Paths (Пътеки) ... 361
Резултати ... 361
Ученици със специални образователни потребности ... 361
Проект за социално развитие в Seattle (Сиатъл) ... 362
Резултати ... 362
Yale-New Haven Social Competence Promotion Program (Програма за развиване на социалната компетентност в Йейл и Ню Хейвън) ... 363
Резултати ... 363
Програма за креативно разрешаване на конфликти ... 363
Резултати ... 364
По-добра социална осъзнатост – проект за разрешаване на социални проблеми ... 364
Резултати ... 364
Благодарности ... 366

Предизвикателството на Аристотел

Да се гневи е присъщо всекиму; лесно е, както и да дава пари и прахосва средствата си, но не на всеки е отредено – нито пък е лесно – да знае за какво, колко, кога, заради кого и как е редно да го върши.

Аристотел, Никомахова етика

(Аристотел, Никомахова етика, кн. II, гл. 9 (3), прев. Теменуга Ангелова, Гал-Ико, С. 1993. – б.пр.)

Бе непоносимо душен августовски следобед в New York (Ню Йорк) – ден, в който всички са плувнали в пот и ужасно кисели. Връщах се обратно към хотела. Качих се на един автобус на Madison Avenue (: „Медисън Авеню") и бях буквално сащисан от шофьора, чернокож на средна възраст с блестяща усмивка, който ме посрещна с едно сърдечно "Hi! How you doing?" („Здрасти, как си?") Поздравяваше всички нови пътници, докато автобусът се влачеше из трафика в центъра. Всеки пътник оставаше също толкова удивен, както и аз, и тъй като повечето бяха обзети от мрачно настроение, породено от жегата, малцина отвръщаха на поздрава му.

Но докато автобусът се влачеше из града, сред нас се прокрадна бавна, едва ли не вълшебна промяна. Шофьорът редеше своеобразен безкраен монолог – жизнерадостен коментар на всичко, покрай което минавахме: в онзи магазин имало страхотна разпродажба, в музея отсреща – невероятно изложение; а чухте ли за новия филм, дето току са го пуснали в киното на съседната пряка? Насладата от безкрайните възможности, които градът можеше да предложи, бе някак заразителна. На слизане от автобуса, пътниците вече бяха отърсили мрачния покров, с който се бяха качили не толкова отдавна, и когато шофьорът викнеше: "So long, have a great day!" („Довиждане, приятен ден!“), всички до един му отвръщаха с усмихвка.

Споменът за тази среща не избледнява вече двадесет години. Когато пътувах с онзи автобус по „Медисън Авеню“, току-що бях завършил доктората си по психология, но тогавашната наука не обръщаше почти никакво внимание от какво произтича подобна промяна. Специалистите не знаеха кой знае колко за механизмите на емоцията. И все пак, представяйки си как вирусът на доброто настроение, предаден на пътниците от автобуса, се разпространява из града осъзнах, че този шофьор е един вид градски миротворец с почти магическа способност да стопи киселата раздразнителност на пътниците и да разтвори сърцата им.

В рязък контраст с всичко това, ето няколко вестникарски теми от изминалата

седмица:

- В местно училище деветгодишно дете започва да буйства – разлива боя по чинове, компютри и принтери и потрошава кола на паркинга на училището. Причината: негови съученици от трети клас го нарекли „бебе" и то решило да ги респектира.
- Осем младежи са ранени в инцидентен сблъсък сред тълпа тийнейджъри, скупчени пред рап-клуб в Manhattan (Манхатън), довел до сбиване; един от участниците започва да стреля с едрокалибрен автоматичен пистолет срещу тълпата. В статията се споменава, че подобни престрелки по на пръв поглед дребни поводи, възприети като проява на неуважение, са все по-често явление през последните години.
- Проучване разкрива, че при 57% от жертвите на убийства под дванадесетгодишна възраст, насилници са собствените им родители – било то биологични или приемни. В почти половината случаи родителите заявяват, че просто са опитвали „да дисциплинират детето“. Побоите с фатален край били в резултат от „нарушения" като това, че детето е застанало пред телевизора и го закрива, че плаче или цапа памперсите си.
- Германски младеж е даден под съд за убийство на пет турски жени и момичета в пожар, който запалил, докато те спели. Младежът членува в неонацистка групировка и обвинява чужденците за невъзможността да си намери работа, за пиянството и лошия си късмет. Почти безмълвно, накрая добавя: " Не мога да се освободя от чувството за вина за това, което сторихме, и изпитвам безкраен срам“

Новините ежедневно тиражират слухове за разпад на цивилизацията и масов изблик на зложелателни брожения. Те обаче са просто едно по-осезаемо изражение на ширещото се усещане за безконтролни, разюздани емоции, обсебващи нашия и този на хората край нас живот. Разбира се, никой не е застрахован срещу гневни изблици и горчиво съжаление впоследствие; те съпътстват живота на всеки измежду нас – по един или друг начин.

През последното десетилетие ставаме свидетели на разрастваща се поредица подобни случаи, предизвестяващи повсеместни емоционално безсилие, отчаяние и ожесточение в нашите семейства и общности, и целия ни колективен живот. В последните години наблюдаваме вълна от бяс и отчаяние, породила както тихата самота на деца, израснали в уединение край някой телевизор, така и болката на децата, изоставяни, пренебрегвани, нагрубявани или сраснали се с грозната интимност на домашно насилие. Своеобразна емоционална болест набира сили и проявите ѝ прозират в данните за разрастващи се случаи на депресия в световен мащаб, както и в последиците от ширеща се агресия – тийнейджъри с пистолети в училище, спречквания на пътя

завършили с престрелка, недоволни уволнени служители упражнили агресия спрямо свои бивши колеги. Изразите *emotional abuse* (*емоционално насилие*), *drive-by shooting* (*магистрална престрелка*) и *post-traumatic stress* (*посттравматичен стрес*) са станали част от ежедневния ни речник през последните десет години, а приветствените думи "Have a nice day" („хубав ден“) към отсрещния отстъпиха място на авантюристично "Make my day" („давай, купон да става!“).

Настоящата книга ще ни помогне да вникнем в същината на безчувствеността. Като психолог – а през последните десет години: и като журналист в The New York Times („*The New York Times*“: „Ню Йорк Таймс“) – проследявам измененията в научните схващания за света на ирационалното. Като наблюдател бях поразен от две противоположни тенденции, едната: сигнал за ширещ се анархизъм в съвместния ни емоционален живот, а другата: предоставяща набор средства с надежда да спомогнат за негово преодоляване.

Защо темата така живо ни интригува?

През последното десетилетие, в контраст с лошите новини, наблюдаваме безпрецедентен ръст на научни изследвания над емоциите. Най-драматичен е обратът във възможностите да вникнем в работата на мозъка, постигнат вследствие иновативни методи, от типа на нови технологии за образна диагностика. За пръв път в човешката история сме в състояние да вникнем във вечната непроницаема мистерия: как именно въпросната съвкупност взаимосвързани клетки функционира, когато мислим и чувстваме, докато фантазираме и сънуваме. Потокът невробиологични данни ни показва по-ясно от всякога как формиращите емоциите мозъчни центрове ни привеждат в състояние на афект или наливат очите ни със сълзи и как по-старите части на мозъка, подтикващи ни да се сражаваме или правим любов, може да играят както положителна, така и отрицателна роля. Днешната безпрецедентна яснота за следствията (както позитиви, така и негативи) от емоциите ни предоставя и нови средства за преодоляване на повсеместния емоционален срив.

Написването на тази книга предположи да изчакам научното познание да достигне днешните висоти, докато тя се превърне в реалност. Настоящите страници виждат бял свят чак сега именно защото анализите през годините са отделяли пренебрежимо малко внимание на мястото на чувствата в душевния ни свят, оставяйки на емоциите цял почти неизследван от научната психология материк. Разкрилата се бездна бе залята от безреден водопад книги „Помогни си сам“, плод на добри намерения, основани преимуществено на изолирани клинични мнения, до голяма степен – или изцяло – лишени от солидна обосновка. Днешната наука най-сетне е в състояние да коментира компетентно конкретни наболели смущаващи въпроси за най-ирационалните кътчета на нашата същност, формирайки доста точна карта на човешката психика.

Подобно изследване отправя предизвикателство към хората, възприели твърде ограничен възглед за интелигентността отстоявайки теза, че коефициентът на интелигентност е генетически обусловен и не може да бъде променян с опита, придобит впоследствие, а житейският ни път е до голяма степен еднозначно предопределен от интелектуалните ни заложби. Подобно схващане пропуска далеч по-съществения въпрос: какво всъщност *можем* да сторим с цел да подпомогнем децата си по-добро да се справят с превратностите на живота? Какви фактори влияят например, когато високо интелигентни хора се провалят, а такива с умерен коефициент се справят учудващо добре? Според мен, разликата често се обуславя от качествата, наречени от нас *емоционална интелигентност*, сред които: себеконтрол, усърдие и настойчивост, както и способност да мотивираме сами себе си. Изброените умения, както ще видим, могат да бъдат развити у децата с цел те да получат по-добър шанс да се възползват от интелектуалния потенциал, предопределен им от генетичната лотария, без значение от неговото естество.

Отвъд тази възможност обаче присъства и един неумолим морален императив. Живеем във времена, в които тъканта на обществото като че ли се разпада все по-бързо, при което себичността, насилието и злобата подронват солидните устои на социалния живот. Значението на емоционалната интелигентност се проявява във връзката между чувство, характер и морални ценности. Наблюдаваме все повече доказателства, че фундаменталните етични ценности в живота са обусловени от емоционални предпоставки. Извън всякакво съмнение, импулсът е средство за проява на емоциите, а всеки импулс се обуславя от чувство, породено от и намиращо израз под формата на действие. Хора, поддаващи се сляпо и без никакъв себеконтрол на импулса, страдат от сериозен морален недъг: Способността да контролираме своите импулси е в основата на волята и характера. От своя страна, алтруизмът произтича от емпатия – умението да разчетем емоциите на отсрещния. Ако не долавяме нуждата или отчаянието на човека срещу нас, оставаме безучастни. В случай, че съществуват морални качества, от които в наши дни изпитваме осезаема нужда, то това са главно себеконтрол и състрадание.

Пътят пред нас

В настоящата книга ще ви преведа по пътя на научните открития за емоциите, с цел да осъзнаем пълноценно най-енигматичните моменти в собствения живот и света край нас. Целта ни ще бъде да си изясним какво означава да влагаме интелигентност в емоциите и как точно правим това. Самото им осъзнаване до известна степен подпомага процеса; вещината в сферата на чувствата оказва въздействие, сходно с упражняваното от наблюдателя на квантово ниво във физиката: самата му нагласа повлиява наблюдаваното явление.

Пътуването ни започва в <u>първа част</u> с последни открития за емоционалната

архитектура на мозъка, осветляващи най-енигматичните моменти в живота: когато чувствата надхвърлят пределите на всичко рационално. Разбирането на взаимодействието на мозъчните структури, предопределящи моментите на гняв и страх – или страст и радост – разкрива много за начина, по който усвояваме емоционалните навици, способни да осуетят и най-добрите ни намерения, както и какво можем да сторим с цел да преодолеем най-разрушителните за самите нас и околните емоционални импулси. Водещ мотив е, че неврологичните данни ни дават възможност да въздействаме върху емоционалните навици на своите деца.

На следващия възлов етап от нашето изследване, поместен във втората част на тази книга, обследваме ролята на неврологичните дадености в предопределящия нашия жизнен път аспект, наречен *емоционална интелигентност:* как можем да контролираме даден емоционален импулс, как разчитаме най-съкровени чувства у отсрещния, как поддържаме хармонични контакти с околните – или по думите на Аристотел: рядкото умение да се гневим „за каквото, колкото, когато, заради когото и както е редно“. (Читателите, незаинтригувани от неврологията в големи детайли, могат да преминат директно към него раздел.)

Разгърнатият модел на същинското тълкуване на понятието „интелигентност“ поставя емоциите в центъра на жизнения ни потенциал. В трета част изследваме някои от главните специфики при прилагане на тези способности: как подобни умения могат да съхранят най-ценните ни контакти с хората, а отсъствието им: допълнително да ги подрони; как пазарните сили, прекрояващи трудовия ни живот, поставят безпрецедентен акцент върху емоционалната интелигентност предвид успех в работата; и най сетне, как отровните емоции излагат физическото ни здраве на риск не по-малко от прекомерното пушене и как емоционалният баланс подпомага съхраняването на здраве и благоденствие.

Генетичното ни наследство дава всекиму комплекс емоционални модели, формиращи неговия темперамент. Мозъчните връзки, въздействащи върху тях обаче са изключително гъвкави и податливи на изменение; темпераментът не е орисия. Както ще видим в четвърта част, емоционалните уроци, които сме усвоили като деца у дома и в училище, формират емоционалните ни мозъчни вериги, правят ни по-вещи – или неумели – в основните проявления на емоционална интелигентност. Същото означава, че детството и юношеството са периоди от изключителна важност за установяване на основни емоционални навици, които направляват живота ни впоследствие.

В част пета изследваме опасностите, с които се сблъскват онези, които по пътя към съзряване не съумеят да овладеят емоционалната вселена – как ниската емоционална интелигентност води до засилен риск в множество насоки: от депресия или живот в насилие, до хранителни нарушения и

наркомания. Пак там ще стане въпрос и как авангардни училища възпитават у децата емоционалните и социални умения, които ще поддържат живота им в правилното русло.

Може би най-тревожни данни в тази книга са резултатите от едно мащабно изследване сред родители и учители, разкриващо глобална тенденция децата днес да бъдат с повече емоционални нарушения, отколкото досега. По-самотни и потиснати са, по-избухливи и своенравни, по-нервни и тревожни, по-импулсивни и агресивни.

Ако все пак има лек за тази болест, по моему той е скрит в начина, по който подготвяме младите хора да навлязат в живота. Понастоящем оставяме емоционалното възпитание на децата си на провидението, а резултатите са все по-катастрофални. Възможен изход би била нова мисии на училищата: да възпитават завършени личности, градейки в класната стая паралелно както умовете, така и сърцата на учениците.

Пътуването ни завършва с посещения в иновативни класове, стремящи се да дадат на децата стабилна база за развитие на емоционална интелигентност. Несъмнено ще дойде ден, когато образованието задължително ще включва основни човешки умения, като: себеосъзнатост, самоконтрол и емпатия, както и изкуството да се вслушваме, да разрешаваме конфликти и да си сътрудничим с отсрещните.

В "The Nicomachean Ethics" („Никомахова етика“) – труд, посветен на доблестта, характера и праведния живот – Аристотел ( ) изследва предизвикателството да направляваме емоционалния си живот с помощта на интелекта. Страсти ни, насочени подобаващо, носят своя изначална мъдрост; ръководят нашите мислене, ценности и дори оцеляване. Лесно могат да ни отклонят обаче, както често и става. Сам Аристотел осъзнава, че проблемът не е в емоционалността, а в правилното насочване на импулса и конкретното му проявление. Въпросът е: как да влагаме повече интелект в своите емоции и оттам: повече учтивост по улиците и лоялност в социален план?

ПЪРВА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНИЯТ УМ

1. Каква е ролята на емоциите?

Най-хубавото е доловимо само със сърцето. Истински същественото е невидимо за очите.

Антоан дьо Сент-Екзюпери, „Малкият принц“

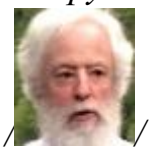
(Антоан дьо Сент-Екзюпери, Малкият принц (гл. 21), прев. Константин Константинов /с леки мои корекции/, Народна младеж, С. 1978. – б.пр.)

Нека за миг се пренесем и обмислим последните мигове на Gary (Гари) и Mary Jane Chauncey (Мери-Джейн Чонси): семейство, изцяло отдадено на единадесетгодишната им дъщеря Andrea (Андреа), прикована на 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 Louisiana (Луизиана). Първата мисъл на родителите е за детето; правят всичко възможно, за да спасят Андреа, докато водата нахлува в потъващия влак. Успяват някак да избутат момичето през прозореца, откъдето го поемат спасителите. След това влакът потъва под водата и двамата загиват *(Associated Press /: Асошиейтед прес/, 15 септември 1993г.).*

В историята за двама родители, чийто последен героичен акт е да направят всичко възможно и спасят детето си, наблюдаваме момент на почти митичен кураж. Без съмнение, подобни примери за родителска саможертва в името на потомството са се повтаряли безчет пъти в хода на човешката история и праистория, вероятно не по-рядко и през цялата еволюцията на нашия вид. *(Вечният характер на себеотрицателната любов е отразен в безчет сказания на световната митология: приказките Jataka (: „Джатака"; вж. тук и тук), например, разказвани из Азия векове наред, са посветени почти изцяло на подобни сюжети на саможертва.)*

Предвид еволюционната биология, подобна родителска саможертва е с оглед „успешно възпроизводство“ – предаване нашия генофонд на идните поколения. По отношение на конкретния отчаян акт в кризисен момент обаче, всичко опира единствено до любов и саможертва.

Подобни примери на родителски героизъм са доказателство за целта и мощта на емоциите и свидетелство за ролята на алтруистичната любов – и влиянието на емоциите въобще – в човешкия живот

(Алтруистична любов и човешко оцеляване: еволюционните теории, посветени на адаптивните предимства в алтруизма са обобщени чудесно от Malcolm Slavin / */ и Daniel Kriegman /*  */ в The Adaptive Design of the Human Psyche, New York, Guilford Press, 1992.).*

Виждаме как най-съкровените ни чувства, нашите страсти и копнежи, са основни ориентири, както и че човешкият вид дължи своето съществуване до голяма степен именно на тяхната власт над делата ни. Мощта им е неизмерима: само могъща любов, въплътена в стремеж да спасиш любимото дете, може да накара един родител да презре импулса за собствено оцеляване. От позиция на интелекта, подобна саможертва е практически ирационална; от страна на сърцето обаче, тя е единствен възможен избор.

Социалните биолози акцентуват върху властта на сърцето над ума в подобни тежки моменти в опит да проумеят защо еволюцията е отредила на емоциите водеща роля в човешкия душевен свят. Емоциите ни, по техните думи, са водещи, когато се изправим пред предизвикателства и задачи прекомерно важни, за да бъдат поверени единствено на разума – опасност, болезнена загуба, неотклонен стремеж към дадена цел при все лишенията по пътя към постигането ѝ, връзка с партньор или създаване на семейство. Всяка емоция сама по себе си изразява предразположеност към конкретно действие и ни води в посока, която вече ни е предоставяла възможност за успешно преодоляване на сходни предизвикателства в житейски план *(Голяма част от нашата дискусия е основана на ключовия текст на Paul Ekman /* *: Пол Екман/, "An Argument for Basic Emotions", Cognition and Emotion 6, 1992, pp. 169-200. Приведеният конкретен аргумент е от текста на P.N. Johnson-Laird /* *: П.Н. Джонсън-Леърд/ и K. Oatley /* *: К. Оутли/, поместен в същия брой на списанието).* Доколкото сходни вечни ситуации се повтарят неизменно в хода на цялата ни еволюционна история, за значимостта на нашия емоционален репертоар съдим по това, че е запечатан в самите ни нерви под формата на вроден, автоматичен отклик на човешкото сърце.

Всеки възглед за човешката природа, пренебрегващ силата на емоциите, за съжаление е изключително тесногръд. Самото име homo sapiens, което ни обозначава като мислещ биологичен индивид, е подвеждащо в светлината на новите възгледи за мястото на емоциите в нашия живот, проповядвани 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 повече. Стигнали сме твърде далеч в опитите да подчертаваме стойността и приноса на чистия разум – онова, чието мерило в коефициентът на интелигентност – в човешкия живот. За добро или лошо, интелигентността не чини нищо в миговете с разпалени бушуващи емоции.

Когато страстите контролират разума

Трагична история – при това, следствие от грешка. Четиринадесетгодишната Matilda Crabtree /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 от среща с приятели.

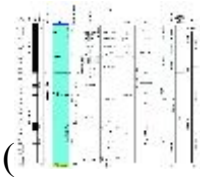
Само че Bobby Crabtree (Боби Крабтрий) и съпругата му считат, че нея вечер Матилда е останала да спи у свои приятелки. Когато влизат в къщата, Боби чува шум, вади едрокалибрения пистолет и отива в стаята на Матилда, за да провери какво става. Когато дъщеря му изскача от гардероба, Крабтрий я прострелва във врата. Матилда Крабтрий умира дванадесет часа по-късно. *(„Ню Йорк Таймс“, 11 ноември 1994; справка: тук)*

Един от еволюционно наследените емоционални елементи е страхът, който ни мобилизира да защитим семейството си от опасност; именно този импулс подтиква Боби Крабтрий да тръгне да търси с изваден пистолет натрапника, като че ли прокраднал се в къщата. Страхът го кара да открие огън преди напълно да осъзнае по кого стреля, преди дори да съумее да разпознае гласа на дъщеря си. Според еволюционните биолози, подобни импулсивни реакции са запечатани в нервната ни система, тъй като в продължение на дълъг и тежък период от човешката праистория именно те са предопределяли нашето оцеляване. Нещо повече, били са водещи и с оглед главната цел на еволюцията, а именно: да създадем поколение със същите генетични заложености – закономерност, изиграла фатална роля в случая с трагедията на семейство Крабтрий.

Но ако емоциите ни са били надежден водач по дългия път на еволюцията, новите реалности на цивилизацията нахлуват така преломно, че бавният ход на биологичното развитие не успява да се нагоди към тях. Безспорно, на първите закони и етични кодекси – тези на Hammurabi (: Хамурапи), десетте Божи заповеди на евреите или едиктите на император Ashoka (: Ашока) – можем да гледаме като на опити за контрол, подчиняване и обсебване на

емоционалния живот. Както изтъква Freud (: Фройд) в Civilization and Its Discontents (: „Цивилизацията и разочарованието от нея“), обществото е било принудено да налага социални правила, целящи неутрализиране на твърде често надигащите се вълни емоционални крайности.

При все споменатите социални ограничения, страстите продължават да владеят над разума. Тази даденост на човешката природа се дължи на базовата архитектура на нашия умствен свят. Ако погледнем основните неврологични модели на емоцията в биологичен план, заложеният у нас механизъм е свършил добра работа на последните 50 000 човешки поколения, но не и на последните 500, още по-малко: на последните пет. Бавните, неумолими еволюционни сили, предопределили нашите емоции, са сторили необходимото за около милион години; последните десет хиляди години, при все бързото въздигане на човешката цивилизация и демографския взрив на човечеството, нараснало от пет милиона до пет милиарда души, са оказали пренебрежимо слабо влияние върху биологичните модели за емоционален живот.

За добро или лошо, нашата оценка за всяка лична среща и откликът ни към нея се формират не само на база рационални преценки и личен опит, но и според далечното ни минало. Това залага у нас ред тревожни склонности, намерили отклик в тъжните събития, сполетели семейство Крабтрий. Накратко, твърде често се изправяме пред постмодерни дилеми с емоционални оръжия, рожба на предизвикателства от Pleistocene ( : плейстоцена). Именно този проблем съставлява генезиса на настоящата книга.

Подтик към действие

Една сутрин в началото на пролетта, пътувах по магистралата през планински проход в Colorado (Колорадо); внезапно извила се снежна буря ненадейно скри от поглед колата пред мен. Колкото и да се взирах, не можех да различа нищо; прехвърчащият сняг се бе превърнал в непроницаема бяла преграда. Докато натисках спирачката усетих тревога, изпълваща цялото ми същество. Сърцето ми заби ускорено.

Тревогата прерасна в смразяващ страх. Отбих встрани и изчаках бурята да утихне. До половин час снегът спря, времето се проясни и аз продължих пътя си – за да спра няколкостотин ярда по-нататък, където санитари от отбила край пътя линейка опитваха да извадят пътник от кола, ударила друга, движила се

по-бавна пред нея. Катастрофата препречваше магистралата. Ако бях продължил да карам в снега, сигурно щях да се ударя в тях.

Предпазливостта, породена от страха онзи ден, може би ми спаси живота. Подобно на заек, замръзнал от ужас при вида на преминаваща лисица – или като примитивен бозайник на ръка разстояние от динозавър, търсещ плячка – ме бе обзело вътрешно състояние, принудило ме да спра и застана нащрек, и предпазило ме от надвиснала опасност.

По своята същина, емоциите са подтик към ответно действие, мигновени команди за контрол над житейски ситуации, които еволюцията е програмирала вътре в нас. Самият корен на думата „емоция" идва от латинското *movere,* „движа се“, с представка *е*, придаваща направленост „към“. Подобна склонност към действие е залегнала във всяка емоция. Фактът, че емоциите пораждат действия, личи най-явно у животните и децата; едва у „цивилизованите“ възрастни наблюдаваме необичайна аномалия в животинското царство: емоциите - първичен импулс към действие - не предизвикват незабавна видима реакция. *(Наблюдение на Пол Екман, Калифорнийски университет в Сан Франсиско.)*

В човешкия репертоар всяка емоция има своеобразна роля, характеризираща се с присъщ физиологичен белег (вж. Приложение 1 за повече подробности относно „основните“ емоции). С новите методи за проучване на тялото и мозъка, изследователите разкриват множество физиологични детайли относно това как всяка емоция подготвя тялото за конкретна реакция: *(Соматични промени, предизвикани от емоциите и конкретни еволюционни основания; 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 базиран на нея статия и други източници. Към момента, подобен списък остава до голяма степен спекулативен; понастоящем се води научен дебат относно конкретните биологични нюанси на всяка емоция; някои учени отстояват теза, че емоциите се припокриват много повече, отколкото се отличават, както и че съвременните възможности да измерим биологичните корелати на дадена емоция са дотолкова недостоверни, че не сме в състояние да откроим меродавна разлика помежду им. Подробности по този дебат можем да открием в Paul Ekman and Richard Davidson, eds., Fundamental Questions About Emotions, New York, Oxford University Press /* */, 1994.*)

- При *гнева*, кръвта оросява обилно ръцете, правейки възможни по-добър захват на оръжие и по-силни удари; пулсът се учестява, а притокът на хормони, от типа на адреналин, осигурява енергиен импулс, отключващ

решителни действия.

- При *страха*, кръвта оросява големите скелетни мускули, като тези на краката, и благоприятства възможно бягство. Лицето пребледнява, защото кръвта се оттича от него, което предизвиква усещане за „смразяване на кръвта“. В същото време тялото се парализира, макар и за миг, вероятно с цел да се прецени дали търсенето на скривалище не би било по-добра алтернатива. Връзките в емоционалните центрове на мозъка отприщват поток от хормони, мобилизиращи тялото и подготвящи го за действие. Вниманието се съсредоточава върху непосредствената опасност и се прави преценка на евентуална реакция.
- Главните биологични промени при *щастието* включват засилена активност в мозъчния център, потискащ негативните чувства и увеличаващ енергията, както и снижаване активността на центъра за контрол над тревожните мисли. Единствена явно осезаема физиологична промяна обаче е отпускането, даващо възможност на тялото да се възстановява по-бързо от биологичното напрежение при отрицателни емоции. Подобна конфигурация позволява пълно отпускане, както и привежда тялото в готовност и го ентусиазира по отношение на многообразни последващи действия във връзка с широк кръг цели.
- *Любовта,* нежните чувства и сексуалното удовлетворение са свързани с parasympathetic (: парасимпатикова) възбуда – физиологична противоположност на мобилизация тип "fight-or-flight" („бягай или се бий“), съпровождаща страха и гнева. Парасимпатиковият модел, наречен “relaxation response” („релаксиращ отговор“), включва реакции на цялото тяло, привеждащи го в общо състояние на спокойствие и удовлетвореност, благоприятстващи сътрудничеството.
- Повдигането на вежди в знак на *изненада* разширява зрителното поле и осигурява достъп на повече светлина в ретината. Получаваме повече информация за неочакваното събитие и по-добре осъзнаваме какво точно става; съставяме рационален план за действие.
- Навсякъде по света изразът на *погнуса* е неизменен 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 сбръчква, е свързана, както

отбелязва още Darwin (: Дарвин), с първосигнален опит да прикрием ноздрите от опасна миризма или да изплюем отровна храна.

- Основна функция на *тъгата* е да подпомага адаптирането към тежка загуба, като смърт на близък или голямо разочарование. Тъгата предизвиква срив в енергията и радостта от живота, в частност: развлечения и забавления, води до леност и забавя метаболизма на тялото. Подобно самовглъбяване ни прави способни да преживеем загуба или попарени надежди, да осъзнаем житейските им последствия, а сетне, възстановявайки енергийния баланс, да започнем отначало. Вероятно в зората на човешката история именно отливът на жизнени сили е държал тъжните (следователно: ранимии) хора в безопасност и непосредствена близост до дома.
- Вродените импулси към действие са следствие от натрупан опит и културна среда. По целия свят, например, загубата на любим човек поражда тъга и скръб. Но индивидуалният израз на скръбта – дали ще демонстрираме публично емоциите или ще ги кътаме за по-интимни мигове – се определя от собствения мироглед, както и зависи от това кои хора в живота ни се числят към категория „близки".
- Дългият еволюционен преход, през който емоционалните отклици са се формирали с течение на времето, със сигурност е имал далеч по-суров облик от познатия на човечеството като биологичен вид след появата на писана история. Имало е периоди, в които малко новородени са оцелявали, малцина са доживявали до тридесетгодишна възраст; време, когато хищници са връхлитали неочаквано във всеки момент, а масови суши и наводнения са очертавали разграниченията между гладна смърт и оцеляване. Но с възникване на земеделието, а оттам: и на най-примитивните човешки общности, шансовете за оцеляване се променят драстично. През последните десет хиляди години, в рамките на които споменатите предимства подемат победоносен ход в глобален план, жестокият натиск, наложен на човешката общност, осезаемо намалява.

Тъкмо този натиск е направил емоционалните ни реакции така важни за оцеляването ни; емоционалните ни механизми са напасвани съвършено към него. Но докато в далечно минало взривоопасният гняв може и да е бил главен инструмент за оцеляване, днес достъпът на тринадесетгодишни деца до автоматични оръжия твърде често превръща подобен гняв в опустошителна буря.

(По думите на Пол Екман, „Гневът е най-опасната емоция; някои от най-разрушителните за обществото ни проблеми са следствие от неконтролиран

гняв. Тази емоция най-слабо подлежи на адаптиране, защото ни мобилизира за бой. Нашите емоции са еволюирали по време, когато не сме разполагали с технология, придаваща им днешната мощ. Ако в праисторически времена човек изпаднел във внезапен пристъп на бяс и за секунда му се приисквало да убие някого, не е можел да го стори толкова лесно – което днес е вече напълно възможно".)

Двете страни на нашия ум

Преди време, приятелка ми разказа за развода си – раздялата ѝ бе подействала изключително тежко. Съпругът ѝ се влюбил в по-млада жена на работа и внезапно ѝ заявил, че я напуска, за да се пренесе при другата. Последвали седмици ожесточена борба за дом, пари и попечителство над децата. Сега, няколко месеца по-късно, тя вече можеше да заяви, че изключително държи на сегашната независимост и е щастлива от своята самостоятелност. „Вече не мисля за него – изобщо не ме интересува", каза ми тя. Но докато говореше, в очите ѝ заплуваха сълзи.

Подобни мигове лесно отминават незабелязано. Но емпатичното разбиране, че насълзените очи издават тъга, въпреки че тя твърди точно обратното е не по-малко достоверно от аналитичното тълкуване на думи, отпечатани на хартия. Едното е акт на емоционалния разум, а другото – на рационалния. Умът ни е буквално раздвоен – едната му част мисли, другата чувства.

Тези два различни по своята същност познавателни механизма, преплитайки се, формират душевния ни свят. Единият, рационалният ум, е начинът на мислене, който обикновено осъзнаваме: силен по отношение на внимание, размисъл, преценки и съждения. Редом с него обаче присъства и друга познавателна система, импулсивна и могъща, на моменти алогична – емоционалният ум. *(За по-подробно описание на същностните характеристики на емоционалния ум, вж. Приложение 2)*

Дихотомията емоционално/рационално се доближава до популярното разграничение „сърце"/„разум". Да знаеш нещо „в сърцето си" ти дава по-различно верую, своеобразна по-голяма сигурност, отколкото просто да мислиш така с рационалния си ум. Наблюдаваме съществена градация в степента на контрол рационално/емоционално над съзнанието; колкото по-интензивно е чувството, толкова по-силно е въздействието на емоционалния разум и по-безсилен е рационалният. Коментираната схема най-вероятно е следствие от хилядолетната еволюционна способност на емоциите и интуицията да тригерират незабавна реакция в ситуации, в които животът ни е изложен на опасност и когато дори миг колебание може да коства всичко.

Тези две страни на ума – емоционална и рационална – работят в пълен синхрон през по-голяма част от времето и съчетавайки различните си познавателни методи, чертаят нашия жизнен път. Обичайно се допълват в

баланс – емоциите подават информация към рационалния ум, който на свой ред нюансира и понякога напълно стопира емоционалния отклик. Двете страни на нашия ум обаче са независими само донякъде и както ще видим, всяка съответства на отделна (но свързана с другата) сигнална верига в мозъка.

В болшинството случаи двете половини са в прецизна хармония; чувствата са от изключителна важност за мисълта, мисълта – за чувствата. При прилив на емоции обаче балансът се нарушава: емоционалният ум избликва и заглушава рационалния. Хуманистът от XVI в. Erasmus of Rotterdam (: Еразъм Ротердамски) описва с лека ирония вечното противоборство между разум и емоции:

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 титаните гняв (...) и сладострастие. (...) Всекидневието на хората е пределно ясна илюстрация на това какво може да стори разумът за тях. Той върши единственото, на което е способен: защитава се до премала: рецитира формулите на добродетелта, а ония го пращат по дяволите, нападат го все по-яростно, докато той не отстъпи безсилен и отчаян".

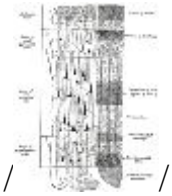
(§16. Българско издание с различен превод: Еразъм Ротердамски, Възхвала на глупостта, Рата, С. 2006. – б.пр.)

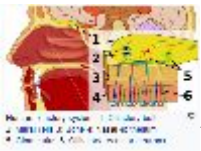
Еволюция на мозъка

За да осъзнаем 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 в еволюцията – приматите. Милиони години мозъкът е расъл от долу нагоре, като по-високо разположените му центрове са се развивали като усложнени модели на по-ниските предшестващи ги части. (Развитието на мозъка на човешкия ембрион в общи линии претърпява същата еволюция.)

Най-примитивната част на мозъка, с която разполагат и всички биологични видове с нервна система поне едно стъпало над първичната, е мозъчният ствол, обгръщащ горния край на гръбначния мозък. Този базов мозък регулира основни жизнени функции, като дишане и метаболизма на другите органи, и контролира стереотипни реакции и движения. Той не мисли, нито учи, а по-скоро съдържа набор предварително заложени регулатори, осигуряващи функциониране на тялото по начин, гарантиращ неговото оцеляване. Този

мозък е царувал в епохата на влечугите – представете си змия, която съска, доловила сигнал за заплаха или нападение.

От този най-примитивен мозък произлизат емоционалните центрове. Милиони години по-късно от същите емоционални зони се развива мислещият мозък или така нареченият неокортекс /  / - дебелият слой набраздена тъкан, съставляваща кората на мозъка. Фактът, че мислещият мозък е произлязъл от емоционалния ни казва нещо особено важно за връзката между мисъл и емоция, а именно: че емоционалният мозък е присъствал дълго преди появата на рационалния.

Най-първичен зародиш на емоционален живот е обонянието или по-точно обонятелният (олфакторен: ) лоб: клетки, възприемащи и анализиращи миризми. Всяко живо същество, независимо дали е храна, отрова, сексуален партньор, хищник или жертва, притежава отличителна молекулярна конфигурация, която може да бъде пренасяна по въздуха. В тези първобитни времена обонянието изиграва приоритетна роля за оцеляването сетиво.

От обонятелния лоб произлизат древните емоционални центрове в крайна сметка нараснали дотолкова, че обхващат горната част на мозъчния ствол. В рудиментарен стадий на развитие, обонятелният център се състои само от тънки слоеве неврони, приемащи и анализиращи миризми. Един слой клетки идентифицира миризмата и я причислява към някоя от важните категории: храна, отрова, сексуален партньор, враг. Втори слой клетки изпраща рефлекторни съобщения по нервната система, които инструктират тялото какво да прави: хапи, плюй, доближи се, бягай, преследвай. *(Подобни основни реакции определят онова, което можем да наречем „емоционален живот“ – или по-скоро: „инстинктивен“ живот – на тези видове. Наблюдаваме обаче и по-важен в еволюционно отношение аспект: предопределят обуславящи оцеляването решения; животните, които ги взимат навреме и адекватно, оцеляват и предават гените си. В тези ранни епохи мисловният живот е доста примитивен; сетивата и съвсем ограничен набор реакции на определени дразнители позволяват на гущера, жабата, птицата, рибата – вероятно и на бронтозавъра – да доживеят до следващото утро. Подобен ограничен мозък обаче все още не формира онова, което можем да наречем пълноценна емоция.)*

С появата на първите бозайници, в емоционалния мозък се развиват нови слоеве от ключово значение. Те са групирани около мозъчния ствол и

изглеждат приблизително като поничка с отхапан край, откъдето преминава самият ствол. Тъй като тази част от мозъка обгръща мозъчния ствол, тя е

наречена "limbic" system (лимбична система / /), от латинската дума за пръстен, *limbus*. Новата невронна територия се явява приносител на емоции, съразмерни с 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 неистов гняв, влюбени сме до уши или вцепенени от страх, именно лимбичната система направлява нашите емоции.

В процеса си на развитие лимбичната система придобива два мощни инструмента: обучение и памет. Революционните новости позволяват на животното да предприема далеч по-правилни действия в борбата за оцеляване, както и да адаптира реакциите си към изменящи се условия, а не да следва единствено неизменни, автоматизирани модели на поведение. Ако храната го разболява, следващия път може не консумира от нея. Решенията какво да яде и какво да избягва все още се диктуват главно от обоянието; връзките между

olfactory bulb (: обонятелния лоб) и лимбичната система вече разпознават и различават миризми, сравняват ги с предишни аромати и разграничават добро и лошо. Това е задача на така наречения обонятелен мозък или "rhinencephalon" („риненцефалон“; буквално: "nose brain"/„носов мозък“), 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

прогресивно. Върху тънкия двуслоен cortex (: кортекс / мозъчна кора) – зоните, които планират, анализират сетивата и координират движенията – се оформят няколко нови слоя мозъчни клетки, формиращи неокортекса. За разлика от архаичния двуслоен кортекс, неокортексът притежава небивал интелектуален потенциал.

Неокортексът на *homo sapiens е* много по-голям от този на всички други биологични видове и тъкмо на него дължим онова, което считаме за чисто човешко. Седалище на мисълта е и помещава центровете, обединяващи и анализиращи данните, подавани от сетивата. Към чувствата добавя и нашето мнение за тях – позволявайки ни да имаме чувства по отношение на идеи, изкуство, символи и представи.

В еволюционен план, неокортексът е обусловил изключително адекватна и фина адаптация, несъмнено дала на организма огромни предимства в борбата за оцеляване, предоставяйки на потомството му много повече шансове на свой ред да наследи гени със заложен новия невронен модел. Предимството при оцеляване се дължи на способността на неокортекса да формира стратегии и дългосрочни планове и да се възползва от ред други предимства. Достиженията на изкуствата, цивилизацията и културата, са също дело на неокортекса.

Бидейки нова част от мозъка, той позволява и добавянето на нюанси в емоционалния живот. Да вземем примера с любовта. Лимбичните структури пораждат чувство на удоволствие и сексуално влечение – емоции, подхранващи привличане между половете. Дейността на неокортекса и връзките му с лимбичната система обаче обуславя пораждането на близост между майка и дете, формираща основите на семейни отношения и дългосрочна ангажираност при отглеждането на деца, предопределили 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 осигуряват на децата, позволява голяма част от съзряването да премине паралелно с едно продължително детство, по време на което мозъкът неспирно се развива.

Ако проследим филогенетичната скала от влечуго, през полумаймуни, до човек, масата на неокортекса нараства; с нея се засилват в геометрична прогресия и връзките между неврони в мозъка. Колкото по-гъсти са те, толкова по-голям е наборът възможни реакции. Неокортексът обуславя фин и сложен емоционален живот и способност да изпитваме чувства *за* нашите чувства. У приматите връзките между неокортекс и лимбична система са повече, отколкото у другите видове (у човека са дори още повече), което обяснява защо сме в състояние да демонстрираме много по-сложни реакции въз основа изпитвани емоции – с щедра палитра нюанси. Докато един заек или полумаймуна имат ограничен набор стандартни реакции при чувство на страх, по-големият неокортекс у човека предпоставя значително по-сложени и диференциран репертоар, включително обаждане по телефона за помощ. Колкото по-сложна е социалната система, толкова по-важна е въпросната гъвкавост – а с по-заплетен социален свят от нашия собствен засега не сме се сблъсквали. *(При детайлно взиране в невроанатомичен порядък, можем да видим как префронталните лобове контролират емоциите. Множество разкрития сочат, че част от префронталния кортекс играе ролята на междинно звено между повечето участващи в дадена емоционална реакция зони на мозъка. При човека, непосредствените взаимовръзки неокортекс-амигдала продължават към левия префронтален лоб и темпоралния лоб под него, встрани от фронталния лоб /темпоралният лоб играе ключова роля при разпознаване на обектите/. Сигналите от двата маршрута се обединяват в*

единен импулс, наподобяващ скоростен улей с голям капацитет – своеобразна нервна магистрала. Един неврон отвежда общ сигнал от амигдалата и префронталния кортекс към област, наречена orbitofrontal cortex /орбитофронтален кортекс: /. Счита се, че тази зона играе определяща роля при преценка в реално време и текущи корекции на нашите емоционални реакции.

Орбитофронталният кортекс приема сигнали от амигдалата, в паралел с което разполага със собствена сложна мрежа с голям капацитет за двупосочен обмен с лимбичния мозък. Посредством нея, той взима участие в контрола над емоционалните реакции – включително темпериране на импулси от лимбичния мозък при тяхното постъпване в други зони на кортекса – градирайки прецизно всеки сигнал съобразно неговия приоритет в неврологичен порядък. Връзките между орбитофронталния кортекс и лимбичния мозък са така нагъсто разположени и толкова непосредствени, че някои невроанатоми ги окачествяват като "limbic cortex" /„лимбична кора"/ - своеобразна мислеща част на емоционалния мозък. Вж. Ned Kalin, Department of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, "Aspects of Emotion Conserved across Species," непубликуван ръкопис, изготвен за MacArthur Affective Neuroscience Meeting, November, 1992; и Allan Schore / /, Affect Regulation and the Origin of Self /Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994/.)

Коментираните висши центрове обаче не управляват цялостния емоционален живот; по жизнено важни сърдечни въпроси – и най-вече в критични емоционални ситуации – командването поема лимбичната система. Доколкото много от висшите центрове на мозъка са произлезли от лимбичната област разширявайки обхвата ѝ, емоционалният мозък играе жизнено важна роля в невронната архитектура. Доколкото съставляват базата, от която произхождат новите мозъчни зони, емоционалните области са свързани чрез безброй сигнални вериги с всички зони на неокортекса. Това дава на емоционалните центрове огромна власт над функционирането на останалите части от мозъка – включително мисловните центрове.

2. Анатомия на емоционалното преливане

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

Horace Walpole (: Хорас Уолпул)

Бил горещ августовски следобед през 1963г. – същият ден, в който Martin Luther King, Jr. (: Мартин Лутър Кинг) произнесъл знаковата си реч "I Have a Dream" (: „Имам една мечта") на похода за човешки права във Вашингтон. Richard Robles (Ричард Роблес) – закоравял взломаджия, току-що пуснат под гаранция след тригодишна присъда за над сто обира, с които плащал скъпото удоволствие да взима хероин, решава още веднъж да упражни стария занаят. По думите му впоследствие, не искал да нарушава закона, но отчаяно се нуждаел от пари за приятелката и тригодишната си дъщеричка.

Апартаментът, в който проникнал с взлом, бил обитаван от две млади жени – двадесет и една годишната Janice Wylie (Джанис Уайли), редактор в Newsweek magazine (Newsweek: списание „Нюзуийк“), и двадесет и три годишната Emily Hoffert (Емили Хофърт), начална учителка. Въпреки че Роблес набелязал апартамент в богаташкия Upper East Side (: Горен Ийст Сайд; вж. тук) с идеята, че няма да има никой вкъщи, Уайли си била у дома. Роблес я заплашил с нож и я вързал. Тъкмо се канел да излиза, когато се прибрала и Хофърт. За да се измъкне безпрепятствено, Роблес започнал да връзва и нея.

Както самият Роблес разказва години по-късно, докато връзвал Хофърт, Джанис Уайли го заплашила, че няма да му се размине: помни лицето му и ще съдейства на полицията да го издири. Крадецът, зарекъл се това да бъде последният му обир, се паникьосал и изгубил самообладание. В изблик на ярост грабнал някаква стъклена бутилка и започнал да удря с нея двете жени, докато не изпаднали в несвяст, след което, в състояние на афект, ги ръгал десетки пъти с кухненски нож. Връщайки се към онзи миг след повече от двадесет и пет години, Роблес през сълзи споделя: „Просто откачих. Главата ми буквално гръмна“.

Роблес е имал на разположение доста време да съжалява за онези няколко минути спонтанна ярост. Понастоящем – повече от тридесет години по-късно – той още е в затвора за убийството, станало известно като "Career Girl Murders"

(„клането на работещите момичета“).

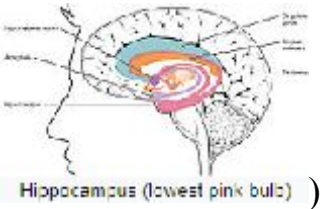
Подобни емоционални експлозии са същински невротичен унес. По всичко личи, че в такива моменти един център на лимбичната система обявява тревога и мобилизира останалата част от мозъка под свое командване. Унесът протича мигновено и провокира реакция няколко скъпоценни мига преди неокортексът, мислещият мозък, да успее въобще да проумее какво се случва, камо ли да прави преценка дали конкретната реакция е действително удачна. Отличителен белег на подобен унес е, че след като моментът отмине, жертвите нямат обяснение какво ги е прихванало.

Подобни „отнасяния“ не винаги са изолирани, ужасяващи инциденти, довели до брутални убийства, като клането на работещите момичета. Връхлитат ни доста често под не толкова катастрофална (при все и не по-малко интензивна) форма. Припомнете си кога за последно сте си „изпускали нервите“ и сте се нахвърлили на някого – съпруга, дете или шофьор на пътя – с ярост, която по-късно, след кратък размисъл, ви се е струвала необичайна. По всяка вероятност сте имали подобно преливане, невротичен афект, който, както ще видим, произтича от амигдалата – конкретен център в лимбичната система.

Невротичният унес не винаги носи отрицателен нюанс. Когато някой виц предизвика буря от смях, в случая също наблюдаваме лимбична реакция. Така е и в мигове на неземна радост: когато Dan Jansen (: Дан Дженсън), след няколко нечовешки безуспешни опита да грабне олимпийското злато в надбягване с кънки (медала бе обещал на умиращата си сестра) най-сетне спечели първо място на хиляда метра на Олимпийските игри в Норвегия през 1994г. (), съпругата му била така развълнувана и щастлива, че трябвало да търсят помощ от медицинския екип в залата.

Вместилище на всички страсти

При човека амигдалата (от гръцката дума αμύγδαλο /бадем/) представлява малка топчица взаимосвързани структури, разположена над мозъчния ствол, близо до долния край на limbic ring (лимбичен пръстен). Има две амигдали, по една от всяка страна на мозъка, зад страничната черепна стена. Човешката амигдала е относително по-голяма от тези на най-близките ни еволюционни родственици, приматите.

Хипокампът (

) и амигдалата ( ) са двете основни части на примитивния обонятелен мозък, от който в хода на еволюцията се доразвиват мозъчната кора и впоследствие: неокортексът. И до днес тези лимбични структури вършат повечето работа на мозъка, свързана с учене и припомняне; амигдалата пък е специалист в сферата на емоциите. Ако амигдалата бъде отделена от останалата част на мозъка, резултатът е поразителна неспособност за оценяване емоционалното естество на събитията. Такова състояние обичайно наричаме "affective blindness" („афективна слепота").

Тъй като емоционално измерение отсъства, срещите вече не са интересни. Млад мъж, чиято амигдала била отстранена оперативно, за да могат лекарите да контролират тежките му пристъпи, изведнъж губи всякакъв интерес към хората и предпочита да седи изолиран, вън от всякакво човешко присъствие. Макар изцяло в състояние да разговаря, той вече не разпознава близки приятели, роднини и дори майка си, и остава безучастен към техните притеснения. Без амигдала сякаш губи способността си да разпознава чувства, както и да си съставя мнения за тях. *(Случаят с човека без чувства е описан от R. Joseph, цит. съч., стр. 83. От друга страна, у хора без амигдала може да има зачатъци на 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 не участва; все още сме далеч от окончателно становище на неврологията по този въпрос.)* Амигдалата е нещо като склад на емоционалната памет, а следователно и на смисъла като такъв; животът без амигдала е живот, лишен от смисъл.

С амигдалата е свързано не само чувството на привързаност: от нея произтичат всички страсти. Животни с отстранена или изолирана амигдала не изпитват страх или гняв, губят подтик към сътрудничество и конкуренция и са лишени от всякаква представа за своето място в социалната йерархия на вида – емоциите им са замъглени или изцяло липсват. Сълзите – емоционален сигнал, характерен изключително за човека – се управляват от амигдалата и от съседна зона, наречена cingulate gyrus (сингуларен гирус). Галенето, прегръдките и други форми на утеха успокояват тези мозъчни зони и така спират сълзите. Без амигдала няма да има нито сълзи, нито нужда от съчувствие.

Joseph LeDoux (: Джоузеф Льоду), специалист по неврология в Center

for Neural Science (Центъра за неврологични изследвания) в New York University (

: Нюйоркски университет), е откривател на 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 в изключителни детайли откъде минава всеки отделен неврон, планира сложни експерименти, за да предизвика страх у плъхове с хирургично изменени мозъци и т.н. Неговите и множество други открития, представени тук, са на самия предел на науката и заради това са донякъде спекулативни – особено когато съдържат заключения относно емоционалния ни живот, извлечени от сурови данни. Извдите на Льоду, потвърдени от изследванията на множество специалисти, разкриват неврологичното естество на емоциите. Вж. напр. 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 ново поколение специалисти, автори на иновативни методи и технологии, предоставящи невиждана до днес точност при картографиране на мозъка в процес на работа. Така те разкриват мистерии, недостъпни за предишни поколения изследователи. Откритията му за начина, по който функционира емоционалният мозък, оборват класическото, вече утвърдено схващане за лимбичната система и поставят амигдалата в центъра на действие, отреждайки на другите лимбични структури съвсем различни роли. *(Представата за лимбичната система като емоционален център на мозъка е рожба на невролога Paul MacLean /* *: Пол Маклийн/ и датира отпреди повече от четири десетилетия. През последните години открития като тези на Льоду донякъде я детайлизираха доказвайки, че някои от централните ѝ структури, като хипокампа например, не касаят изцяло емоциите, доколкото други невронни пътеки, свързващи различни части от мозъка – в частност: префронталните лобове – с амигдалата, играят значително по-съществена роля. Освен това напоследък масово се котира схващането, че всяка емоция може би засяга различни части от мозъка. Господства тезата, че не съществува ясно обособен „емоционален мозък", а по-скоро няколко системи от мрежи, разпределящи управлението на дадена емоция в отдалечени, но координирани части от мозъка. Специалисти спекулират, че когато най-сетне определим пълната физиологична картина на емоциите, всяко чувство ще има своя собствена топология, ясно обособена схема невронни пътеки, определящи характерните му специфики, като много от тези пътеки вероятно 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 вършим, независимо от заключенията на мислещия мозък – неокортекса. Както ще видим след малко, работата на амигдалата и нейното взаимодействие с неокортекса са действителната същина на емоционалната интелигентност.

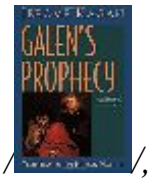
Невронен спусък

При осъзнаване съществената роля на емоциите в умствения живот най-интересни са моментите на сляпо, импулсивно действие, за които сетне, когато прахът се слегне, съжаляваме; въпросът е как е възможно толкова лесно да изгубим ясен разсъдък. Нека вземем например историята на млада жена, пътувала два часа до Boston (Бостън), за да хапне с приятеля си и прекара деня с него. В ресторанта той ѝ подарява нещо, който тя е очаквала с месеци: рядка гравюра, донесена чак от Испания. Само че удоволствието се изпарява на 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, че не може да прекара деня с нея, понеже има тренировка по софтбол. Момичето не вярва на ушите си. Толкова е засегната, че избухва в сълзи, излиза навън и импулсивно хвърля гравюрата в кофа за боклук. След месеци, разказвайки случката, тя изразява съжаление не толкова за това че си е тръгнала, колкото за ценната картина.

Именно в подобни моменти, когато импулсивните чувства потискат рационалните, наскоро откритата роля на амигдалата е от ключово значение. Входящите сигнали от сетивата минават през амигдалата и тя сканира всеки детайл, следейки за някакви нередности. Това ѝ отрежда силна властова позиция в нашия ум на своеобразен психологически страж, който във всяка ситуация, при всяко възприятие задава един и същ, най-примитивния възможен въпрос: „Това поражда ли омраза? Болка? Страх?“ Ако отговорът е положителен, ако нещо отключи подобна реакция, амигдалата пристъпва към незабавно действие, подобно на 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 пожарна, полиция и съседи в случай, че охранителната система на дома ни се задейства.

Когато постъпи сигнал например за опасност, 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. *(Анализът ни е базиран на отличния синтез на*

Jerome Kagan /Джеръм Кейгън: */, Galen's Prophecy /* 

/, New York, Basic Books, 1994) Други сигнални пътища отключват секреция на хормона norepinephrine (норепинефрин), който повишава реактивността на ключови зони в мозъка, включително онези, изострящи сетивата и така поставя тялото ни в най-висока степен на бойна готовност. Допълнителни сигнали от амигдалата нареждат на мозъчния ствол да опъне лицето в страхлива гримаса, да замрази маловажните движения на мускулите, да ускори пулса, да повиши кръвното налягане и да забави дишането. Други анализират източника на заплаха и подготвят мускулите за адекватна реакция. Едновременно с това cortical memory systems (коровите системи на паметта) биват мобилизирани да събират всевъзможни разполагаеми данни за опасността, оставяйки всички други мисли на заден план.

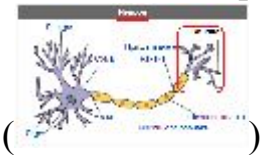
Това са само част от прецизно съгласуваните изменения, предизвикани от амигдалата вследствие въздействието ѝ върху цели зони в мозъка *(за по-подробно описание виж Приложение 3)*. Широката мрежа невронни връзки на амигдалата ѝ позволява в момент на емоционален катаклизъм да обсеби и командва еднолично останалата част от мозъка, включително рационалния разсъдък.

Емоционален страж

Един приятел разказваше как, докато бил на почивка в Англия, седнал да хапне в едно кафене до някакъв канал. После тръгнал да се разхожда по каменните стъпала край канала. Изведнъж видял момиче, вторачено във водата, със замръзнало от страх лице. Преди да разбере какво прави, вече бил скочил във водата – с все палтото и вратовръзката. Едва тогава осъзнал, че момичето е гледало малко дете, паднало във водата – и 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 радикалните открития за емоциите през последното десетилетие Льоду показва, че архитектурата на мозъка отрежда на амигдалата привилегирована роля на емоционален страж, способен да мобилизира принудително мозъка. *(За изследванията на Джоузеф Льоду писах в броя на „Ню Йорк Таймс“ от 15 август 1989г. Дискусията в тази глава е основана на мои беседи с него и на някои от статиите му, сред които Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain", Behavioral 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.)* Проучванията му сочат, че сетивните сигнали от очите

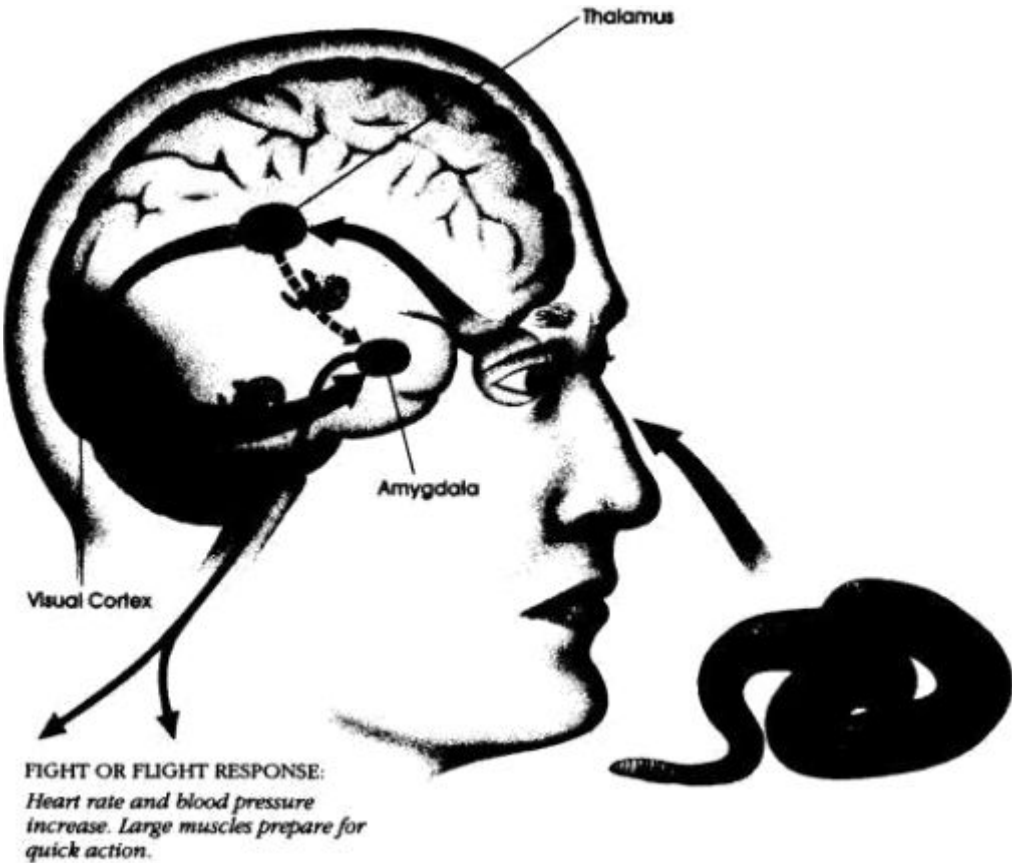
или ушите стигат първо до таламуса ( ), а след това – по отделен синапс () – и до амигдалата. Втори сигнал от таламуса се насочва към неокортекса – мислещия мозък. Такова разклоняване позволява на амигдалата да започне да реагира *преди* неокортекса, до който информацията достига след последователно преминаване през няколко нива мозъчни зони, преди да бъде възприета изцяло, с цел отключване на по-фина и прецизна реакция.

Изследванията на Льоду са революция в разбирането на емоционалния живот, тъй като за пръв път става ясно по какви невронни пътища минават импулсите, заобикалящи неокортекса. Най-преките и първични възприятия постъпват непосредствено в амигдалата; последното до голяма степен аргументира способността на емоцията да заглуши реалността.

Преди Льоду специалистите са считали, че очите, ушите и другите сетивни органи подават сигнали към таламуса и оттам те постъпват в сетивните зони на неокортекса, където се интерпретират и превръщат в обектите във вида, в който ги възприемаме. Сигналите се сортират според тяхното естество, така че мозъкът да разпознае всеки отделен обект и с какво е свързано неговото присъствие. Според тази остаряла вече теория, от неокортекса сигналите се изпращат към лимбичната система, която на свой ред определя ответната реакция на мозъка и цялата физика. Без съмнение, подобен възглед отразява правилно функционирането на мозъка през повечето време; Льоду обаче открива малко снопче неврони, водещо директно от таламуса към амигдалата, успоредно с невронната магистрала към кората на главния мозък. Тази по-кратък маршрут – нещо като заден вход от неврони – позволява на амигдалата да получава директно входяща информация от сетивата и да провокира ответна реакция *преди* същата информация да бъде регистрирана напълно от неокортекса.

Льоду радикално промени битуващото схващане за маршрутите, следвани от емоциите, посредством опити със страха у животни. В свой преломен експеримент той разрушава слуховата кора на плъхове, след което им въздейства едновременно със звук и електрически ток. Плъховете бързо започват да се боят от звука, въпреки че неокортексът им не го регистрира. Вместо това звукът поема направо от ухото към таламуса и амигдалата с изключена каквато и да е обработка от по-висш порядък. Накратко, плъховете заучават емоционална реакция без никакво участие на мозъчната кора: амигдалата възприема, помни и регулира техния страх напълно автономно.

„Чисто анатомически, емоционалната система може да функционира независимо от неокортекса – сподели Льоду. – Определени емоционални реакции и спомени понякога се формират и без участието на съзнание или когнитивна система".



Визуален сигнал най-напред преминава от ретината към таламуса, където се трансформира в импулси към мозъка. Повечето информация оттам постъпват във визуалния кортекс, където се анализира и интерпретира с цел изнамиране на адекватен отговор; ако реакцията е емоционална, се изпраща сигнал, който да активира емоционалните центрове е амигдалата. Малка част от първоначалния сигнал обаче постъпва непосредствено от таламуса в амигдалата с непосредствен импулс, позволяващ мигновен (недотам прецизен) отговор. По такъв начин амигдалата може да тригерира емоционална реакция преди още мозъчните центрове да осъзнаят напълно случващото се.

Амигдалата може да пази спомени и набори реакции, използвани подсъзнателно – защото краткият път таламус-амигдала изолира изцяло кората на главния мозък. Това изглежда позволява на амигдалата да съхранява емоционални впечатления и спомени, до които нямаме достъп на съзнателно ниво. 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 достатъчно бързо, за да не оставят 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 преценим дали го харесваме или не; „когнитивно неосъзнатото“ определя не само идентичността на видяното, но и мнението ни за него. Нашите емоции имат свой собствен разум – ум, който може да бъде напълно независим от рационалните ни съждения.

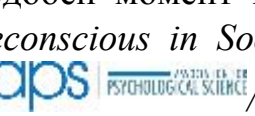
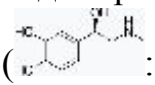
Схема Таламус – амигдала – зрителна кора / */ - реакция „бягай или се бий“: пулсът се ускорява, кръвното се покачва. Големите мускули се подготвят за светкавична реакция. Зрителният сигнал тръгва от ретината към таламуса, където се превежда на езика на мозъка. По-голяма част от съобщението постъпва в зрителната кора, където се анализира и преценя предвид значението ѝ и евентуална ответна реакция; ако реакцията 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 светкавична, макар и недотам прецизна реакция. Така амигдалата може да генерира емоционален отклик преди коровите центрове да са анализирали напълно ситуацията.*

Специалист по емоционална памет

Несъзнателните мнения са емоционални спомени, складирани в амигдалата. Работата на Льоду и други учени най-вероятно сочи, че хипокампът, дълго смятан за ключова структура в лимбичната система, участва повече в регистриране и осмисляне на моделите при възприятията, отколкото в емоционални реакции. Основната му роля е да даде на спомена контекст, предопределящ емоционалната му стойност; именно хипокампът долавя разликите между мечка в зоопарка и мечка в задния ни двор.

Докато хипокампът помни само сухи факти, амигдалата съхранява емоционалния им контекст. Ако се опитаме да изпреварим кола по тесен път и без малко 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 студена тръпка по гърба ни всеки път, когато се опитаме да изпреварим кола при сходни условия. По

думите на Льоду, „хипокампът несъмнено ви помага да разпознаете лицето на братовчедка си, но именно амигдалата добавя, че никак не я харесвате“.

Мозъкът използва прост, но ловък начин, за да придаде отчетлив привкус 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. *(John A. Bargh /* */, "First Second: The Preconscious in Social Interactions", доклад пред American Psychological Society /*  */, Washington D C., юни 1994)* В условия на стрес (или тревога; вероятно: и при силно вълнение или радост) един нерв, свързващ мозъка с надбъбречните жлези, подава сигнал за секретиране на хормони epinephrine ( : епинефрин /адреналин/) и норепинефрин, които незабавно се разнасят из тялото и го подготвят за извънредна ситуация. Хормоните активират рецептори посредством блуждаещия нерв. Той пренася съобщения от мозъка и регулира сърцето, но същевременно връща към мозъка други сигнали, генерирани 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-трайно от онези, на които не обръщаме внимание. Именно затова вероятно помним къде сме били на първа среща или какво сме правили, когато сме чули новината за експлозията на совалката Challenger (: „Чалънджър“). Колкото по-възбудена е амигдалата, толкова по-силен е споменът; преживяванията, които ни вълнуват или плашат най-много, са сред най-трудно заличимите спомени. Същото означава, че мозъкът има две различни системи за запаметяване – една за обичайни факти и друга за емоционално значими събития. 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 лош съветник.

Алармена система с изтекъл срок на годност

Главен недостатък на такава невронна система е, че спешно съобщение, подадено от амигдалата, в много случаи (макар и не винаги) е „с изтекъл срок на годност", особено в непрестанно изменящия се в наши дни социален свят. Като хранилище на емоционалната памет, амигдалата неспирно анализира

случващото се с нас, сравнявайки текущо преживяното с вече отминали ситуации. Методът чисто асоциативен: при открит един-единствен ключов елемент от текуща ситуация, съпътствал вече отминало преживяване, двете събития се обявяват за сходни. Ето защо този невронен път е изключително недостоверен: отключва действие, преди да получи категорично потвърждение относно фактическата ситуация. Трескаво ни провокира да реагираме спрямо настоящето по начини, използвани в миналото: с мисли, емоции и реакции, свързани със събития, бегло наподобящи сегашното, но сходни дотолкова, че да мобилизират амигдалата.

Бивша медицинска сестра от фронтова болница, травматизирана от неспирния поток ужасяващи рани, които е лекувала по време на войната, внезапно се парализира със смесица от ужас, отвращение и паника – с други думи, повтаря реакции от бойното поле, - когато след години случайно в носа я удря миризмата от мръсна пелена, скрита от малкото ѝ дете в гардероба. Очевидно само няколко дребни елемента от ситуацията са достатъчни, за да напомнят отминала заплаха и да накарат амигдалата да бие тревога. Проблемът е, че заедно с емоционално заредените спомени, които могат да отключат подобен авариен отговор, се проявяват и също толкова остарели модели и реакции.

Неакуратните реакции на емоционалния мозък в такива моменти се провокират допълнително от факта, че множество интензивни емоционални спомени датират от първите години в живота и са свързани с отношенията между бебе и хората, грижили за него. Това важи с особена сила за травмиращи събития, като побои или лишаване от внимание. На такъв ранен етап другите мозъчни структури – особено хипокампът, играещ главна роля при съхранението на наративни спомени, както и неокортексът, седалище на рационалната мисъл – все още не са напълно развити. Амигдалата и хипокампът оперират рамо до рамо, като всяка област самостойно натрупва и предава данни. Хипокампът извлича информация, а амигдалата определя нейния емоционален заряд. Характерно е, че амигдалата съзрява изключително бързо в мозъка на бебето, и при раждане е вече почти напълно оформена.

Льоду изхожда от ролята на амигдалата в детството, за да изкаже теза, около която отдавна цари всеобщо съгласие: общуването през първите години от живота отпечатва в подсъзнанието ни поредица емоционални уроци, извлечени по време на адаптацията или от конфликтите при контакт на бебето с хора, грижили се за него. *(Най-подробно описание за първите години от детето и емоционалните последствия при развитието на мозъка може да бъде почерпана от Allan Schore, Affect Regulation and the Origin of Self, Hillsdale. N.J., Lawrence Erlbaum Associates, 1994).* Takiwa емоционални уроци са дотолкова значими – и все пак така трудни за тълкуване от гледна точка на зрял съзнателен ум, - че според Льоду те се складират в амигдалата под формата на неясни безсловесни емоционални схеми. Тъй като такива най-ранни спомени са

затвърдени още преди бебето да може да изрази с думи преживяното, при отключването им на по-късен етап, във връзка с тях отсъстват отчетливо артикулирани мисли, обвързани със съзнателна реакция. Следователно една от причините емоционалните изблици толкова да ни объркват е фактът, че те често датират от период в живота, когато всичко е било изключително озадачаващо, а ние още не сме разполагали с думи, за да разтълкуваме събитията. Дори да храним неосъзнати чувства, не сме в състояние да дадем словесен израз на породилите ги спомени и представи.

Кога емоциите са преждевременни и неуместни

Беше около три през нощта. Изневиделица огромен предмет проби тавана в ъгъла над спалнята ми и съдържанието от помещението на горния етаж се изсипа в стаята. Отне ми само секунда да скоча от леглото и изхвръкна от стаята ужасен, че покривът всеки момент ще се сгромоляса. Сетне, вече установил, че съм в безопасност, надникнах обратно в стаята, за да огледам пораженията... и констатирах, че тътенът е бил причинен не от пропадащ таван, а от разпилели се кутии, струпани от жена ми в ъгъла през деня, докато подреждаше гардероба си. От тавана не беше изпаднало нищо – всъщност дори нямахме таван. Стаята бе невредима, както и аз.

Скокът от леглото в полусънено състояние – който сигурно би ми спасил живота, ако таванът наистина се срутваше – е свидетелство за потенциала на амигдалата да отключи действие в извънредни ситуации, осигурявайки ни ценни мигове в аванс, преди неокортексът да е установил какво точно става. Аварийното трасе от окото или ухото през таламуса до амигдалата е жизнено важно: пести време в ситуации, в които всяка секунда е ценна, а мигновената реакция е определяща. Само че по това трасе минава съвсем малка порция сетивна информация – основна част изминава главния път към неокортекса. Поради това сигналът, постъпващ в амигдалата, е в най-добрия случай доста неясен и може да послужи единствено като предупреждение. По думите на Льоду, „не е необходимо да осъзнаеш какво точно става – достатъчно е да предугадиш, че вероятно е опасно". *(LeDoux, цит. На база "How Scary Things Get That Way", Science, 6 November 1992, p. 887)*

Прекият път е огромно предимство за мозъка във времеви план – който интервал се измерва в хилядни от секундата. Амигдалата на плъха може да подаде команда за реакция на даден дразнител само за дванадесет милисекунди – или дванадесет хилядни от секундата. Пътят от таламуса до неокортекса отнема почти двойно повече време. Подобни измервания все още не са правени за човешкия мозък, но приблизителните стойности едва ли биха се различавали драстично.

От еволюционна гледна точка този кратък път е бил несъмнено предимство, тъй като е позволявал бърза реакция с аванс от няколко безценни милисекунди

пред лицето на опасност. Вероятно тези мигове са спасили живота на толкова много наши предци, че системата, на която трябва да благодарим за тях, днес е заложена в мозъка на всички бозайници – включително вашия и моя. Но докато при хората тя играе сравнително скромна роля и поема контрола единствено в момент на емоционална криза, голяма част от умствената дейност на птици, риби и влечуги се ръководи единствено от нея, защото оцеляването им зависи от това непрестанно да бъдат нащрек за хищници или плячка. „Тази примитивна, второстепенна мозъчна система у бозайниците е всъщност основна за други видове – отбелязва Льоду. – Позволява мигновено отприщване на емоционалните реакции. Процесът обаче е твърде непрецизен: клетките реагират бързо, но не и пунктуално“.

Подобна „неточност“ е напълно пригодна например при катерицата, тъй като ѝ позволява да избегне опасност, като скочи при първи сигнал, че наоколо може би дебне хищник, или първа да плячкоса нещо, пригодно за ядене. Но в човешкия емоционален живот подобна неточност може да има катастрофални последици, тъй като не е изключено да „скочим“ срещу каквото – или когото – не трябва. (Както например се случило със сервитьорката, която изпуснала поднос с шест чинии при вида на жена с буйна, кълрава червена коса – същата като на тази, заради която съпругът ѝ я изоставил.)

Подобни рудиментарни емоционални грешки са продиктувани от чувства, проявяващи се по-рано от всякаква мисъл. Льоду ги нарича "precognitive emotion" („прекогнитивни емоции“) – реакции, основаващи се на нищожни потоци сетивна информация, неозцяло анализирани и интерпретирани във вида на разпознаваем обект. Такава сетивна информация е изключително примитивна; наподобява неясен, размазан силует, при който цялото възприятие се формира на база няколко измамни нюанса. Ако амигдалата само подуши нещо, което ѝ напомня риск, тя избързва със заключенията и отключва реакции преди да разполага с нужните доказателства – или каквито и да е доказателства въобще.

Поради това не е чудно защо така неясно осъзнаваме най-експлозивните емоции, особено докато сме още под тяхно въздействие. Амигдалата може да предизвика неудържим бяс или смразяващ ужас преди още мозъчната кора да е проумяла какво става, просто защото първичната емоция се разгръща автономно от каквато и да е мисъл, и има изпреварващо проявление.

Емоционален диспечер

Jessica (Джесика), шестгодишната дъщеря на мой приятел, за пръв път щяла да спи у своя приятелка и било под въпрос кой е по-развълнуван: тя или майка ѝ. Въпреки че майката криела от малката своите притеснения, към полунощ вече била на нокти. Докато се готвела да си ляга, телефонът звъннал. Хвърлила четката за зъби и се втурнала да вдигне. Сърцето ѝ било в петите. Представяла

си куп ужасни неща, които биха могли да са се случили с дъщеричката ѝ. Грабнала слушалката и изпищяла: „Джесика!“. От другата страна се чул женски глас: „О, извинете, май съм сбъркала номера...“

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

Докато амигдалата контролира тревожните и импулсивни реакции, друга част от емоционалния мозък формира по-умерени корективни действия. Регулаторът на първосигналната амигдала вероятно се намира в другия край на сложна верига в неокортекса – в префронталните лобове, точно зад челото. Префронталният кортекс като че ли действа в моменти, когато сме уплашени или ядосани, темперирайки и контролирайки чувствата с оглед да се справим по-ефективно със ситуацията или се намесва в случай на необходимост от преоценка на събитията и коренно различна реакция, както в примера с притеснената майка на телефона. Тази мозъчна зона дава по-аналитичен и уместен отговор на емоционалния импулс, контролирайки реакцията на амигдалата и други лимбични структури.

Обичайно, префронталните зони управляват емоционалните ни реакции от самия им зародиш. Нека не забравяме, че преобладаваща част от информационния поток върви от таламуса не към амигдалата, а към неокортекса и многобройните му центрове, анализиращи възприятието и определящи окончателното наше възприятие; тази информация и ответната наша реакция се координират от префронталния лоб, с чиято помощ планираме и организираме действията си спрямо конкретна цел, в т.ч. емоционална. В неокортекса сложна система невронни структури анализира информацията, претегля я и посредством префронталния лоб определя нашата реакция. Ако този процес предполага емоционален ответ, префронталният лоб издава съответна команда, паралелно с амигдалата и други невронни структури в емоционалния мозък.

Конкретната схема, позволяваща фина донастройка на емоционалния отклик, действа в почти всички случаи – освен, разбира се, при извънредни ситуации. Когато дадена емоция се бива отключена, префронталният лоб прави нещо като груба преценка на съотношението цена/полза при безброй възможни реакции и избира най-подходящата измежду тях. *(Повечето спекулации за фината донастройка в емоционалната реакция на неокортекса са заимствани от Ned Kalin /* */, op.cit.)*. За животните – дали да бягат или да нападат. При хората – пак дали да бягат или нападат, но и дали да молят, убеждават, търсят симпатия, дали да протакат, да провокират чувство за вина, да мрънкат, да се перчат, да демонстрират презрение... – пълен емоционален репертоар.

Реакцията на неокортекса е по-бавна от механизма на принудителна

мобилизация, защото сигналът изминава по-дълъг път. Тя обаче е по-уместна и добре обоснована, защото се проявява след сериозна преценка. Когато изпитваме тъга при загуба на близък или ликуваме на седмото небе, когато за сетен път си припомняме нечии думи или постъпки и неудържимо се гневим, това е дело на неокортекса.

Както при амигдалата, ако префронталните лобове спрат да функционират, голяма част от емоционалния живот избледнява; не осъзнаваме, че дадено събитие предполага емоционален отклик и не реагираме емоционално. Ролята на префронталните лобове в емоционалния живот влиза в полезрението на невролозите през четиридесетте години с едно отчаяно – и за съжаление погрешно – хирургическо „лечение“ на психически страдания: префронталната лоботомия, която (често: изключително грубо и нехайно) отстранява префронталните лобове на пациента или прекъсва връзката между префронталния кортекс и останалата част на мозъка. Преди да бъде открито ефикасно медикаментозно лечение на психическите заболявания, мнозина приветстват лоботомията като решение 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 форми на негова проява са безвъзвратно преустановени.

Емоционалният афект по всяка вероятност има две страни: активиране на амигдалата, придружено с потискане на процеса, обичайно темпериращ емоционалната реакция на неокортекса, т.е. привеждане на коровите зони в режим на емоционална неотложност. *(По-внимателен прочит на невроанатомията разкрива как именно префронталните лобове действат като емоционални мениджъри. Немалко доказателства локализират една определена част от префронталния кортекс като място, където се събират повечето или дори всички корови неврони, участващи в емоционалната реакция При хората най-непосредствените връзки между неокортекса и амигдалата стигат до левия префронтален лоб и до темпоралния лоб встрани от фронталния /темпоралният лоб играе водеща роля при разпознаване на предметите/. И двете връзки имат общо начало и предполагат наличието на същинска невронна магистрала. Едноневронната връзка между амигдалата и префронталния кортекс преминава през зона, наречена орбитофронтален кортекс. Считаме, че именно там се прави основна преценка на емоционалните реакции паралелно с тяхното протичане, както и при необходимост: последваща тяхна корекция.*

Орбитофронталният кортекс получава сигнали от амигдалата и има своя собствена сложна мрежа неврони в лимбичната система. Благодарение на нея той играе важна роля за регулиране на емоционалните реакции – включително инхибира сигналите от лимбичната система, достигащи до други зони в

мозъка, като по този начин намалява чувството на тревога. Връзките на орбитофронталния кортекс с лимбичния мозък са толкова силни, че някои невроанатоми ги считат за своеобразна „лимбична кора“ – мислеща част на емоционалния мозък. Вж. Ned Kalin, Department of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin /UW DEPARTMENT OF PSYCHIATRY/, “Aspects of Emotion Conserved Across Species”, непубликуван доклад, изготвен 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 във вентромедиалната част на префронталния кортекс, така и в амигдалата изобилстват химични рецептори за невротрансмитера серотонин. Този химикал, наред с всичко останало, вероятно благоприятства и сътрудничеството: маймуни със значителна 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 / *: Доктор Антонио Дамазио/, Descartes’ Error, New York, Grosset/Putnam, 1994)* В такива моменти емоционалният ум завладява изцяло рационалния. Един от начините, по които префронталният кортекс съумява да контролира дадена емоция и да претегли реакциите преди да им даде зелена светлина, е като заглуши сигналите за тревога, подадени от амигдалата и други лимбични центрове – нещо като родител, който нарежда на импулсивното си дете да не граби всичко, което види, а да помоли (или почака) да получи желаното. *(Проучвания върху животни доказват, че когато определени зони в префронталните лобове са увредени до степен вече да не модулират емоционални сигнали от лимбичната система, животните започват да се държат безконтролно и импулсивно, изпадат в състояния на агресивност или страх без явна причина. Блестящият руски невропсихолог А.Р. Аурия предполага още през тридесетте години, че префронталният кортекс играе ключова роля за самоконтрол и ограничаване на емоционалните изблици; пациентите с увреждания в тази зона били импулсивни и склонни към прояви на гняв или страх. Изследване с ядрено-магнитен резонанс сред повече от двадесет мъже и жени, осъдени за импулсивни престъпления „от страст“ разкрива, че при тях в тези зони от префронталния кортекс активността е значително по-слаба от обичайно.)*

Жизнено важният „авариен бутон“ за потушаване на тревогата като че ли се намира в левия префронтален лоб. Невропсихолози, изучаващи настроенията на пациенти с наранявания във фронталния лоб са открили, че една от функциите на този дял от мозъка е да действа като своеобразен термостат, регулиращ

неприятните емоции. Десният префронтален лоб е вместилище на отрицателни емоции като страх и агресия, които левият контролира, вероятно инхибирайки сигналите от десния лоб. *(Victor Dennenberg /Виктор Дененбърг/, психолог в University of Connecticut /UCONN UNIVERSITY OF CONNECTICUT: Университ в Кънетикът/, е автор на някои от основните изследвания върху лезиите в лобовете на плъхове)* Така например много пациенти с инсулт в левия лоб се оказват изключително предразположени към неконтролируема тревога и страх; други, с лезии от дясната страна, са „неестествено весели“ – по време на неврологичните прегледи непрестанно се шегуват и изглеждат дотолкова ведри, че привидно не ги е грижа за хода на собственото им оздравяване. *(G. Gianotti /вж. напр. тук/, "Emotional behavior and hemispheric side of lesion", Cortex, 8, 1972)* Нарицателен е примерът с щастливия съпруг: мъж, чийто десен лоб бил частично отстранен при операция на вроден мозъчен недъг. Жена му споделила с лекарите, че след операцията той се променил напълно: станал значително по-спокоен и – за нейно щастие – далеч по-любящ. *(Случаят с пациента, който след инсулт станал по-жизнерадостен, е изложен от Mary K. Morris /Мери К. Морис/ от Neurology Faculty /UF Department of Neurology COLLEGE of MEDICINE: Неврологичен факултет/ на UF UNIVERSITY of FLORIDA /Университет на Флорида/ пред срещата на Международната невропсихологическа общност в San Antonio /Сан Антонио/, 13-16 февруари 1991г.)*

Накратко, левият префронтален лоб като че ли е част от невронна система, която може да неутрализира (или поне смекчава) отрицателни емоции, с изключение на най-бурните. Ако амигдалата е своеобразен авариен „спусък", то левият префронтален лоб отговаря отчасти за способността на мозъка да овладява тревожните чувства: амигдалата предполага, префронталният лоб разполага. Връзките между префронтална зона и лимбична система играят основна роля в душевния ни живот, и то далеч не само при фина донастройка на емоциите; тъкмо те обуславят взимането на най-важни житейски решения.

Хармония чувство-мисъл

Връзките между амигдалата (и свързаните с нея лимбични структури) и неокортекса са поле, в което се вихрят битки – или подписват договори за сътрудничество – между ум и сърце, мисъл и чувства. 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 възможността на чувствата да потискат изцяло мисленето. Специалистите по невронаука наричат "оперативна памет“ обема внимание, позволяващ да обхванем фактите, свързани с изпълнение на дадена задача или разрешаване на проблем, независимо дали темата касае идеалните

качества на търсено жилище, или елементи на математическа задача по време на изпит. За оперативната памет отговаря префронталният кортекс. *(Lynn D. Selemon et al. "Prefrontal Cortex", American Journal of Psychiatry, 152, 1999)*

Присъствието на невронни пътеки от лимбичната система към префронталните лобове означава, че всяка силна емоция – от типа на притеснение или страх, - пораждайки своеобразно статично напрежение, възпрепятства усилията на префронталния лоб да поддържа оперативната памет. Ето защо, когато сме разтревожени, като че ли „не можем да мислим трезво". Вследствие, трайният емоционален дистрес уврежда интелектуалните способности на децата и възпрепятства учебния процес.

Подобни дефицити, когато са твърде фини, рядко се долавят с тест за интелигентност, но проличават ясно при някои по-специализирани невропсихологични измервания. Тревожността и импулсивността на децата също са красноречив белег в тази насока. Едно изследване сред момчета с коефициент на интелигентност над средния в началното училище, срещащи проблеми с усвояване на материала например разкрива, че функциите на фронталния кортекс при тях 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)* Децата са импулсивни и тревожни, често се забъркват в проблеми и демонстрират своеволно поведение – с други думи, префронталният контрол върху лимбичните сигнали при тях е твърде нестабилен. Въпреки интелектуалния си потенциал, такива деца са с най-висока степен на риск от проблеми като провалено образование, алкохолизъм и склонност към престъпления – не защото интелектът им е недобре развит, а защото контролът над емоционалния им живот е непълноценен. Емоционалният мозък, независим от коровите зони, изследвани от тестовете за интелигентност, контролира както гнева, така и състраданието. Емоционалните схеми в мозъка са формирани от преживявания в детството – при което ние в крайна сметка им позволяваме да разрешават въпроси на живот и смърт.

Нека осмислим например ролята на чувствата при най-„рационалния" процес на взимане на решения. Dr. Antonio Damasio, невролог в University of Iowa College of Medicine (: Медицински факултет на Университета в

Айова), е посветил живота си на работа, която би ни помогнала да вникнем изоснови в умствения живот на човека. Внимателно изследва какво точно е увредено у пациенти, при които връзката между префронтален лоб и амигдала не функционира пълноценно *(Antonio Damasio, Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain, New York, 1994).* Способността им да взимат решения е безкрайно опорочена – при което обаче нито коефициентът на интелигентност, нито познавателните им способности са увредени. Въпреки безспорната си интелигентност, те взимат катастрофални решения в бизнеса и личния живот и на моменти се колебаят до безкрай пред най-обикновен избор, като например кога да се срещнат с някого.

Д-р Дамазио заключава, че решенията на такива хора са катастрофални именно защото нямат достъп до *емоционалната* си памет. Като пресечна точка на мисли и чувства, връзката между префронталния лоб и амигдалата се явява жизнено важен коридор към хранилището натрупани спомени 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 спомен ще бъде сив и неутрален. Какъвто и да е стимул, независимо дали свързан с домашен любимец или неприятна личност, вече няма да предизвиква нито привързаност, нито отвращение; пациенти, при които връзката е нарушена, „забравят" всички емоционални уроци поради липсата на достъп до мястото, където те се съхраняват – амигдалата.

Подобни явления водят д-р Дамазио до на пръв поглед абсурдно заключение, а именно че чувствата са *определящи* за рационалните решения: те ни насочват в правилна посока, където логиката може на свой ред да се включи и поеме контрол. Животът нерядко ни засипва с нескончаем низ ситуации, в които трябва да избираме (Как да инвестирам спестяванията си? За кого да се оженя?), а емоционалните житейски уроци – независимо дали катастрофална инвестиция или болезнена раздяла – изпращат сигнали с насока за решението, елиминирайки някои опции и подчертавайки други. Според д-р Дамазио, по такъв начин емоционалният ум се оказва също толкова важен при съжденията, колкото и рационалния.

Следователно, емоциите обуславят умение да мислим. В неспирния танц на чувства и мисли, страсти ръководят моментните ни решения рамо до рамо с хладния ум и по този начин благоприятстват – както и понякога затрудняват – проявата на здрава логика. Мислещият мозък на свой ред играе изключително важна роля за нашите емоции – с изключение на моментите, в които чувствата излизат извън контрол и поемат инициативата.

В известен смисъл, имаме два отделни мозъка – вследствие, и два различни вида интелигентност: рационална и емоционална. Те съвместно определят дали и доколко ще успеем в жизненото поприще. Важен е не само коефициентът на интелигентност – *емоционалната* ни интелигентност също има определяща

роля. Така или иначе интелектът не може да се справя сам. Фактът, че лимбична система и неокортекс, амигдала и префронтални лобове се допълват означава, че и двете страни са пълноправни партньори в нашата психика. Когато партньорите взаимодействат пълноценно, резултатът е разгърната емоционална интелигентност, съпътствана от блестящи умствени способности.

Новите тълкувания обръщат с главата надолу старите предтави, противопоставящи разум и чувства: не е нужно да презрем емоциите и разчитаме единствено на своя разум съобразно схващането на Еразъм, а по-скоро да намерим пълноценен баланс помежду им. Старата парадигма издигаше в култ идеала за разум, освободен от веригите на емоциите. Новата проповядва да открием хармония между ум и сърце. Ако искаме да успеем в живота, трябва да сторим всичко по силите си, възползвайки се пълноценно от своите емоции.

ВТОРА ЧАСТ: ЩО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

3. Кога опитите да проявим интелигентност невинаги успяват?

И до днес нямаме отговор защо David Pologruto (Дейвид Пологруто), гимназиален учител по физика, бе намушкан с кухненски нож от един от най-добрите си ученици. Фактите –намерили гласност – са следните:

Jason H. (Джейсън Х.), ученик в девети клас от Coral Springs, Florida (: Корал Спрингс, Флорида), пълен отличник, бил твърдо решен да следва медицина. Не къде да е обаче – бленувал за Harvard Medical School (HARVARD MEDICAL SCHOOL: Медицинско училище на Харвард). Преподавателят по физика Пологруто обаче 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 озове проснат на земята след кратка схватка.

Съдът намира Джейсън за невинен – временно невменяем по време на инцидента. Екип от четирима психолози и психиатри заявява под клетва, че момчето е било практически не на себе си при сбиването. Джейсън пояснява, че се канел да се самоубие заради оценката и че отишъл при Пологруто да му заяви, че не може да преживее такъв позор. Пологруто обаче твърди друго: убеден е, че ученикът е искал да го убие в момент на афект вследствие представянето на теста.

След прехвърляне в частно училище, две години по-късно Джейсън завършва като първенец на класа. Отлични оценки по стандартните предмети биха му осигурили блестяща диплома, но Джейсън записва и множество допълнителни курсове, така че резултатите му са далеч по-високи от пълно отличие. Въпреки златния медал при завършване обаче, старият му учител по физика, Дейвид Пологруто, продължава да се жалва, че Джейсън така и не се е извинил за нападението, нито пък е поел каквато и да е отговорност. *(Историята с Джейсън е публикувана в "Warning by a Valedictorian Who Faced Prison", New York Times, June 23, 1992)*

Въпросът е как човек с така явно изразена интелигентност може да направи нещо толкова ирационално – откровена глупост? Отговорът е следния: академичната интелигентност няма нищо общо с емоционалния живот. И най-умните сред нас може да заседнат в плитчините на бурни страсти и неконтролируеми импулси; хора с висок коефициент на интелигентност може

да се окажат изключително посредствен навигатор във водите на личния живот.

Всепризната енигма в психологията е относителната неспособност на оценки, тестове за интелигентност и матури – при все популярната мистика, която ги съпътства – да предскажат еднозначно нечий успех в живота. Разбира се, налице е несъмнена връзка между коефициент на интелигентност и жизнен стандарт на големи групи от населението – много хора с нисък коефициент на интелигентност в крайна сметка вършат слугинска работа, а тези с по-висок обикновено са добре платени, - но случаят далеч невинаги е такъв.

Наблюдаваме немалко изключения от правилото, че коефициентът на интелигентност е гаранция за просперитет – така многобройни, че въобще не може да става дума за правило. В най-добрия случай, коефициентът на интелигентност обуславя двадесетина процента от факторите, предпоставящи успех в живота, а другите осемдесет процента се формират от напълно различни сили. Както отбелязва един наблюдател, „огромно мнозинство хора намират място в живота в резултат от закономерности, нямащи нищо общо с коефициента на интелигентност, вариращи от класова принадлежност, до чист късмет (*Howard Gardner* / /, *"Cracking Open the I.Q. Box', The American Prospect, Winter 1995)*

Дори Richard Herrnstein (: Ричард Хърнстийн) и Charles Murray (: Чарлс Мъри), чиято книга "The Bell Curve" ( ) отдава 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 бъде сенатор или милионер, той не бива да се отказва от мечтите си. Връзката между изпитни резултати и подобни постижения е нищожна и те биват следствие по-скоро от всички останали умения, от които ще успее да се възползва в житейски план *(Richard Herrnstein and Charles Murray, The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life, New York, Free Press. 1994, p 66).*

Главна тема за нас са именно тези „други умения", които наричаме *емоционална интелигентност:* сред които способност да мотивираш сам себе си, да проявяваш постоянство в трудни моменти, да контролираш импулсивността и да отлагаш моментното възнаграждение за положени усилия, да регулираш настроенията и да не позволяваш безпокойството да възпрепятства мисленето, да проявяваш съпричастност и да живееш с надежда.

За разлика от коефициента на интелигентност, зад който стоят почти сто години изследвания сред безброй хора, емоционалната интелигентност е сравнително ново понятие. Никой не е в състояние да определи и до каква степен именно тя предопределя разликите между житейската реализация на различни членове на обществото. Данните обаче недвусмислено сочат, че тя вероятно е също толкова значима, както и коефициентът на интелигентност – понякога дори повече. И докато мнозинството учени твърдят, че той не може да се променя съществено от опита или образованието, в част пета на тази книга ще покажем, че определени базови емоционални умения могат да бъдат преподавани на или усъвършенствани у децата – в случай, че положим нужните усилия.

Емоционална интелигентност и участ

Мой състудент от Amherst College (: колежа „Амхърст“) имаше стопроцентов резултат на всички изпити, които бе преминал при завършване на средно образование. Въпреки невероятните си интелектуални способности обаче прекарваше по-голяма част от времето навън, лягаше си късно и пропускаше занятията на следващия ден. Трябваха му почти десет години, за да завърши.

Коефициентът на интелигентност далеч не е единствен фактор, определящ съдбата на хора с относително сходни перспективи, образование и възможности. Когато група учени проследили жизнения път на деветдесет и пет студенти от Харвард, завършили през четиридесетте – епоха, когато във висшите училища от Ivy League (THE IVY LEAGUE: Бръшляновата лига): попадали хора с много по-широко вариращи стойности на коефициент за интелигентност в сравнение с днес, - се оказало, че младежите с най-високи оценки от изпитите в колежа не били кой знае колко по-успешни от състудентите си с по-нисък успех по заплата, производителност или социален статус. Не били по-удовлетворени от живота, нито се радвали на по-добри приятелства, семейства или романтични контакти *(George Vaillant* / /, *Adaptation to Life, Boston, Little, Brown, 1977. Средният коефициент при харвардската група е 584 от максимум 800. Д-р Вайлънт, който в момента е в Медицинския факултет на Харвардски университет, ми каза колко слаба е корелацията между успеха на изпити и успеха в живота при тези иначе облагодетелствани хора).*

Подобно наблюдение било проведено и сред 450 момчета, предимно синове

на имигранти, две трети: от семейства на социални помощи в Somerville, Massachusetts (Самървил, Масачузетс) – по онова време квартал от бордеи само

на няколко преки от Harvard (: Харвард). Една трета имали коефициент на интелигентност под 90. Само че тези стойности не оказали особено влияние на способността да се справят на работното място и в живота като цяло – 7% от мъжете с коефициент под 80 например останали трайно безработни за десет или повече години; същото обаче се случило и със 7% от мъжете с коефициент над 100. Разбира се, присъства определена връзка между коефициент на интелигентност и социално-икономически статус на участниците в експеримента, навършили четиридесет и седем. Основната разлика обаче се дължи на умението още от ранна детска възраст да преодоляват лишения, да контролират емоциите и да се разбират с околните. *(J. K. Felsman and G.E. Vaillant /* */, "Resilient Children as Adults: A 40-Year Study," in E. J. Anderson and B. J. Cohler, eds., The Invulnerable Child (New York: Guilford Press, 1987)*

Нека видим и данните от едно проучване, продължаващо и в момента, сред осемдесет и един души, завършили на първо или второ място във випуска си през 1981г. в няколко гимназии в Illinois (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, при достигане на тридесетгодишна възраст, успеваемостта им спада до средно ниво. Десет години след завършване на гимназия само един от четирима е сред водещите имена в своята възрастова група за избраната професия, а повечето са далеч назад.

Karen Arnold (: Карън Арнолд), професор по педагогика в Boston University (: Бостънски университет) и един от организаторите на експеримента, обяснява откритието по следния начин: „Мисля, че всъщност сме открили „послушните" – хората, знаещи 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 „отличник“ означава просто човек, изключително добър в онова, което се измерва с оценки. Нямаме никаква представа обаче как ще реагира той спрямо превратностите в живота" *(Карън Арнолд, която е провела изследването заедно с Terry Denny /Тери Дени/*

в University of Illinois /: Университета в Илинойс/, е цитирана в Chicago Tribune /: "Чикаго Трибюн"/ от 29 май 1992 г)

Именно в това се състои проблемът: академичната интелигентност не дава никаква подготовка за справяне с превратностите или възползване от възможностите в житейски план. При все, че прословутият коефициент на интелигентност не е гаранция за просперитет, престиж или щастие обаче, училищата и културата ни като цяло са се вторачили в академичните способности, а подминават равнодушно *емоционалната* интелигентност – съвкупност черти (някои биха казали „характер“) – до голяма степен обуславяща жизнения път. Емоционалният живот е сфера, в която, подобно на математиката или четенето, боравим с повече или по-малко вещина, обвързана с характерен набор компетенции. Степента на тяхното владеене, от своя страна, обуславя способността да проумеем защо един процъфтява, а друг – със сходен интелект – се проваля с гръм и трясък. Емоционалният нюх е способност от *по-висш порядък* и предопределя доколко удачно използваме всички останали свои умения, включително чист интелект.

Разбира се, пред се разкриват безброй пътища към успеха, както и куп области, сфера за изява на какви ли не способности. В нашето общество, което все повече залага на познанието, техническите умения са несъмнен позитив. Една детска шега гласи: „Как се казва зубрач на тридесет години? – Ами… шеф!“. Дори и при „зубрачите" обаче емоционалната интелигентност е безценно оръжие на работното място, както ще видим в трета част на книгата. Множество доказателства сочат, че хора с адекватно емоционално поведение – хора, познаващи чувствата си и умеещи да ги контролират, същевременно разчитайки с лекота чувствата на другите и взимайки ги под внимание – имат несъмнено превъзходство във всяка житейска сфера, независимо дали тя касае любов и интимни отношения или неписаните канони, гарантиращи успех в политическото поприще. За хора с развити емоционални умения е далеч по-вероятно да чувстват удовлетворение от живота и да се справят по-добре с житейските превратности благодарение на навиците, подхранващи собствената продуктивност; други, не съумяващи да наложат контрол над емоционалния живот, водят неспирни вътрешни борби за сметка на способността да работят съсредоточено и мислят ясно.

Малко по-различна интелигентност

За непредубедения наблюдател, четиригодишната Judy (Джуди) може би изглежда малко саможива на фона на по-общителните деца край нея. Държи се на дистанция и рядко взема активно участие в игрите. Само че Джуди наблюдава внимателно социалния климат в групата в детската градина и вероятно най-добре от всички деца осъзнава потоците от чувства, витаещи из

стаята.

Уменията ѝ в тази област придобиват видимо изражение едва когато учителката организира възпитаниците си в 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 ориентация. Когато учителката възлага на Джуди да сложи всяко дете на онова място в стаята, където то най-много обича да играе – къта за рисуване, този с кубчетата и т.н., - момиченцето подрежда фигурките удивително акуратно. След това искат от нея да подреди децата по групи, в които предпочитат да си играят заедно, и Джуди демонстрира, че познава приятелските отношения на всички в класа.

Акуратността на Джуди разкрива, че тя си е изградила точна социална карта на групата – проницателност, удивителна за четиригодишно дете. Подобни умения впоследствие биха могли да я превърнат в истинска звезда в областите, където подобни социални умения са от ключово значение – от продажби и мениджмънт, до дипломация.

Това, че невероятните умения на Джуди въобще са забелязани, при това: така рано, е следствие от факта, че посещава Eliot-Pearson Preschool (детска градина „Елиът-Пиърсън“) в кампуса на Tufts University (Tufts UNIVERSITY: Университета „Тъфтс“), където се разработва Project Spectrum (проект „Спектър“) – учебна програма, целяща отсяване на различни типове интелигентност и тяхно доразвиване. Проектът се опира на допускането, че човешките способности по никакъв начин не се вписват в тесните граници на словесни и математически познания, над които обичайно са фокусирани болшинството учебни заведения. Създателите му са на мнение, че таланти като социалната проницателност на Джуди трябва да бъдат подкрепяни, а не пренебрегвани и дори открито отричани от системата. Насърчавайки децата да развиват пълен набор качества, действително помагащи им да успеят или просто да се чувстват удовлетворени от постигнатото, превръщаме училището в своеобразна школа по житейски умения.

Водещият идеолог на Проекта „Спектър“ е Хауърд Гарднър, психолог в педагогическия факултет на Харвард. *(Основни сътрудници на Гарднър в проекта "Спектър" /понастоящем:* PZ PROJECT ZERO */ са Mara Krechevsky* */ Мара Кречевски/ и David Feldman /Дейвид Фелдман/)* „Дойде време – каза ми той – да разширим разбиранията си за спектъра таланти. Най-същественото, с което образованието може да допринесе за развитието на детето, е да му помогне да се ориентира към област, където уменията му ще бъдат най-пригодни, ще се чувства удовлетворено и компетентно. Днес изобщо не мислим за тези неща. Вместо това подлагаме всички на образование,

подготвящо хора, пригодни да станат единствено университетски преподаватели. На всичкото отгоре, и на децата налагаме изцяло същия тесен критерий за успеваемост. Трябва да спрем да си губим времето непрестанно да ги подреждаме и подравняваме; редно да поставим акцента върху и доразвием естествените им заложби. Съществуват безброй начини да успееш, а с тях и куп всеобразни способности, помагащи ни в тази насока *(Интервюирах Хауард Гарднър във връзка с теорията му за multiple intelligences /множествената интелигентност/ в 'Rethinking the Value of Intelligence Tests' The New York Times Education Supplement, в броя от 3 ноември 1986 г., както и многократно впоследствие)*

Ако изобщо някой на този свят долавя ограниченията на закостенелите стари възгледи за интелигентността, то това несъмнено е Гарднър. По неговите думи, триумфалният 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 Lewis Terman (: Люис Термън), психолог в Станфорд /Stanford/. Последвали десетилетия на „тестово мислене“ – възглед, според който „Хората или са умни, или не, възможностите им са вродени и неизменни, а тестът може да определи към коя група се числи всеки. Кандидат-студентският изпит SAT почива на същия критерий за едно-единствено измерение на способностите, определящо еднозначно бъдещето на всеки от нас. Цялото ни общество е затънало в блатото на този тип мислене“.

Знаковата книга на Гарднър *Frames of Mind* ( ), публикувана през 1983г. е манифест, в който той отхвърля утвърдените възгледи за коефициента на интелигентност; твърди, че не съществува една-единствена, монолитна интелигентност, определяща еднозначно успеха в живота, а че присъства широк спектър „интелигентности“ в седем основни направления. Списъкът му включва двете стандартни академични умения (словесни и математико-логически), но в него откриваме и пространствената ориентация на художника или архитекта, кинестетичния гений, пластичност и грация на Martha Graham ( ) и Magic Johnson ( ) и музикалната дарба на Mozart ( )

или YoYo Ma ( ). Списъкът завършва с два примера за, по думите на Гарднър, "personal intelligences" („лични интелигентности“): умения за общуване като тези на великия терапевт Carl Rogers (: Карл Роджърс) или на лидера от световна класа Martin Luther King, Jr., както и способността "intrapsychic" да се вглеждаме в самите себе си от блестящите прозрения на Sigmund Freud, както и (дискретно, с по-малко фанфари) вътрешно удовлетворение, до което води животът в хармония с най-съкровеното в самите нас.

Акцентът в наименованието на този тип интелигентност е над понятието *multiple* („*множествена*“): моделът на Гарднър отива далеч отвъд стандартното понятие за коефициент на интелигентност като единен, неизменен фактор. Гарднър осъзнава, че тестовете, наш бич за периода на цялото образование – от изпитите за гимназия, определяли кои ще свършат в техникума и кои ще продължат нагоре, до кандидат-студентските изпити, на които се решава в кой университет ще постъпим и дали изобщо ще продължим нагоре – се основават на тясно понятие за интелигентност, нямащо нищо общо с действителното богатство от умения, определящи в каква посока ще ни отведе животът.

Гарднър признава, че седемте категории са изцяло спекулативна класификация на многообразието прояви на интелигентност; океанът човешки таланти не може да бъде обхванат от произволно разделение. Самият Гарднър и неговите колеги-изследователи достигат до вариант на списъка с двадесет различни типа интелигентност. Междуличностната интелигентност например включва четири ключови умения: лидерство, способност да поддържаме контакти и приятелства, такава да разрешаваме конфликти, както и социален анализ, в който четиригодишната Джуди е така веща.

Многостранният възглед за интелигентността рисува далеч по-богата палитра способности на детето и потенциал за успех в живота от стандартния коефициент на интелигентност. Когато учениците от „Спектър“ биват оценявани по скалата на Stanford-Binet (Stanford-Binet Test: Станфорд-Бине - „златният стандарт" в тестовете за интелигентност), резултатите им нямат кой знае колко общо с тези при теста за спектър интелигентности на Гарднър *(Сравнението между тестовете за интелигентност и Spectrum abilities /уменията по "Спектър"/ е представено в една от главите, в съавторство с*

Mara Krechevsky / : *Мара Кречевски/, 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, измерени със спектър-теста. Така например от петте „най-умни“ деца според тестовете за интелигентност едно е силно в три области, три имат известни дарби в две от тях, а последното демонстрира умения само в една област. Силните им страни са разпределени случайно: четири от децата имат талант за музика, две – да рисуват, едно – за социални контакти, едно – в логически анализ и две проявяват вещина в езиковия изказ. Никое от петте деца с висок коефициент на интелигентност няма особени дарования по двигателна култура, числени зависимости или техника – числата и машините дори са ахилесова пета при две от децата.

Гарднър стига до извода, че „скалата за интелигентност на Станфорд-Бине не предсказва успешно представяне в една или повече от дейностите, измервани от „Спектър“. От друга страна, именно резултатите от „Спектър“ дават на родители и учители ясни насоки за областите, към които децата ще проявят спонтанен афинитет и където ще напреднат достатъчно, ще ги заобичат и ще проявят своите възможности.

Възгледите на Гарднър за богата палитра интелектуални способности не престават да се развиват. Десетина години след публикуването на теорията си, той обобщава персоналната интелигентност по следния начин:

„Междуличностната интелигентност е способността да разбираме отсрещните: какво ги мотивира, как реагират и как бихме могли да си сътрудничим с тях. Надарените търговци, политици, учители, лекари и религиозни водачи обикновено са хора с високо ниво на междуличностна интелигентност. Вътреличностната интелигентност от друга страна е умението да се взрем навътре, да оформим точен, правдив модел на самите себе си и да бъдем в състояние да го използваме за постигане на житейски просперитет.

В друго изказване Гарднър отбелязва, че същността на междуличностната интелигентност сама по себе си засяга „способността да разпознаем настроенията, темперамента, мотивите и желанията на другите хора и да реагираме подобаващо". Част от вътреличностната интелигентност, ключ към себеосъзнатост, е и „това да сме наясно със собствените чувства, умение да ги диференцираме и черпейки от тях, да регулираме стриктно своето поведение.

(Howard Gardner and Thomas Hatch / /, *“Multiple Intelligences Go to*

School", Educational Researcher 18, 8, 1989)

Господин Спок и Данни: Кога само знание не е достатъчно

Личностната интелигентност има специфично измерение, за което Гарднър прави догадки, но така и не изяснява в своята трактовка: ролята на емоциите. Навярно вследствие факта, че изследванията му се придържат преобладаващо към модела на ума, предоставен от когнитивната наука. Поради това и възгледите му за интелигентността наблягат над познанието – нашето и на тези край нас *схващане* относно мотиви и трудови навици, и прилагането на такова разбиране в живота и при общуване с околните. Физическото съвършенство намира невербално проявление с изразните средства на кинестетика; от своя страна обаче, емоционалната сферата далеч надхвърля пределите на език и познание.

Макар описанията на „личностната интелигентност“ на Гарднър да отделят достатъчно внимание на емоциите и тяхното овладяване, нито той, нито сътрудниците му отреждат подобаващо място на *чувствата* в тази интелигентност; вместо това са предпочели да насочат внимание към *процеса на опознаване* на тези чувства. Подобен подход – вероятно непреднамерено – отмества акцента от безбрежното море емоции, правещи вътрешния ни живот и общуването с другите така объркани, предизвикателни, и нерядко – прекалено енигматични. Напълно неизследвани остават въпросите за *мястото* на интелекта в емоциите и как въобще да *влагаме* интелигентност в тях.

Ударението, поставено от Гарднър върху когнитивните елементи на личностната интелигентност, отразява духа на епохата в психологията, формирала неговите възгледи. Прекаленото взиране в познавателния процес дори в сферата на емоциите се дължи отчасти на своеобразен поврат в историята на науката. В средата на двадесети век академичната психология е доминирана от бихейвиористите (behaviorists) на B.F. Skinner (: Бръс Фредерик Скинър), който смята, че само обективно регистрираното поведение може да бъде изучавано с научна прецизност. Бихейвиористите са убедени, че целият ни вътрешен мир, включително и емоциите, са извън обхвата на науката.

Сетне, с разразилата се през шестдесетте години „когнитивна революция", фокусът на психологическата наука се отмества към начина, по който мозъкът регистрира и складира информация, и върху естеството на интелекта. Емоциите обаче остават необетована земя. Дълбоко вкорененият възглед на когнитивистите гласи, че интелектът се изразява в трезва, безпристрастна оценка на даден факт. Той е свръхрационален, подобно на прословутия

персонаж от STAR TREK („Стар Трек“) господин Spock (: Спок) – архетип за хладен ум, чужд на всякакви чувства, въплъщаващ схващането, че емоциите са неприсъщи на интелекта и единствено разбъркват умствения ни свят.

Когнитивистите, възприели подобен възглед, са изкушени от компютъра като оперативен модел на човешкия мозък. Пропускат обаче факта, че мозъчните „платки“ са потопени в размътен, пулсиращ поток от неврохимикали, и нямат нищо общо с изрядния, стерилен силикон, превърнат във всеобща метафора за ума. Основните модели на това как умът обработва информация се разграничават от представата, че чувства ръководят рационалното, на моменти преливайки безапелационно. В този си ракурс когнитивният модел е твърде ограничена метафора, лишена от потенциал да разтълкува емоционалните бури, придаващи виталитет на интелекта. В защита на подобен възглед, самите учени са били принудени да отрекат колко важни са за техните модели на ума собствените им надежди и страхове, дребни семейни проблеми и професионална ревност – чувства, придаващи на живота привкус и целенасоченост, непрестанно изкривяващи – за добро или лошо – начините, по които информацията бива обработвана.

Едностранчивото научено схващане за лишен от емоции умствен живот – подобно на фар в море от посветени на интелигентността изследвания през последните осемдесет години – постепенно избледнява, а психологията е на път да признае основополагащата роля на чувствата в мисловния процес. Досущ като сходния с господин Спок персонаж от STAR TREK THE NEXT GENERATION („Стар Трек: Следващото поколение"), удачно кръстен Data (: „Данни"), психологията започва да долавя силата и достойнствата на емоциите като равноправна част от умствения живот – както и опасностите, пораждани от тях. Нима Данни не вижда за свой ужас (стига да можеше, разбира се, да изпитва ужас), че хладната му логика не е в състояние да предложи правилно *човешко* решение? Човечността ни се проявява най-вече посредством нашите емоции – а Данни опитва да чувства с ясното съзнание, че е пропуснал нещо важно. Иска да изпитва приятелска привързаност и лоялност; като Tin Man: (: Тенекиения човек) от

The Wizard of Oz (: „Магьосникът от Оз“), и той изпитва нужда от сърце. Неспособен да долови лиричното естество на емоцията, Данни умее да свири и пише поезия небивало умело, но не и да почувства музиката и стиховете пълноценно. Урокът, който можем да извлечем от копнежа на Данни по копнежа въобще е, че висшите ценности на човешкото сърце – вяра, надежда, отдаденост, любов – са изцяло чужди на хладния когнитивен интелект. Емоциите обогатяват, а всяко възприятие за ум, чужд на всякакви чувства, е половинчато.

Когато обърнах внимание на Гарднър, че набляга главно над съждения относно чувствата, или на т.нар. metacognition (метапознание), вместо на самите чувства той призна, че разглежда интелигентността в познавателен план, но в крайна сметка добави: „Когато за пръв път започнах да пиша за личностната интелигентност, аз всъщност визирах *именно* емоциите и по-конкретно своята трактовка за вътреличностната интелигентност като начин да поддържаме хармония със самите себе си. Същината на междуличностната интелигентност произтича от естеството на собствените емоционални възприятия. Но при практическата разработка на теорията за multiple intelligence (множествената интелигентност) бяхме принудени да насочим внимание главно към метапознанието (като осъзнаване на собствените ментални процеси), вместо към пълния набор емоционални възможности".

Дори и при тези обстоятелства, Гарднър осъзнава колко важни са уменията да контролираме емоции и лични контакти насред бъркотията на житейските превратности. Подчертава, че „много хора с коефициент на интелигентност 160 работят за субекти с коефициент под сто, особено когато първите притежават ниска междуличностната интелигентност, а другите: добре развита. В ежедневен план по-важна интелигентност от междуличностната няма. Ако не притежаваме такава, не ще намерим удачен партньор в живота, подходяща работа и т.н. Именно на това трябва да обучаваме децата в училище".

Могат ли емоциите да бъдат проява на интелигентност?

С цел да осъзнаем как би изглеждало подобно обучение, ще трябва да се обърнем към други теоретици, поели по стъпките на Гарднър, и най-вече към Peter Salovey (: Питър Салови), изследвал изключително детайлно въпроса как да влагаме интелигентност в своите чувства. *(Моделът за емоционалната интелигентност е предложен за пръв път от Питър Салови и*

John D. Mayer / : *Джон Д. Майер/, "Emotional Intelligence", Imagination, Cognition and Personality, 9, 1990, pp. 185-211)* Начинанието им не е нещо ново: през годините дори и най-запалените апологети на коефициента на интелигентност са опитвали да обединят емоциите и царството на интелекта, вместо да ги разглеждат като напълно противостоящи си категории. Така например E.L. Thorndike (: Е.Л. Торндайк), виден психолог, изиграл важна роля за популяризиране на понятието IQ през двадесетте и тридесетте години, в една своя статия казва, че конкретен аспект на емоционалната интелигентност – а именно т.нар. "social" intelligence („социална" интелигентност) или способността да разбираме другите и да „процедираме мъдро при взаимоотношения с хората" – сама по себе си е едно от измеренията на човешкия интелект. Други психолози от същата епоха разглеждат социалната интелигентност в по-примитивен план, представяйки я като набор умения за манипулиране на другите, т.е. начин да ги накараме да направят желаното от нас, независимо доколко са съгласни с това. Нито една от тези формулировки обаче не намира сериозна подкрепа сред апологетите на коефициента на интелигентност и през 1960г. един от основните трудове в нея област обявява социалната интелигентност за „безполезна" идея.

Личностната интелигентност обаче не може да бъде отхвърлена с лека ръка. Тя се долавя интуитивно и се вмества в критериите за здрав разум. Когато Robert Sternberg (: Робърт Щернберг), също психолог в

(Йейл), иска от участниците в един експеримент да опишат какво разбират под „интелигентен човек", приложните умения са сред главните изброени черти. По-систематични изследвания водят и Щернберг до заключението на Thorndike (Торндайк): социалната интелигентност се отличава от академичните способности, като същевременно играе ключова роля за справяне с практическите житейски проблеми. Една от основните характеристики на интелекта, ценени особено високо на работното място например е чувствителността, позволяваща на успешния ръководител да долавя мълчаливи послания. *(Robert J. Sternberg, Beyond I.Q., New York, Cambridge University Press* /

/, 1985)

През последните години все повече психолози стигат до заключения в съзвучие с убеждението на Гарднър, че старите представи за коефициент на интелигентност са обхващали предимно тесен кръг езикови и математически

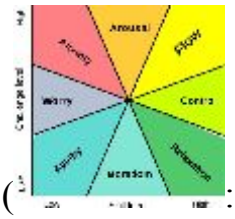
умения, и че справянето с тестовете е пряк индикатор за успех в класната стая или в научната кариера, но е все по-непригоден в ситуации, отдалечени от академичния живот. Тези психолози (сред които: Щенрберг и Салови) възприемат по-обобщено схващане за интелигентността, опитвайки да я по нов начин с оглед нужните за успех в живота фактори. Тази им насока на изследване ги довежда отново до неизмеримата важност на „личностната“ или емоционална интелигентност.

Салови включва списъка на Гарднър в собствената си трактовка за емоционална интелигентност, разпределяйки позициите в него в пет основни направления: *(Основната дефиниция на емоционалната интелигентност е упомената в: Salovey and Mayer, "Emotional Intelligence" p. 189)*

1. *Познаване на собствените емоции.* Себеосъзнатостта – пълноценно осъзнаване на чувството при неговото проявление – е ключов аспект на емоционалната интелигентност. Както ще видим в Глава 4, способността да наблюдаваме чувствата си във всеки един момент е от особена важност за психологическите умения и себепознанието. Ако не можем да преценим същинските си чувства, ние сме техен роб. Хората, по-уверени в собствените чувства, направляват по-добре живота си, защото имат по-ясно отношение към взетите решения – от избор на спътник в живота, до ново работно място.

2. *Управление на емоциите.* Контролът над чувствата и изразяването им в удачна форма е умение, тясно свързано със себеосъзнатостта. В Глава 5 ще разберем как намираме душевен покой, как се отърсваме от ескалираща тревога, мъка или раздразнителност – както и какво се случва, ако не успеем да се справим с такива основни емоционални проблеми. Хора с недостатъчни умения в тази област непрестанно се борят с чувства на дистрес, докато онези, които ги владеят майсторски, съумяват да се възстановят много по-бързо от житейски крушения.

3. *Умения да мотивираме сами себе си.* Както ще видим в Глава 6, мобилизацията на емоциите с конкретна цел е изключителна важна за вниманието, личните мотивация и умения, както и творчески потенциал. Емоционалният самоконтрол (отлагане на незабавното възнаграждение с оглед по-големи придобивки впоследствие и потискане на импулсивността) е водещ фактор за успех от всякакъв характер. В паралел, способността да се действа в



състоянието, което спортистите наричат "flow" (: „поток“) – безапелационна отдаденост на съзнанието – обуславя върхови постижения във всяка област. Хора с такива способности обикновено са по-продуктивни и ефективни във всяко начинание.

4. *Зачитане на чуждите емоции.* Емпатията – друга способност в тясна връзка с емоционалната себеосъзнатост – е може би най-важно човешко качество. В Глава 7 ще разгледаме откъде произтича емпатията, каква е социалната цена на безразличието и защо емпатията прераства в алтруизъм. Емпатичните хора са по-чувствителни към фини социални послания, подсказващи нужди и желания на отсрещните. Това ги прави по-пригодни за професии в области, като: медицина, образование, продажби и мениджмънт.

5. *Трайни взаимоотношения.* Изкуството на човешките взаимоотношения до голяма степен предполага умение да въздействаме над емоциите на отсрещните. В Глава 8 ще стане въпрос за социална компетентност или нейното отсъствие, както и за способностите, които тя включва. Подобни качества благоприятстват популярност, лидерски умения и ефикасно междуличностно общуване. Хора с такива заложби се справят добре в случаи, изискващи гладка комуникация с отсрещните и са истински „социални звезди“.

Разбира се, способностите на хората в това отношение значително се разминават; някои могат да се окажат например умели господари на собственото чувство за тревога, без да могат да утешат човека насреща. Въпреки, че предпоставката за подобни умения е чисто неврологична, мозъкът, както ще видим, е изключително пластичен и не спира да учи. Пропуските в емоционалните способности могат да бъдат компенсирани: в повечето случаи те касаят цели комплекси навици и реакции, които лесно можем да усъвършенстваме, стига да бъдем готови да положим нужните усилия.

Коефициент на интелигентност и емоционална интелигентност: основни разновидности

Коефициент на интелигентност и емоционална интелигентност не са коренно противоположни понятия, а на практика: отделни области на единна цялост. У всеки от нас присъстват съвместно интелект и емоционалност; хора с голяма разлика между едното и другото се срещат относително рядко. Няма как да бъде другояче – все пак налице е връзка между коефициент на интелигентност и някои страни на емоционалната интелигентност. Тази връзка обаче е твърде крехка и не игнорира факта, че всъщност коментираме две до голяма степен самостойни вселени.

За разлика от познатите до болка тестове за интелигентност, засега не разполагаме с единна система за оценка на емоционалната интелигентност, даваща ясен „резултат“. Подобна система няма как да съществува. Макар да разполагаме с купища изследвания върху едно или друго умение, някои от проявите им (като емпатия например) се определят най-добре чрез внимателен анализ на фактическото поведение на изследваното лице при дадени обстоятелства, като разчитане на чувства по израза на лицето от видеозапис. И все пак Джак Блок, психолог в Калифорнийски университет, Бъркли, използва

собствена мярка за "ego resilience" („гъвкавост на егото“: понятие, доста близко до емоционалната интелигентност, доколкото касае базова социална и емоционална компетентност), с цел да сравни два теоретически „чисти“ типа: хора с висок коефициент на интелигентност и такива със силно развити емоционални умения. *(Jack Block /* *: Джак Блок/, непубликуван ръкопис, Калифорнийски университет, Бъркли, февруари 1995. Блок използва понятието „гъвкавост на егото" но отбелязва, че сред главните му съставки са емоционална саморегулация и адаптивен контрол над импулсите, чувство за ефективност и социална интелигентност. Тъй като те са и основни елементи на емоционалната интелигентност, гъвкавостта на егото можем да разглеждаме като нейно приблизително мерило, както изпитът SAT /SAT/ може да определи коефициента на интелигентност. Блок анализира данните от лонгитюдно проучване /вж.* ***Лонгитюдни (дългосрочни) изследвания*** *тук/, проведено сред приблизително сто мъже и жени на възраст между петнадесет и двадесет и пет години, и използва статистически методи за оценка на личностни и поведенчески корелати при двата типа интелигентност. Според него между коефициент на интелигентност и гъвкавост е налице пренебрежимо слаба зависимост, доколкото двете измерения на личността са напълно независими)* Наблюдават се съществени разминавания.

Типът с висок коефициент на интелигентност (чужд на каквато и да е емоционална интелигентност) е класическа карикатура на интелектуалец – вещ във всичко, свързано с ума, но напълно неспособен да контролира личния си свят. Профилите на мъже и жени донякъде се разминават. Мъжът с висок коефициент на интелигентност се отличава (закономерно) с широка гама интереси и умения. Амбициозен и продуктивен е, предсказуем и упорит; няма притеснения, свързани със самия него. Обичайно е критичен и снизходителен, взискателен и сдържан, чужд на сексуални и чувствени преживявания, избягва изразителност и ангажименти; емоционално е спокоен и неутрален.

В противовес, 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 кауза. Такива хора са състрадателни и внимателни в общуването. Емоционалният им живот е богат, но балансиран: чувстват се добре в собствената кожа и нямат проблеми с другите и със социалната вселена, която обитават.

Жените с висок коефициент на интелигентност напълно резонно демонстрират интелектуална увереност, ясно изразяват мислите си, ценят

интелектуалното и имат обширни сугестивни и естетически интереси. Освен това обичайно са интровертни, склонни към тревога, размисъл и чувство за вина. Избягват да изразяват открит гняв (но намират начини да го сторят индиректно).

Емоционално интелигентната жена, от друга страна, обикновено е самоуверена и открито изразява чувствата си. Отнася се позитивно към себе си и намира живота за смислен. Подобно на мъжете, тя е общителна и знае как да дава израз на своите емоции (без да избухва и впоследствие да съжалява). Устойчива е на стрес. Общителността ѝ позволява лесно да влиза в контакт с нови хора. Достатъчно самоуверена е, за да си позволи да бъде жизнерадостна, спонтанна и открита за чувствени преживявания. За разлика от жените с висок коефициент на интелигентност, рядко се тревожи или изпитва вина, нито пък изпада в тежки размишления.

Резонно, изложените портрети представят две възможни крайности; всеки съчетава интелект и емоции в една или друга степен. Правим ключово обобщение на онова, което всеки от полюсите добавя към качествата на даден човек. Тъй, като у нас присъства по малко и от двата, образите се преплитат и формират единна визия. В крайна сметка, емоционалната интелигентност в далеч по-голяма степен определя качествата, оформящи завършена личност.

4. Себепознание

Стара японска притча разказва как войнствен самурай предизвикал стар дзен майстор да му разкрие същността на рая и ада. Монахът отговорил презрително:

- Ти си само един хулиган и няма да се занимавам с теб.

Самураят се засегнал, ядосал се, извадил меча от ножницата и креснал:

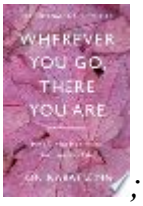
- Мога да те убия за подобни думи!

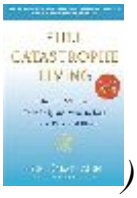
- Виждаш ли – спокойно отвърнал монахът. – Ето това е адът.

Самураят с удивление прозрял колко истина има в казаното от монаха и колко силен бил обзелият го гняв, успокоил се, прибрал меча и се поклонил с думи на благодарност към монаха за дадения урок.

- А това – добавил старецът – е раят.

Внезапното осъзнаване от самурая на собствения афект илюстрира една от основните разлики между това да се поддадеш на нервен изблик и способността да осъзнаеш, че той те направлява. Максимата на Сократ / / „познай себе си“ разкрива крайъгълен камък на емоционалната интелигентност: осъзнавай собствените чувства в момента на тяхната проява.

На пръв поглед като че ли сме пределно наясно със своите емоции; по-задълбочен анализ обаче ни припомня моменти, когато не си давали сметка какво всъщност чувстваме, или сме го осъзнали твърде късно. Психолозите обозначават осъзнаването на мисловния процес с тромавия термин *metacognition* (*метапознание*), а осъзнаването на собствените емоции наричат *metamood* (*метанастроение*). Лично аз предпочитам термина *self-awareness* (*себеосъзнатост*), в смисъл на непрестанно наблюдение на собствения микрокосмос, вкл. емоциите. *(За мен себеосъзнатост е внимание, обърнато навътре, към собствения житейски свят)* В такова себеосъзнато състояние умът наблюдава и анализира преживяното само по себе си, включително съпровождащите го емоции. *(Вж. Jon Kabat-Zinn:* */Джон Кабат-Зин:* */, Wherever You Go, There You Are /New York: Hyperion, 1994:* 

; *: „Където и да идеш, ти си там", С., „Изток-Запад“, 2004./; вж. и тук:*  *)*

Такова качество на съзнанието е сродно с описаното от Фройд "evenly hovering attention" („равномерно разпределено внимание“), което той препоръчва на хората, желаещи да станат психоаналитици. Такова внимание приема всички сигнали еднакво безпристрастно, в ролята на заинтригуван, но безпристрастен свидетел. Някои психоаналитици го наричат "observing ego" („наблюдаващо его“) – способност на самосъзнанието, позволяваща на аналитика да следи собствените реакции спрямо думите на пациента. Такава способност у пациента пробуждаме на свой ред с помощта на свободни асоциации. *(Читателят може да намери задълбочено сравнение между вниманието на психоаналитика и себеосъзнатостта в Mark Epstein /* *: Марк Епстейн/, Thoughts Without a Thinker, New York, Basic Books, 1995. Епстейн отбелязва, че ако подобна способност бъде разгърната, тя може да*

замени съзнанието на наблюдателя и да се превърне в „по-гъвкаво и дръзко развито его в състояние да обхване целия живот“).

Подобно самосъзнание несъмнено предполага пълноценно функциониращ неокортекс, главно по отношение на езикови зони, нагодени да улавят и назовават породили се емоции. Себеосъзнатостта не е внимание, контролирано от емоциите и реагиращо пресилено, правейки от мухата слон. То по-скоро е режим, в който разумът ни функционира неутрален, съумявайки да запази разсъдливост дори под въздействието на разгаряща се буря от чувства. William Styron (: Уилям Стайрън) визира нещо сходно, описвайки дълбоката своя депресия и чувството „че в теб има още някой – призрачен наблюдател, който не се е отдал на безумието на своя двойник и съумява да следи с безстрастно любопитство неговата борба“. *(William Styron, Darkness Visible: A Memoir of Madness, New York, Random House, 1990, p. 64)*

В идеалния случай, самонаблюдението е именно такова равнодушно осъзнаване на страсти и тревоги. В най-лошия обаче то се проявява просто под формата на леко дистанциране от преживяното, един вид паралелен поток на съзнанието, кръжащ над или паралелно с основния му фокус и регистриращ случващото се извън и независимо от него. Разликата е приблизително следната: в единия режим сме обзети от опустошителна ярост към някого, а в другия правим равносметка: „В момента изпитвам гняв" дори в случай, че сме действително ядосани. На езика на невромеханиката на вниманието, такава едва доловима промяна в мозъчната дейност означава, че невронните мрежи в неокортекса активно наблюдават емоцията – първа стъпка към установяване на някакъв контрол въобще. Подобно осъзнаване на емоциите е базово умение, което останалите – от типа на емоционален самоконтрол – надграждат.

Накратко, себеосъзнатост означава както осъзнаване на настроението, така и преценка на възприятието ни за самото него. Определението е на John Mayer (: Джон Майер), психолог от University of New Hampshire (: Университет в Ню Хампшър), който съвместно с Питър Салови от Йейл е автор на теорията за емоционалната интелигентност. *(John D. Mayer and Alexander Stevens / /, “An Emerging Understanding of the Reflective /Meta/ Experience of Mood” непубликуван ръкопис, 1993)* Себеосъзнатостта може да

бъде пасивно, освободено от преценки наблюдение над собствените емоции. Майер обаче счита, че подобна чувствителност нерядко носи емоционален оттенък; обичайните представи по отношение на емоционалната себеосъзнатост са свързани с реплики, като: „не трябва да се чувствам по такъв начин“, „ще си мисля хубави неща, за да се разведря“, както и директни опити за установяване на самоконтрол, от типа на „не мисли за това“ в действително тревожни ситуации.

Макар и да има логическа разлика между осъзнаване на чувствата и действия за тяхната промяна, Майер открива, че на практика двата процеса вървят рамо до рамо: признаването на една неприятна емоция е равносилно на желание тя да бъде преодоляна. Подобна осъзнаване обаче е нещо по-различно от усилията, полагани с цел да не се поддаваме на емоционален импулс. Когато наредим на едно дете, което в яда си е ударило свое другарче да спре незабавно, дори и да предотвратим действието, гневът продължава да тлее. Мислите на детето остават фиксирани върху повода за гнева - „Ама той ми взе играчката!“ – и емоциите не престават да се разгарят. Себеосъзнатостта упражнява по-радикален ефект върху тежките негативни чувства: мисълта „в момента изпитвам гняв" ни дава изключителна свобода – свобода не само да устоим на съответната емоция, но да я преодолеем изоснови.

Майер счита, че хората могат да бъдат диференцирани на ясно разграничени типове в зависимост от вниманието, което отделят на чувствата си, и от съответните последващи действия. *(Mayer and Stevens, “An Emerging Understanding". Някои от наименованията на такива типове себеосъзнатост са мой вариант на обособени от тях категории)*

- *Себеосъзнати.* Долавят настроенията си докато са още под тяхно въздействие и напълно разбираемо имат доста фино регулиран емоционален живот. Яснотата, с която възприемат своите емоции, подхранва други техни качества: независими и уверени са в това докъде се простират техните персонални ограничения, обичайно са в добро психическо здраве и с позитивна нагласа. Когато настроението им се влоши, не потъват на тежки размишления, не изпадат в униние и съумяват бързо да преодолеят кризата. Накратко, тяхната себеотдаденост им позволява да направляват собствените емоции.
- *Погълнати.* Това са хора, често напълно обсебени от емоциите си и считащи, че не са в състояние да ги направляват. Подвластни са на настроения. Непостоянни и недотам наясно със собствените чувства, им се отдават изцяло и безропотно. В резултат, не полагат усилия да се отърсят от гнетящи мисли, защото считат, че нямат никакъв контрол върху своя емоционален живот. Често се чувстват ограбени и ощетени емоционално.

- *Примирени.* Макар, че такива хора често са наясно със своите чувства, обичайно приемат настроенията си безропотно и без опит да ги променят в позитивна насока. Наблюдават се два подвида: хора, които така и така са в добро настроение и не виждат смисъл да търсят позитивни вълнения и такива, които, макар и да осъзнават отчетливо емоционалното си състояние, са принципно склонни към мрачни мисли, които приемат безропотно и с нагласа laissez-faire (на ненамеса) – поведенчески модел, характерен за депресирани субекти с примиренчески дух.

Страст и равнодушие

Представете си за момент, че сте на самолет от Ню Йорк за Сан Франсиско. Полетът протича гладко, но недалеч от Скалистите планини, гласът на пилота зазвучава в интеркома: „Дами и господа, навлизаме в зона с мощни въздушни течения. Моля, заемете местата си и затегнете предпазните колани“. След малко самолетът бива разтресен от турбуленция – най-силната, в която някога сте попадали – при което цялата машина се клати и люлее така, че ви прилошава.

Въпросът е: какво ще направите? Дали сте от хората, които потъват в книгата/списанието си или продължават да гледат филма, и се абстрахират от турбуленцията? Или ще извадите и прегледате списъка с действия в случай на авария, ще се вторачите в стюардесите, търсейки признаци на паника, или ще се вслушате в звука на двигателите за евентуални признаци за притеснение?

Първосигналната реакция в случая показва накъде насочваме внимание в критичен момент. Сценарият със самолета е част от психологически тест, разработен от Suzanne Miller (: Сюзан Милър), психолог от Temple University (TEMPLE UNIVERSITY: Университет „Темпъл“), за *преценка* доколко хората са предразположени да застанат нащрек и обследват щателно всеки детайл в тежка ситуация или напротив, в тревожни моменти опитват да разсеят внимание с нещо друго. Различното отношение към дистреса поражда коренни различия в начина, по който хората долавят собствените емоционални реакции. Когато действаме под напрежение, самата концентрация предразполага някои към импулсивна реакция – особено когато напрежението ги лиши от трезво хладнокръвие. Вследствие, реагират пресилено и театрално. Други, в опит да обуздаят вълнението, сдържат проявите на всякакви емоции и реакцията им е приглушена.

На двата полюса, за някои емоционалната себеосъзнатост е задължителна и неизменна, а при други почти отсъства. Спомнете си студента, свидетел на пожар в общежитието една вечер. Отишъл, взел пожарогасителя и загасил огъня. Нищо необичайно, нали? Само че и на отиване, и на връщане *ходел,*

вместо да тича. Причината? Ами, не смятал случая за особено спешен.

За случая ми разказа Edward Diener (: Едуард Дийнър), психолог от University of Illinois (: Илинойски университет) в Urbana (Ърбана), изследвал *интензивността,* с която усещаме собствените си емоции. *(Голяма част от проучванията са проведени самостоятелно или съвместно с Randy Larsen /* *: Ранди Ларсън/, докторант на Дийнър, понастоящем преподавател в University of Michigan /: Университет в Мичиган/)* Студентът, чийто случай заслужавал място в колекцията с казуси на Дийнър, демонстрирал едно от най-ниските нива на интензивност, наблюдавани от учения. Бил човек без страсти и почти лишен от чувства, за което съдим по случаи като този с пожара.

Съвсем различна е ситуацията 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 въодушевила от някаква реклама за разпродажба на дамски обувки в скъп магазин, че зарязала всичко, скочила в колата и карала три часа до магазина в Chicago (Чикаго).

Дийнър стига до извода, че като цяло, жените изпитват и положителни, и отрицателни емоции по-силно от мъжете. В паралел – ако се абстрахираме от разликите между половете – хората, които са по-наблюдателни, имат по-богат емоционален живот. Засилената емоционална чувствителност означава най-малкото, че у такива хора и нищожен дразнител отприщва поток емоции, някои прекрасни, други – негативни, докато хората в другата крайност не чувстват почти нищо дори и при най-драматични обстоятелства.

Апатия и безразличие

Gary (Гари), при все блестящ, отдаден и успешен хирург, вбесявал годеницата си Ellen (Елън) с това, че водел напълно безцветен емоционален живот: без видима проява на чувства. Можел да говори блестящо за наука и изкуство, но когато станело дума за чувства – дори такива към Елън, - Гари бил някак безучастен. Колкото и годеницата му да опитвала да събуди някаква страст, Гари оставал безчувствен и студен. „Обикновено не давам външна проява на чувствата си“ – споделил с терапевта, към когото се обърнал по настояване на Елън. Във връзка с емоционалния си живот пояснил: „Не знам за какво да говоря; не изпитвам силни чувства – нито положителни, нито отрицателни“.

Не само Елън се ядосвала на резервирания Гари; както доверил на терапевта си, не можел да коментира открито чувствата си с когото и да било от своето обкръжение. Причина: самият той не бил наясно какво изпитва. Доколкото можел да прецени, не усещал 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)*

По думите на терапевта му, тази му безчувственост прави Гари и други като него изключително безцветни: „Отегчават всички. Ето защо жените им ги пращат на терапия." Емоционалната сивота на Гари е пример за така наречената alexithymia (алекситимия) – от гръцките думи *а-* (частица за отрицание), *лексис* „дума“ и *тимос* - „дух“ или „емоция“. *(Описанието на alexithymia е заимствано от Peter Sifneos /* */, "Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview," Psychotherapy and Psychosomatics /* */ 56 (1991), pp. 116-22)* Такива хора не могат да опишат с думи своите чувства. Привидно като че ли изобщо нямат чувства, но вероятно това е следствие по-скоро от неспособност да *изразят* вербално своите емоции, а не на липса на емоции като такива. Психоаналитиците за пръв път обръщат внимание на казуса с тях, когато се сблъскват с пациенти, неподдаващи се на лечение с психоанализа, доколкото не споделят никакви чувства, фантазии и черно-бели сънища – с други думи, не могат да опишат словесно какъвто и да е емоционален живот. *(Терминът, използван от M.B. Freedman /М.Б. Фрийдман/ и B.S. Sweet /Б.С. Суийт/, е "emotional illiterate" („емоционален илитерат“ вж. M.B. Freedman and B.S. Sweet, "Some Specific Features of Group Psychotherapy" /* */ International Journal for Group Psychotherapy 4, (1914), pp. 335-68)* Клиничните симптоми на алекситимията включват затруднения в описанието на чувства – както собствени, така и чужди, и силно ограничен емоционален речник. *(Клиничните аспекти на алекситимията са описани в Graeme I. Taylor, "Alexithymia: History of the Concept" American Psychiatric Association, Washington D.C., май 1986)* Нещо повече – алекситимиците трудно разграничават емоциите една от друга, не правят разлика между емоция и сетивно усещане, и поради това често се оплакват от свиване в стомаха, сърцебиене, потене, замаяност – без да

осъзнават, че всъщност изпитват тревога. „Те са един вид своеобразни извънземни същества от коренно различен свят, изведнъж попаднали в общество, доминирано от чувствата“ – казва д-р Питър Сифнеос, психиатърът от Харвард, който през 1972г. лансира термина „алекситимия“. *(Описанието на алекситимията, използвано от нас, е заимствано от Peter Sifneos ‘Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview" Psychotherapy and Psychosomatics 56, 1991, pp. 116-122)* Алекситимиците например рядко плачат, но ако все пак се случи, сълзите им се леят като водопад. Ще ги затрудним обаче, ако ги запитаме *защо* плачат. Една алекситимичка била толкова развълнувана от филм за жена с осем деца, починала от рак, че плакала до късно през нощта. Когато терапевтът предположил, че се е развълнувала, защото филмът ѝ е напомнил за собствената ѝ майка – в последен, необратим стадий на болестта, пациентката седяла неподвижно, объркана и безучастна. На въпроса как се чувства на лекаря отвърнала, че се усеща „ужасно“, но не била в състояние да опише детайлно какво изпитва. Добавила, че от време на време плаче, без знае точно защо. *(Случаят с жената, която не знаела защо плаче, е описан в H. Warnes, "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects", Psychotherapy and Psychosomatics 46, 1986, pp. 96-104)*

Именно тук е същината на проблема. Не че у алекситимиците отсъстват всякакви чувства – те просто не са в състояние да установят какво точно изпитват, камо ли да му дадат словесен израз. Лишени са от ключово умение на емоционалната интелигентност – себеосъзнатост, яснота какво точно усещат под въздействие на емоциите. Алекситимиците опровергават схващането, че състоянието ни издава нашите чувства в конкретния момент: при тях подобна зависимост отсъства. Когато нещо – или по-често: някой – пробуди у тях дадено чувство, намират ситуацията за объркваща и тревожна: усещане, от което на всяка цена трябва да се предпазят. В случай, че се сблъскат с нещо от емоционално естество – в изключително редки случаи – изпитват объркване и дискомфорт, като пациентката, плакала след филма: чувстват се „ужасно“, но не могат да опишат ясно обзелия ги „ужас“.

Тоталното объркване във връзка с чувствата води до чести оплаквания от загадъчни здравословни проблеми, когато пациентите всъщност са жертва на емоционален дистрес – явление, известно в психиатрията като *somaticizing (соматизиране),* т.е илюзорно физическо проявление на емоционални проблеми. (Което явление не бива да се бърка с психосоматичните заболявания, при които емоционални дефицити причиняват реално изявени физически увреждания.) Психиатричният интерес към алекситимиците се обусловя главно от необходимостта те да бъдат отсявани измежду търсещите лекарска помощ поради склонност упорито (и безплодно) да търсят медицинска диагноза и лечение на емоционални по своето естество проблеми.

Макар, че засега никой не може да определи еднозначно точните фактори, причиняващи алекситимия, Доктор Сифнеос лансира становище, че тя е

следствие от нарушение във връзките между лимбична система и неокортекс, и по-конкретно: езиковите му центрове – постановка, напълно припокриваща се с вече известното ни за емоционалния мозък. Сифнеос отбелязва, че пациенти с тежки психотични пристъпи, при които въпросната връзка е прекъсната по хирургичен път с оглед облекчаване на техните симптоми, губят пълнотата на своите емоции и подобно на тези с алекситимия, не могат да изразяват с думи своите чувства, и в даден момент се оказват лишени от своите фантазии. Накратко, въпреки че невронните мрежи в емоционалния мозък реагират на чувства, неокортексът не е в състояние да ги обработи, придавайки им словесен изказ. В своя роман *„Call It Sleep“ (* *)*, Henry Roth (: Хенри Рот) тълкува силата на словото по следния начин: „Съумееш ли да назовеш онова, което чувстваш, вече си го овладял“ – краен алтернативен изказ на алекситимичната дилема, че не сме в състояние да изпитаме чувства, които не можем да изразим с думи.

Възхвала на инстинкта

Туморът на Elliot (Елиът), растящ точно зад челото му, бил с размерите на малък портокал; хирурзите успели да го отстранят изцяло. Въпреки официално обявената за успешна операция впоследствие хората, които го познавали добре намирали, че Елиът е станал друг човек – личност, променена до неузнаваемост. При все и някогашен преуспяващ корпоративен адвокат, Елиът вече не можел да упражнява професията си. Съпругата му го напуснала. Пръснал спестяванията си в безсмислени инвестиции и в крайна сметка трябвало да се пренесе в стаята за гости в къщата на брат си.

В проблема му обаче изпъквал озадачаващ момент. Чисто интелектуално той бил по-блестящ от всякога, но не можел да разпределя времето си – прахосвал го за дреболии и сякаш бил изгубил всякакво усещане за приоритети. Упреците не го тревожели. Уволнили го от всички адвокатски длъжности, до които успявал да се домогне. Въпреки, че куп тестове за интелигентност не открили нищо нередно в умствените му способности, все пак се решил да отиде на невролог с надежда, че евентуално диагностициране на неврологичен проблем би му помогнало да получи инвалидната пенсия която смятал, че му се полага. Иначе биха го изкарали поредния симулант.

Antonio Damasio – неврологът, чиято помощ потърсил Елиът – бил поразен от факта, че в умствения потенциал на Елиът отсъства конкретен основен елемент: въпреки че логиката, паметта, вниманието и познавателните му способности като цяло били безупречни, Елиът като че ли бил напълно равнодушен към събитията, произтекли с него. *(Damasio, Descartes' Error, op.cit.)* Още по-

поразително бил това, че Елиът можел да обсъжда трагични моменти в живота си напълно безучастно, подобно на страничен наблюдател на своите провали и падения, без дори нотка тъга или протест за несправедливата си участ. Собствената трагедия не го тревожела – сам Дамазио се гневял повече от него.

Специалистът стигнал до извода, че причина за тази му емоционална неосъзнатост е отстраняване заедно с тумора, на част от префронталните лобове на Елиът. При операцията били прекъснати нервни пътеки между ниските центрове на емоционалния мозък, по-конкретно амигдалата и свързани с нея вериги, и мислещите части на неокортекса. Умът на Елиът били като бръснач – можел да направи всяка стъпка при изчисляването на математически резултат, но не бил в състояние да *остойности* различните възможности. Всяка опция възприемал неутрално. Дамазио заподозрял, че именно тази безстрастна разсъдливост обуславя проблемите на Елиът: тъй като възприемал безучастно собствените чувства, сметките му вечно излизали криви.

Увреждането се проявявало дори при дребни, ежедневни решения. Когато Дамазио предложил да уговорят дата и час за следващ сеанс с Елиът, срещнал смайваща нерешителност: Елиът имал аргументи за и против всяка възможна дата, изказана от Дамазио, и не можел да прецени. На рационално ниво разполагал с разумни доводи да приеме или отхвърли всяко уговорено време за преглед. Нямал обаче *емоционален критерий* да направи избор. Именно липсата на яснота относно собствените чувства му пречела да изяви свое предпочитание.

Един от уроците, които можем да почерпим от нерешителността на Елиът, е ключовата роля на чувствата при степенуване на безкрайна поредица ежедневни решения. Макар, че импулсивните чувства често смущават рационалната мисъл, *отсъствието* на ясна визия също може да окаже пагубно въздействие, особено при претеглянето на съдбоносни решения: каква кариера да изберем, дали да предпочетем сигурна работа или да приемем такава с повече риск, но по-интересна и предизвикателна, за подбор на приятели или партньор, къде да се установим да живеем, какъв апартамент да наемем или каква къща да закупим – и така до безкрай. Подобни решения не може да бъдат взимани въз основа на изцяло рационални критерии; нужни са инстинктивно усещане и емоционална обосновка на база натрупан житейски опит. Голата логика не може да обоснове решение за кого да се оженим, кому да вярваме и дори избора на професия – области, в които разумът, лишен от чувства, е сляп и глух.

Интуитивните сигнали, които ни направляват в такива моменти, се проявяват под формата на управлявани от лимбичната система вълни, които усещаме буквално със стомаха си (Дамазио ги нарича „соматични маркери“) или другояче казано, с изконната си същност. Соматичният маркер е своеобразна автоматична алармена система, насочваща вниманието ни към потенциална

опасност при определени действия от наша страна. В повечето случай тези маркери ни отклоняват от избор, който опитът сочи като вероятно опасен при все примамливия облик. В подобен момент обикновено не помним точно конкретни преживявания, формирали подобно усещане за резервираност; достатъчен е дори бегъл сигнал, че даден курс на поведение поражда деструктивни предчувствия. Всеки път, когато нещо жегне вътрешното ни верую, на момента и без колебание следва да прекратим предприетото начинание или уверено да насочим усилия в избраната насока, но стеснявайки диапазона възможни варианти до по-тесен, контролиран кръг вероятни изходи. Разковничето при взимането на рационални решения се крие в умението да следваме скрита си интуиция.

Вникване в неосъзнатото

Емоционалната празнота на Елиът подсказва, че способността на хората да осъзнават проявата на емоции, варира в широки граници. По мнение на неврохирурзи, доколкото отсъствието на невронна мрежа ни лишава от умения в дадена насока, то относително добро или частично нейно функциониране у хора с неувреден мозък предполага присъствие на такава способност у тях в съизмерим порядък. Предвид ролята на префронталните невронни структури в емоционалното „пренастройване“ същото би означавало, че по чисто неврологични причини някои от нас долавят по-осезаемо вибрациите на страх и радост, и следователно са по-добре емоционално себеосъзнати.

Способностите за психологическа интроспекция вероятно се обуславят от същия невронен кръг. Някои от нас са изначално по-чувствителни към символика с емоционално естество, от типа на метафори и сравнения, послания в поезия, песни и приказки (съпроводени с емоционален заряд). Аналогично, в сънища и митове ходът на повествованието е придружен от абстрактни асоциации, следващи логиката на емоционалното съзнание. Хора с вродена склонност да следват сърцето си (вслушвайки се в езика на емоциите) – новелисти, автори на песни, психотерапевти – са по-умели в разчитане на съкровени послания. Тази вътрешна нагласа ги дарява с умения да изразяват „мъдростта на неосъзнатото“ – съкровени послания на сънища и фантазии и символи, въплътили най-съкровени копнежи и залегнали дълбоко в изконната ни същност.

Себеосъзнаването е фундаментална предпоставка за психологическо прозрение; тъкмо него науката психотерапия априорно цели да подпомогне. Явен идеал на Хауърд Гарднър за вътреличностна интелигентност е не някой друг, а великия познавач на скритата динамика на човешката психика Зигмунд Фройд. По думите на Фройд, преобладаваща част от емоционалния живот протича несъзнателно; чувствата, разгарящи се в нас далеч не винаги успяват да прекрачат прага на съзнанието. Емпирична обосновка на такава психологическа

аксиома можем да почерпим например от експерименти с неосъзнавани емоции като онзи с ключовото откритие, че хората проявяват явни предпочитания към неща, които дори не помнят да са виждали някога. Всяка емоция може да бъде – и често бива – неосъзната.

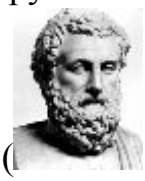
Във физиологичен план емоция обичайно се поражда преди да сме осъзнали породилото я чувство. Така например когато хора, боящи се от змии видят изображение на змия, сензори по кожата им установяват потене (признак за тревога) дори когато самите участници в експеримента твърдят, че не изпитват никакъв страх. Субектите се потят дори когато картинката със змията се мерне пред погледа им толкова бързо, че не съумяват да разберат какво са видели, камо ли да осъзнаят надигащата се тревога. Последващото формиране на такива preconscious (предсъзнателни) емоционални импулси им придава интензивен характер до степен да проникнат в съзнанието. Следователно различаваме емоции на две нива – съзнателни и неосъзнати. Емоцията става съзнателна, когато бъде регистрирана във фронталния кортекс. *(Опити със змии са описани в Kagan, Galen's Prophecy)*

Емоции, клокочещи под прага на съзнанието, могат да окажат силно въздействие върху начина, по който възприемаме и реагираме на ситуации, за чието пораждане дори на предполагаме на съзнателно ниво. Нека вземем човек, афектиран на лошо протекла среща по-рано през деня и в резултат часове наред сприхав, докачащ се от всяка дреболия и спречкващ се с околните без явен повод. Не осъзнавайки агресивното си поведение, най-вероятно би останал изненадан от нечия забележка при все че недоволството, породило невъздържаното му поведение, е рожба на собственото му съзнание. Прекрачи ли реакцията този праг обаче, излезе ли наяве пред вниманието му и бъде ли регистрирана от кортекса, твърде вероятно ще преосмисли нещата, ще опита да преодолее негативите, натрупани през деня, и ще се отърси от лошото настроение.

Анатомия на гнева

Представете си, че някой ви засича на магистралата. Ако рефлексивно в съзнанието ви се стрелне мисълта: „Кучият му син!“, то изключително важно за посоката, в която ще се насочи гневът ви, е дали тази мисъл ще бъде последвана от други в същия нюанс на агресия и желание за отмъщение: „Тоя можеше да ме пребие! Копелдак! Няма да му се размине!“ Кокалчетата ви побеляват, докато стискате волана – ерзац на желанието да го стиснете за гърлото. Тялото ви се мобилизира не за бягство, а за бой; треперите несъзнателно, по челото ви избива пот, сърцето ви ще се пръсне, мускулите на лицето ви са напрегнати до болка. Готов сте да го убиете. И тогава, ако трети шофьор зад вас свирне, защото сте намалили рязко скоростта, може да излеете гнева си върху него. Породеното свръхнапрежение води до безразсъдно шофиране, а понякога дори

приключва с престрелки на пътя.

Нека сега, в контраст с гневния изблик, си представим как проявяваме по-благосклонно отношение към шофьора, който ни е засякъл: „Добре де, може да не ме е видял, а може би има причина да кара толкова невнимателно; вероятно транспортира болен и бърза към лечебно заведение“. Подобни мисли трансформират гнева в снизхождение или най-малкото изчистват съзнанието, карат ни да преосмислим ситуацията и неутрализират натрупаната деструктивна енергия. Проблемът – по думите на Aristotle ( : Аристотел), призоваващ да се гневим *подобаващо* – е, че в болшинството случаи афектът се разразява неконтролируемо. По думите на Benjamin Franklin (: Бенджамин Франклин), „Гневът задължително има някакво основание, но далеч не винаги разумно“.

Гневът допуска множество форми на проявление. Амигдалата е главен първоизточник на афекта, породен спрямо безотговорно предприелия рискована маневра шофьор. Другият център, управляващ емоциите обаче – неокортексът – провокира далеч по-премерени нападки, от типа на хладнокръвно пресметнато възмездие или изказ на възмущение. Обичайно подобни благоразумни непреки форми на агресия, по думите на Франклин, поне привидно имат свой „резонен довод“.

Гневът е като че ли най-опасното измежду всички настроения, от които хората се предпазват. Tice (: Тайс) заключава, че той най-трудно подлежи на някакъв контрол. Освен това е и най-обсебващата отрицателна емоция; вътрешният монолог с претенции да бъде основателен, който непрестанно го подхранва, привежда все по-убедителни аргументи, целящи да отприщят негово физическо проявление. За разлика от тъгата, гневът ни мобилизира и дори носи чувство на опиянение. Силата му да увлича и подтиква към действие може би аргументира широкото разпространение на редица схващания за състоянието на афект – че не може да бъде контролирано, че не трябва да правим опити да го потиснем, както и че физическото му проявление е своеобразен „катарзис“ и може да донесе единствено полза. Има и противоположно становище, възникнало вероятно в отговор на зловещи сцени на неконтролиран гняв – гласящо, че гневът може да бъде преодоляван изоснови. Внимателен прочит на научните открития обаче разкрива, че всички широко разпространени възгледи

за гнева са в най-добрия случай некоректни и често нямат нищо общо с реалното състояние на нещата. *(Изследванията върху гнева са описани в Dolf Zillmann, "Mental Control of Angry Aggression", Handbook of Mental Control* */, Wegner & Pennebaker)*

Потокът нерадостни мисли, подклаждащи изблици гняв е и потенциален ключ към един от най-мощните инструменти за негово овладяване – а именно: неутрализиране на изначално породилите го предпоставки. Колкото повече си повтаряме наум повода за гняв, толкова повече „разумни доводи" и основания намираме в негова подкрепа. Размислите единствено наливат масло в огъня. Промяна на гледната точка обаче може да потуши пожара. Тайс открива, че с по-конструктивен поглед върху цялата ситуация можем да сторим чудеса.

5. „Бушуваща" ярост

Откритието на Тайс напълно се припокрива със заключенията на Dolf Zillmann (; за Долф Зилман, вж. тук), психолог от *University of Alabama* / , който с помощта на продължителни и внимателно проведени експерименти е успял да разтълкува из основи гнева и неговата анатомия. *(Аргументите срещу гнева и в обосновка на самоконтрола са основани главно на Dianne Tice and Roy F. Baumeister /* */, "Controlling Anger; Self-Induced Emotion Change", Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker)* Тъй като гневът се корени в рефлекса "fight-or-flight" („бягай или се бий"), едва ли е изненада откритието, че именно предусещана угроза отключва гневна реакция. Заплахата може да не е чисто физическа – по-често предчувствието касае изцяло символично посегателство над самоуважението или личното ни достойнство: несправедливо или грубо отношение, заплахи или унижения, неудача в преследването на заветна цел. Подобни събития отприщват поредица лимбични импулси, упражняващи двояко въздействие над мозъка. От една страна се стимулира отделяне на катехоламини, което предизвиква бърз, спорадичен прилив на енергия – достатъчен за „еднократно интензивно действие", по думите на Зилман, или другояче казано: за бягство или бой. Подобен прилив на енергия трае няколко минути и подготвя тялото за битка или бързо отстъпление, в зависимост как емоционалният ум оценява силите на противника.

Междувременно, друга породена от амигдалата вълна преминава през adrenocortical branch (адренокортикалния дял) на нервната система и привежда главните мускулни в готовност за действие. Тази вълна е доста по-дълготрайна от прилива на катехоламини. Подобна обща хормонална и корова мобилизация може да държи емоционалния мозък в бойна готовност с часове и дори дни. Тя обуславя и значително по-бързата проява на всякакви последващи реакции. Именно породеното вследствие адренокортикална мобилизация състояние на бойна готовност обяснява защо хората са далеч по-склонни да избухнат, ако вече са били провокирани или дори само леко раздразнени от нещо друго. Всеки стрес води до подобна мобилизация и снижава прага на чувствителност спрямо дразнители, пораждащи гняв. Ето защо, след тежък ден в службата, човек може лесно да се ядоса от дреболии вечер вкъщи – като викове на децата например, - които при други обстоятелства едва ли биха предизвикали неконтролируем емоционален отклик.

Зилман стига до своите заключения във връзка с гнева след внимателно планирани и проведени експерименти. В едно от изследванията например кара свой сътрудник да провокира със злостни забележки доброволци от двата пола. Впоследствие разделя участниците на две групи и на едната пуска забавен, а на другата: дразнещ филм. После на доброволците се дава възможност да си отмъстят на заядливеца, присъждайки му оценка, за която смятат, че ще повлияе решение да бъде ли нает на работа. Злобните коментари са в пряка зависимост от емоциите, породени от филма, прожектиран преди малко: зрителите на неприятния филм са злонамерени и дават лоши отзиви.

6. Гневът провокира ответен гняв

Проучванията на Зилман като че ли аргументират развръзката при обичайна битова драма като тази, на която станах свидетел един ден, докато бях на пазар. В супермаркета долових ласкав, премерен глас на млада майка, наставляваща тригодишния си син:

- Хайде, върни го обратно!

- Ама аз искаааам – хленчеше детето и стискаше все по-силно кутия със зърнени закуски „Костенурки нинджа“.

- Остави го! – вече по-високо и с гневна нотка.

В него момент бебето, поставено в количката с покупки, изпусна буркана със сладко, който тя тъкмо бе сложила вътре. Бурканът се пръсна на пода, майката викна: „Писна ми!“, зашлеви бебето, изтръгна кутията от ръцете на по-голямото дете, запокити я със замах на рафта, грабна момчето за ръка и го повлече между щандовете. Количката криволичеше наляво-надясно, бебето плачеше, а синът ѝ, чиито крака едва докосваха земята, протестираше отчаяно: „Пусни ме! Пусни ме, де!”.

Зилман констатира, че когато тялото е вече мобилизирано (както в случая с майката), и някакъв дразнител предизвика „емоционален прилив" като вече коментирания, последващата емоция, независимо дали на гняв или тревога, е на практика неудържима. Именно това става, когато някой се вбеси. Зилман тълкува ескалиращия гняв като „поредица провокации, всяка от които отключва тревожна и заглъхваща изключително бавно реакция“. В тази поредица всяка ядна мисъл или възприятие се явява механизъм, отключващ приток катехоламини, тригериран от амигдалата, като всеки последващ прилив интензифицира отприщения хормонален кипеж. Преди първият да отшуми, се надига втори прилив; следва трети, при което състоянието на психическа възбуда бързо достига опасен предел. Мисъл, излязла наяве в последващ момент, поражда далеч по-силен гняв от същата, минала през ума ни по друго време. Гневът се наслагва – и емоционалният мозък прегрява. Подобен афект вече не зачита рестрикции от страна на разума и лесно прераства във физическо насилие.

В такива моменти хората са коравосърдечни и не зачитат разумни доводи. Мислите им гравитират към търсене на отмъщение, без значение от възможните последствия. Според Зилман, подобно непреодолимо вълнение "поражда илюзия за мощ и неуязвимост, способна да отприщи пътя на агресията", доколкото разгневеният човек, лишен от „когнитивни ориентири", прибягва до най-примитивния отговор на даден дразнител. Лимбичната реакция изглежда единствена възможна, а изцяло първични прояви на бруталност прерастват в норма на поведение.

7. Мехлем за гнева

В споменатата трактовка на анатомията на гнева, Зилман цитира два главни метода за контрол. Първи начин за овладяване на гнева е чрез въздействие над мислите, които го пораждат, доколкото именно началната оценка на дадено събитие предизвиква и подхранва първичен афект, а поредица дооценки допълнително разпалват пожара. Факторът „време" е жизнено важен: колкото по-рано се намесим в спиралата на гнева, толкова по-резултатни ще бъдат усилията ни. Всъщност афектът може да бъде изцяло овладян, ако дадено „смекчаващо вината обстоятелство“ повлияе породеното обуславящо последващи действия нервно напрежение.

Силата на емпатията при преодоляване на гнева е илюстрирана чудесно от друг експеримент на Зилман, в който един „невъзпитан“ асистент (отново съзаклятник на експериментатора) обижда и провокира доброволци, потящи се на велоергометър. Когато участниците получават възможност да си отмъстят на злонамерения асистент (пак могат да дадат лоши отзиви, които уж да послужат като критерий за оценка при кандидатура за работа), правят го с видимо злорадство. В един от вариантите на експеримента обаче нова „съучастничка“

влиза, след като доброволците са отново провокирани, но преди да им се е удал шанс за отплата, и казва на злонамерения асистент, че го търсят по телефона. На излизане той отправя пореден злорадостен коментар към новодошлата. Тя обаче го приема спокойно; след това обяснява на групата, че асистентът е под огромно напрежение във връзка с предстоящи изпити. Впоследствие уязвените участници получават възможност да си отмъстят на грубияна, но повечето са благосклонни и проявяват съчувствие към нерадостното му положение.

Подобни „смекчаващи вината обстоятелства“ провокират преосмисляне на събитията – повод за гнева. За подобно потушаване на пожара обаче удачният момент е един-единствен и сравнително кратък. Зилман заключава, че опитите са успешни само при умерени нива на афект; в екстремни ситуации изход няма, защото се проявява така нареченият „когнитивен блокаж“ – с други думи, човек вече не може да разсъждава трезво. Когато някой е ядосан, отхвърля всякакви смекчаващи вината обстоятелства с думите: „И какво от това?“, или „с най-злостния цинизъм, които може да прояви“, както деликатно се изразява Зилман.

Потушаване на пожара

Когато бях на тринадесет, един ден в изблик на гняв избягах от къщи и се заклех, че никога повече няма да се върна. Бе чудесен летен ден, вървях покрай разцъфнали поляни, докато в крайна сметка покоят и красотата наоколо 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-добрият лек.

Краткият разказ е на участник в едно от първите научни изследвания на гнева,

проведено през 1899г. *(Цит. по Tavris /*/, *Anger: The Misunderstood*

Emotion //, *p. 135)* И до ден днешен той нагледно илюстрира втория начин да потушим гнева: като се „охладим“ психически, изчаквайки приливът на адреналин да заглъхне, по възможност на място, където вероятността нещо да ни нервира допълнително е малка. 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 поредицата враждебни мисли, можем да потърсим някакво развлечение. Както констатира Зилман, разтухата е мощен инструмент за подобряване на настроението, и то по следната съвсем проста причина: трудно е да сме ядосани, когато се чувстваме комфортно. Деликатният момент,

разбира се, е да заглушим гнева до степен, при която да съумеем да усетим комфорт.

Анализът на Зилман на начините, по които гневът ескалира и заглъхва, обяснява много от откритията на Даян Тайс, свързани със стратегиите, които хората обичайно използват за обуздаване на гнева. Една такава стратегия е да излезем и останем сами, докато се успокоим. Мнозинството мъже предпочитат да излязат с колата и да останат насаме зад волана съд своите мисли (Тайс сподели с мен, че това откритие я направило изключителни внимателен шофьор). Доста по-безобидна алтернатива е просто да излезем на разходка; активното движение също спомага уталожването на гнева. Не по-малко ефикасни са и методите за релаксация – като дълбоко дишане и отпускане на мускулите, - които също променят физиологичната нагласа на тялото и снижават напрежението, породено от афекта, при което отклоняват вниманието от неприятния повод. Причината е неизменна – след физическо натоварване, тялото незабавно се отпуска.

От промеждутъка на „охлаждане" обаче ползата ще бъде никаква, ако през цялото време си повтаряме наум нерадостни мисли, всяка отприщваща нова вълна отрицателни емоции. Развлечението е мощен инструмент с това, че разкъсва порочния кръг. В свое изследване върху стратегиите, които хората използват за преодоляване на гнева Тайс открива, че развлечението може да бъде изключително ефективно в тази насока: телевизия, филми, книги и други сходни занимания заглушават мисли, които иначе причиняват афект. Възможни са и варианти – да отидем сами на пазар или да хапнем нещо – които, от своя страна, са напълно безполезни: какво по-лесно от това да си преповтаряме наум повода за раздразнението отново и отново, докато обикаляме из мола или ядем шоколад?

Към споменатите стратегии можем да причислим и други, разработени от Редфорд Уилямс, психиатър в Duke University (Duke: Университета „Дюк“), който анализира враждебни хора, изложени на риск от сърдечносъдови заболявания, с цел да ги подпомогне да контролират своята раздразнителност. *(Стратегиите на Редфорд Уилямс за контрол на враждебността са описани подробно в Redford Williams /* */ and Virginia Williams, Kills, New York, Times Books, 1993)* Една от насоките му е да опитваме да долавяме цинични и враждебни мисли още докато те възникват, и да ги изтласкваме незабавно от съзнанието си. Веднъж идентифицирани, такива мисли подлежат на анализ и преосмисляне, но все пак, както открива Зилман, подобен метод работи с успех преди гневът да ескалира.

Митът за освобождаване на напрежението

Веднъж се возих в едно нюйоркско такси. Младеж пресече улицата и спря точно пред колата, за да изчака отсрещният трафик да отмине. Шофьорът, нетърпелив да потегли, натисна клаксона и с жест подкани младежа да се отмести. В отговор видя смръщена физиономия и неприличен жест.

„Кучи син" – изкрещя шофьорът и заплашително започна да придвижва колата с подскоци напред, натискайки едновременно газта и спирачката. При такава явна заплаха, младежът неохотно се отмести –едва-едва – и стовари юмрук върху таксито, докато се пържехме в трафика. Шофьорът на свой ред го засипа с цветисти изрази.

Когато вече отминахме, шофьорът, все още видимо раздразнен, ми каза: „Не трябва да прощаваш на никого. Връщай им всичко тъпкано – поне ще ти е по-леко“.

Катарзисът – с други думи, изпускане на напрежението – е може би най-възхваляваното средство за овладяване на гнева. Съгласно популярна теория, „помага да си върнем доброто настроение“. Само че, както сочат откритията на Зилман, налице е и аргумент срещу катарзиса. Наблюдаван е още през петдесетте години, когато психолозите започват да тестват експериментално резултатите от катарзиса и всеки път откриват едно и също – а именно, че изпускането на напрежението почти с нищо не допринася за преодоляване на гнева (при все илюзорното усещане, че *изпитваме* облекчение). *(Вж. напр. S.K. Mallick /* */ and B.R. McCandless /* */. "A Study of Catharsis Aggression", Journal of Personality and Social Psychology /* */ 4. 1966. Обобщение на това изследване вж. в Tavris, Anger: The Misunderstood Emotion)* Сигурно има ситуации, които изблик гняв действително облекчава: например когато се троснем открито на някой, който си го е заслужил, като по този начин си връщаме чувството за контрол или изправяме несправедливост, или когато нанасяме „заслужена вреда“ някому, принуждавайки го да прекрати конкретно нежелано действие, без да прибягваме към ответни репресивни мерки. Но тъй като при гнева винаги е налице риск от неконтролируема експлозия, ползата често е твърде спорна.

Тайс разкрива, че необузданият гняв е един от най-нежеланите начини за охлаждане на страстите: пристъпите на ярост обикновено само подклаждат пламъка в емоционалния мозък и допълнително ни афектират. Когато

участници в експерименти коментират случаи, в които са си изкарали яда на човека, предизвикал гневен изблик се оказва, че в крайна сметка отрицателната емоция е продължила по-дълго, вместо да угасне преждевременно. Далеч по-удачен би бил подходът първо да се успокоят и едва тогава да се изправят лице в лице, разрешавайки спора по-конструктивно и достойно. По думите на тибетският учител Chogyam Trungpa (: Чогям Трунгпа) в отговор на въпроса как е най-добре да се отнасяме към гнева си, „Не го потискайте – но и не му позволявайте да вземе връх“.

Изпускане на напрежението: Кой, аз да съм притеснен?

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

Когато един тревожен ум е непрестанно зает с безрадостни битовизми, едно притеснение води след себе си друго, което на свой ред подхранва първото. Примерът е на Lizabeth Roemer (: Лизабет Рьомер) и Thomas Borkovec (: Томас Борковец), психолози от Pennsylvania State University (PennState: Пенсилвански университет), чиито изследвания на тревожността – сърцевина на всяко притеснение – издигнаха подобни емоции от непонятна болежка на невротици до ранга на наука *(Lizabeth Roemer & Thomas Borkovec, “Worry; Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience", Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker)* Няма как да възникне проблем в случай, че притеснението е обосновано – конструктивният анализ на проблема, т.е. следването на правилни съждения, само привидно напомнящи неуместна тревога, може да благоприятства успешното му разрешаване. Така или иначе реакция, отключваща тревогата, е проявата на свръхбдителност. Предразположеността да търсим потенциални източници на заплаха несъмнено е обусловила нашето оцеляване в хода на еволюцията. Страхът поражда емоционална реакция на безпокойство с цел да

насочи вниманието ни към непосредствена заплаха и ни принуждава да се мобилизираме с цел да я преодолеем, пренебрегвайки всичко останало – поне за кратко. В известен смисъл притеснението е един вид репетиция за вариант с неблагоприятно стечение на обстоятелствата и подготовка за справяне със ситуацията – насочва ни към търсене в превантивен план на работещи мерки спрямо житейски опасности.

Проблем поражда хроничната, периодически гнетяща тревожност, която неспирно се самоподхранва и възпрепятства изнамирането на конструктивни решения. Подробен анализ на хроничното безпокойство показва, че то по всичко наподобява лека форма на емоционален блокаж: изневиделица изникват притеснения, неподлежащи на контрол, пораждащи устойчив низ тревожни мисли, не поддаващи се на осмисляне и фиксиращи съзнанието в неизменно предубедено възприятие на повода за тревога. Когато подобен цикъл се интензифицира и повтаря настойчиво, той преминава психологическия Рубикон

( ) и прераства в действително неврологично разстройство – фобии, обсесивни и компулсивни неврози и паник атаки. При всяко такова разстройство притеснението се фокусира по характерен начин върху конкретен обект: при фобиите тревогата е съсредоточена върху предмета, породил страха; при обсесивните неврози вниманието се насочва към опити за предотвратяване на въображаема катастрофа с фатален изход; при пристъпите на паника, характерни за страховата невроза, водещ може да бъде страх от смъртта или от самия пристъп на нервна атака.

Всички такива разстройства имат общ произход: притеснение, неподлежащо на контрол. Така например една жена, лекувана от обсесивно-компулсивно разстройство, имала серия ритуали, изпълващи значителна част от съзнателното ѝ ежедневие: душове от по четиридесет и пет минути няколко пъти дневно, придружени с пет минутно миене на ръце повече от двадесет пъти на ден. Сядала единствено след като почистела със спирт стола, за да го дезинфекцира. Избягвала допир до деца и животни, защото ги считала за прекалено мръсни. Всичките ѝ натрапчиви желания се дължали на нстрапчив страх от микроби; непрекъснато се притеснявала, че ако не се мие и дезинфекцира непрестанно, ще се разболее и умре. *(Изследването на мислите у депресирани пациенти е*

приложено в Richard Wenzlaff / /, "The Mental Control of Depression", Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker)

Друга пациентка с "generalized anxiety disorder" („общо тревожно разстройство") – официалното название на неспирното притеснение –

отговорила по следния начин на молба да изказва гласно притесненията си в продължение на една минута:

> Може да обърка нещо. Може да е толкова изкуствено, че изобщо да не разкрива същинския проблем, а ние трябва да разберем какво всъщност става. Ако не сме наясно с проблем, няма да се оправя; ако пък сбъркам някъде, вечно ще се обвинявам. *(Изследването над разсъжденията на депресирани пациенти е описано в Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression", Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker)*

В тази виртуозна илюстрация на притеснение, свързано със самото притеснение, най-обикновена молба тревогата да бъде изказана гласно дори за секунди поражда представа за обреченост доживот: „Никога няма да бъда щастлива". Притесненията обикновено следват сходен сценарий – вътрешен диалог, прескачащ от тема на тема и в повечето случаи рисуващ ужасяваща картина на непоправима трагедия. Притесненията почти винаги отекват в ушите ни и са невидими за очите – под формата на въображаем звук, а не картина, - факт от особена важност за успешното им овладяване.

Борковец и негови колеги започват да изследват тревожността като явление, търсейки начини да намерят лекарство за безсъние. Други учени преди тях вече са констатирали, че притеснението бива два вида: *когнитивно* (във вид на тревожни мисли) и *соматично* (под формата на физиологични симптоми – потене, сърцебиене, напрежение в мускулите). Борковец открива, че водещ проблем при безсъние не е соматичното напрежение. Пациентите будуват заради натрапчиви мисли. Страдат от хронична тревожност и не могат да я отпъдят, независимо колко им се спи. Единственото, което им помага да заспят, е да откъснат мисли от тревогата и да ги насочат примерно към усещанията, предлагани от някой метод за отпускане. Накратко, притесненията отпъждаме, отклонявайки вниманието нанякъде другаде.

Повечето пациенти обаче като че ли не съумяват да се справят. Според Борковец причината е в това, че притесненията се наслагват, макар и постепенно, и по такъв начин прерастват в постоянен навик. В тях като че ли има нещо позитивно: винаги са свързани с потенциални заплахи, с опасности, които могат да ни връхлетят. Ползата от притесненията – когато са правилно насочени – е, че ни позволяват да отиграем начина, по който да се справим с подобни опасности. В действителност обаче безпокойството далеч не винаги играе позитивна роля. Новите решения и свежи идеи за разрешаване на даден проблем обичайно не са плод на тревоги, още по-малко: на хронично безпокойство. Вместо да търси решения на потенциални проблеми, жертвата на притеснение обикновено преживява отново и отново неизменна картината на своите безпокойства и устойчиво се поддава на свързания с нея ужас, следвайки неизменен проваленчески мисловен модел. Страдащите от хронична

тревожност се безпокоят за ред неща практически изключено да протекат – потенциални опасности виждат на места, които други дори не забелязват.

И все пак подобни хора споделят с Борковец, че притесненията им помагат при все, че непрестанно се подхранват едно друго в безкраен цикъл заредени със страх мисли. Възможно ли е умът да бъде едва ли не пристрастен към притеснението? Борковец се натъква на странен парадокс: навикът да се тревожим се възпроизвежда, подобно на суеверията. Тъй като хората се тревожат за неща, които са изключително малко вероятни – любим човек да загине в самолетна катастрофа, да претърпят банкрут и др.под. – в тях намират нещо магическо (или поне примитивният лимбичен мозък го възприема така). Подобно на амулет, отблъскващ невидимо зло, психиката намира в тревогата инструмент за преодоляване на опасност, загнездена в мислите.

Тревога на пълни обороти

Бе дошла в Лос Анжелис от Средния Запад, примамена от работата в едно издателство. Скоро обаче друго издателство купи нейното и тя се озова на улицата. Започна като писател на свободна практика – доста непостоянна професия – на моменти я засипваха с поръчки, а друг път беше без стотинка в джоба. Налагаше ѝ се да пресмята цената на всяко телефонно обаждане и за пръв път остана дори без здравна застраховка. Положението ѝ бе съвсем безрадостно: запредставя си ужасяващи сценарии, свързани със здравето. Във всяко главоболие намираше симптом на мозъчен тумор, всяко излизане с колата бе едва ли не гарантирана катастрофа. Често се отдаваше на дълги, съпътствани от смътна тревога блянове, смътни поредици тягостни чувства. Сподели обаче, че е почти пристрастена към своите тревоги.

Борковец разкрива и друга, неочаквана полза от притесненията. Докато хората са обзети от тревожни мисли, те като че ли не забелязват съпътстващите тревогата симптоми – сърцебиене, изблици пот, треперещи крайници – и не след дълго притеснението всъщност *притъпява* подобни усещания, което проличава например по пулса. Случва се приблизително следното: човек, страдащ от хронична тревожност забелязва нещо, което събужда у него представа за потенциална заплаха; подобна въображаема катастрофа отключва лек пристъп на тревожност. В резултат жертвата се отдава на нескончаем низ тягостни мисли, всяка от които изкарва на сцената нов повод за притеснение: ако вниманието продължи в същата насока, претоварено с подобни представи, в крайна сметка то се откъсва от първоначалната мисъл за катастрофа, породила пристъпа на безпокойство. Борковец стига до извода, че възприятията пораждат физиологична тревога по-често от представите, така че потъването в мисли до степен да изключим картините от съзнанието си отчасти облекчава пристъпа на депресия. В известен смисъл, тревогата е отрепетиране настъпването на и начини за справяне с евентуална злощастна развръзка с цел превантивно

изнамиране на благоприятни разрешения на опасни житейски ситуации.

Хроничните притеснения обаче може да окажат и разрушително влияние, доколкото се проявяват под формата на стереотипни и закостенели идеи, а не като творчески пробиви, подпомагащи преодоляването на проблема. Характерът им на рецидив се проявява не само в явната същина на устойчиво повтаряна неизменна тревожна мисъл. Дори на неврологично ниво реакциите на мозъчната кора отчасти тенденциозно възпрепятстват емоционалния ум да реагира гъвкаво и пълноценно на промени в обстановката. Накратко, хроничното безпокойство в отделни случаи помага, но често при все, че донякъде разсейва тревогата, не решава нещата.

Жертвите на хронично безпокойство не са в състояние да последват най-често отправяния съвет: „спри да се притесняваш" (или, по-бохемското: „Не се притеснявай, гледай си кефа!“). Хроничната тревога донякъде наподобява по-умерено въздействие на амигдалата и поради това често бива считана за нежелан гост. Самото ѝ естество, породи ли се веднъж, я задържа трайно в съзнанието. След множество експерименти обаче Борковец открива няколко прости стъпки, които могат да помогнат дори на най-отчаяния невротик да упражни контрол над лошия навик.

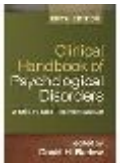
Първата стъпка е себеосъзнаване – улавяне на тревожните епизоди незабавно при тяхната проява. В идеалния случай те трябва да бъдат идентифицирани на момента, когато мимолетната катастрофална картина е поставила начало на тревожен цикъл. Борковец ни учи как да прилагаме подхода: призовава най-напред да следим за признаци на тревога с акцент върху ситуации, които вероятно биха я отключили, като преходни мисли и представи, пораждащи безпокойство, в паралел със съпътстващи притеснението сетивни усещания. С малко практика пациентите започват да долавят безпокойството на все по-ранен етап. Усвояват и методи за релаксация, които след ежедневно упражняване при необходимост ще могат да приложат на мига, в който доловят зараждаща се тревога.

Даден метод за отпускане сам по себе си обаче далеч не е всичко. Хора, обзети нерадостни мисли, трябва активно да им противодействат. Не съумеят ли, страданията се наслагват. Поради това като следваща стъпка следва да заемат критична позиция спрямо тревожните предположения: доколко вероятно е събитието, от което се боим, действително да настъпи? Действително ли разполагаме с един-единствен вариант или изход няма? Възможни ли са конструктивни постановки, които да предприемем? Струва ли си да се връщаме към едни и същи тревожни мисли отново и отново?

Такава комбинация от дисциплина на съзнанието и здравословен скептицизъм би следвало да упражни спирачен ефект по протежение на невронната верига, пораждаща тревога на изначален стадий. Активното налагане на подобни мисли може да отключи реакция, подтискаща притеснения, обусловени на лимбично

ниво; същевременно осъзнатият стремеж към отпускане неутрализира тревожните сигнали, изпращани от емоционалния ум към тялото.

Както подчертава Борковец, подобни стратегии предизвикват ментална нагласа, несъвместима с притеснението. Когато тревогата бъде оставена да се възпроизвежда безпрепятствено, тя става все по-отчетлива. С опит да ѝ противостоим, изхождайки от други, също основателни гледни точки, отхвърляме догмата да считаме наивно тревожната мисъл за единствено меродавна. Дори жертви на тревога силна дотам, че да премине в трайно психическо заболяване, са постигали съществено облекчение с помощта на подобен подход.

От друга страна, при пациенти с непреодолимо чувство на тревога, прераснало във фобия, обсесивно-компулсивно / / или паническо разстройство, често се оказва разумно – и дори проява на себеосъзнатост – да разкъсат порочния кръг на тревогата с помощта на медикаменти. Терапията е надежден инструмент за възстановяване на емоционалното равновесие, подпомагащ ликвидиране вероятността от повторна проява на тревожни разстройства след приключване на медикаментозното лечение. *(Вж. напр. Clinical Handbook of Psychological Disorders* /  /, *David H. Barlow* / /, *ed. New York, Guilford Press, 1993)*

Преодоляване на меланхолията

Единственото чувство, което хората с нескрита охота желаят да преодолеят, е тъгата; Даян Тайс открива, че пациентите ѝ са изключително изобретателни в опитите да потиснат унинието. Разбира се, не на всяка тъга трябва да бъде противодействано; меланхолията – както всяко друго настроение – има свои добри страни. Тъгата по загуба на нещо свидно е съпроводена от характерни симптоми: убива интереса към развлечения и удоволствия, поставя в центъра изгубеното и потиска стремежа към нови завоевания – поне за известно време. Накратко, кара ни временно да пренебрегнем динамиката на ежедневието, отдавайки се на размисъл – сравнително пасивно осмисляйки загубата преоткривайки нейния смисъл, - и в крайна сметка да се подготвим психически да продължим живота си по подобаващ начин.

Мъката след свидна загуба има положителни страни, за разлика от тежката депресия. William Styron предлага говорещо описание на „безбройните

ужасяващи прояви на болестта“, сред които откроява себененавист, усещане за безполезност, „пасивно равнодушие", „тежка меланхолия, чувство на тревога и отчужденост, но най-вече: гнетящо безпокойство”. *(William Styron, Darkness Visible: A Memoir of Madness* / /*, New York, Random House, 1990)* Наблюдават се и чисто интелектуални симптоми - „объркване, неспособност за съсредоточаване, пропуски в паметта“, - а на по-късен стадий се проявява от „анархистично объркан ум“, до „чувство, че мисловният процес е обзет от отровна, безименна вълна, помела всякакъв радостен отклик към живия свят“. Физиологичните симптоми се проявяват под форма на безсъние, ледена апатия, „някаква скованост, слабост, но най-вече чувство за прекомерна уязвимост“, като „на всичкото отгоре не те свърта на едно място“. Всякакви удоволствия губят своето очарование: „Храната, като всичко друго, носещо сетивна наслада, е лишена от всякакъв вкус“. В крайна сметка, напуска ни и надеждата. А „сивото кълбо на ужаса" всява отчаяние – така осезаемо, че се проявява буквално като физическа болка – до степен, при която дори самоубийството изглежда като някакво спасение.

При подобна радикална депресия, животът замира и надвисва отчайваща безизходица. Самите ѝ симптоми блокират жизнерадостния ход на житейските събития. Никакви лекарства и терапия не съумяват да облекчат симптомите на Стайрън – единствено времето и убежището в болничната стая в крайна сметка го измъкват от тресавището на унинието. При болшинството хора обаче, особено на по-леко засегнатите, психотерапия и лекарства носят облекчение. "Prosac" / / е най-разпространеният такъв медикамент, но са познати и поне десетина други, които също носят облекчение – особено при сериозни депресии.

В случая се спираме главно на масово разпространената лека форма на тъга, която на моменти преминава в т.нар. "subclinical depression" („субклинична депресия“) – с други думи, най-обикновена меланхолия. Човек лесно може да се справи сам с чувството на униние, стига да се опре на подходящите вътрешни ресурси. За съжаление, някои от най-масовите стратегии понякога се оказват нож с две остриета и влошават нещата. Такава стратегии е изолацията, която често изглежда добър избор при неразположение. В повечето случаи обаче тя подсилва тъгата с чувство на самота. Именно това отчасти обосновава тезата на Тайс, че най-удачна тактика за борба с депресията е социализацията – да излезем навън да хапнем, да поиграем билярд или да гледаме някой филм – или да бъдем в компанията на приятели или със своето семейство. Подобен подход помага в случаите, когато отклонява мислите ни от притеснението; понякога

обаче засилва тягостното настроение, особено ако мероприятието е свързано единствено с безкрайно преповтаряне на тягостния повод.

На практика, един от главните фактори за това дали депресията ще се задълбочи или разсее, е времето, посветено за размишления. Притеснение относно повода за депресия единствено я утежнява. Тревогата в случая може да се прояви под няколко форми, всяка свързана с конкретен аспект на самото притеснение – колко сме уморени, с колко оскъдна енергия или мотивация разполагаме, или колко ниско продуктивни сме. Обикновено нито една от тези мисли не е съпроводена от конкретно действие, което да облекчи ситуацията.

Към други чести притеснения Susan Nolen-Hoeksema (: Сюзън Нолън-Хуксма), психолог от Станфордски университет, заинтригувана от тревожните представи у жертви на депресия, причислява „чувство на изолация и тягостно усещане колко сме зле, тревога, че жена ни може да ни изостави, защото сме така депресирани и предчувствието за поредна безсънна нощ“. *(За тревогите на депресирани пациенти вж. Susan Nolen-Hoeksma, “Sex Differences in Control of Depression", 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“; по този начин обаче те единствено подхранват чувството на тъга, без да предприемат каквито и да е стъпки за подобряване на своето настроение. В процеса на лечение чрез терапия често е достатъчно просто да поразсъждават задълбочено относно причините за депресия, стига това да доведе до прозрения или действия, които да променят породилите я фактори. Пасивното отдаване на тягостни мисли единствено утежнява допълнително нещата.

Придържането към въображаеми гнетящи сценарии подсилва депресията с още по-нерадостни разсъждения. Нолън-Хуксма привежда примера с една жена от сферата на продажбите, която след изпадане в депресия прекарвала дълги часове в притеснение от това, че е стресирана до степен да не може да приема важни обаждания. Продажбите ѝ спадат, тя започва да се чувства безполезна, което на свой ред единствено задълбочава депресията. Ако бе опитала да разсее унинието с нещо интересно, сигурно щеше да скочи към телефона, само и само да откъсне внимание от тягостните мисли. Така продажбите с положителност не биха пострадали, а успешните сделки щяха да възвърнат нейната самоувереност и донякъде биха заглушили обзелото я униние.

Нолън-Хуксма заключава, че при депресия жените са далеч по-податливи на отчаяни размисли от мъжете. Според нея това отчасти обяснява защо жените получават диагноза „депресия" два пъти по-често. Разбира се, с положителност влияят и други фактори – по всяка вероятност, жените по-открито споделят

своите терзания, или принципно се натъкват на повече фактори с тягостно въздействие. Мъжете на свой ред често давят депресията в алкохол, поради което алкохолиците сред тях са два пъти повече, отколкото при жените.

Изследвания разкриват, че когнитивната терапия с цел промяна на тези мисловни модели помага наравно с лекарствата за лека клинична депресия, но далеч по-успешно предотвратява рецидиви. Особено подходящи в случая са две стратегии. *(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 контролираме мислите, пораждащи пораженческа нагласа – да поставяме под съмнение тяхната достоверност и да търсим по-добри алтернативи. Другата е целенасочено да търсим приятни, разведряващи преживявания.

Едно от основанията разсейващите събития де упражняват позитивен ефект е, че тягостните мисли са неканен гост, заселил машинално нашето съзнание. Колкото и да се мъчат да разсеят тъжни мисли, депресираните хора не откриват по-добра алтернатива; веднъж обзела ги, депресията неумолимо направлява цялостния ход на мисловния им процес. Ако поискаме например от депресирани хора да подредят разбъркани думи в кратки изречения, те много по-бързо откриват правилна последователност при фрази в песимистичен дух („Разкрива се мрачно бъдеще"), отколкото при такива с оптимистичен нюанс („Разкрива се безметежно бъдеще"). *(Изследването на мислите при депресирани пациенти е описано в Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression", Handbook of Mental Control, Wegner and Pennebaker)*

Тенденцията депресията да се самоподхранва помрачава дори приятни занимания, с които хората разсейват скуката. Когато на депресирани пациенти бъде поднесен списък с два вида дейности, жизнерадостни и тъжни, с чиято помощ да се отвлекат от някое тежко събитие, като погребение на техен близък, в болшинството случаи те избират мрачни занимания. Ричард Уенцлаф, психолог от The University of Texas, Austin (TEXAS: Тексаски университет в Остин), провел проучванията стига до извода, че хора, вече обзети от депресия, трябва да положат извънредни усилия да пренасочат внимание към нещо жизнерадостно, и да внимават да не изберат неволно нещо от типа на сълзлив филм или тъжен роман, допълнително помрачаващ тяхната нагласа.

Кое благоприятства позитивната нагласа

Представете си, че карате в непрогледна мъгла по непозната, стръмна, криволичеща улица. Изведнъж от странична пресечка изскача кола, на метри от вас. Няма как да спрете навреме. Скачате върху спирачките, колата ви се завърта странично, но губи сцепление и се понася по прашния асфалт. Виждате, че другата кола е пълна с малчугани – някой ги е сбрал от квартала и ги кара на детска градина... Следва сблъсък, стъклата се пръскат и съзнанието ви пронизва стържене на метал. Внезапно настъпилата след удара тишина е пронизана от отчаяни вопли на цял хор детски гласчета. Успявате да дотичате до другата кола и виждате, че едно от децата лежи бездиханно. Обзети сте от угризения и печал за произтеклата трагедия...

С подобни сърцераздирателни истории Wentzlaff разстройва участниците в един от своите експерименти. Впоследствие доброволците опитват да изхвърлят сцената от главите си, като същевременно записват хода на своите мисли в продължение на девет минути. При всяко завръщане на сцената с катастрофата, поставят отметка в записките. Докато повечето участници с всяка изминала минута си спомнят все по-бегло трагичната сцена, тези с някаква форма на депресия отбелязват *все по-чести* натрапчиви представи, свързани с нея, и дори правят непряка връзка на събитието със съвсем различни сюжети, които уж трябва да ги отвлекат от спомена за него.

Нещо повече: склонните към депресия участници се насочват към други тревожни мисли, с които уж да отпъдят първоначалната. Както Уенцлаф сподели, „в ума представите се асоциират не само по съдържание, но и според ответна нагласа. Хората имат нещо като набор асоциирани с лошо настроение мисли, които ги спохождат по-често в тежки моменти. Онези, които лесно се поддават на униние, обикновено формират твърде устойчиви мрежи от асоциации между такива представи, от които веднъж провокирани, се освобождават изключително трудно. По зла ирония, жертвите на депресия, с цел да пропъдят горестна мисъл често викат в съзнанието си друга, свързана с още по-болезнени емоции".

Съгласно една от теориите, плачът е може би естествен начин за снижаване нивата на мозъчни хормони, подхранващи тревогата. При все, че сълзите понякога са в състояние да сложат край на тъгата обаче, те могат и да провокират допълнително мисълта във връзка с повода за отчаяние. Идеята за „полезния плач" е подвеждаща: скръб, която ни връща още по-настойчиво към тревожна мисъл, не може да ни отърси от нея. Развлеченията разкъсват кръга представи, подхранващи тъгата; една от основните теории за ефективността на електроконвулсивната терапия при повечето тежки депресии гласи, че лечението води до загуба на краткотрайна памет – пациентите чувстват облекчение, защото не могат да си спомнят повода за притеснения. Така или иначе, Даян Тайс стига до заключение, че за да се отърсят от лека или умерена

тревога, повечето пациенти прибягват към развлечения като четене, гледане на телевизия и кино, видеоигри, пъзели, дрямка и мечти, от типа на планове за романтична ваканция. Уенцлаф добавя, че най-подходящи са онези развлечения, които повлияват настроението – вълнуващо спортно събитие, смешен филм, вдъхновяваща книга. (Тук обаче е мястото да отправим следното предупреждение: някои развлечения сами по себе си може да задълбочат депресията. Проучвания върху телеманиаци разкриват, че след гледане на телевизия, те обикновено са по-депресирани, отколкото преди това.)

Тайс установява, че аеробните упражнения са една от най-добрите тактики за справяне с лека форма на депресия и лошо настроение като цяло. Тънкият момент в случая е, че физическото натоварване помага предимно на мързеливци, спортуващи по изключение. За хора, които се натоварват ежедневно, полза вероятно би имало само в началото, преди упражненията да се превърнат в навик. При атлети, спортуващи редовно, ефектът е обратен: връхлита ги лошо настроение в дните, когато пропуснат тренировка. Упражненията помагат с това, че противодействат на физиологичната нагласа, породена от лошо настроение: депресията е състояние на ниска активност, а аеробиката раздвижва тялото. По същия начин техниките за отпускане, снижаващи активността на тялото, помагат при нервен изблик (високоактивно състояние), но не и при депресия. Целта на прилагания подход е да разкъса порочния цикъл на депресия и тревога, принуждавайки мозъка да премине към ниво на активност, несъвместимо с породеното от неблагоприятно емоционално състояние.

Разведряването с подаръци и любими занимания е друго популярно лекарство при тъга. Обичайната утеха при депресия варира от топла вана до вкусно ястие, от слушане на музика до секс. Практиката да си купиш нещо, за да се отърсиш от лошо настроение, е особено популярна сред жените, както и шопингът въобще, дори и се състои единствено в зяпане на витрини. Тайс открива, че сред колежаните при момичетата яденето е три пъти по-популярен метод за справяне с депресия, отколкото при момчетата; момчетата от друга страна са пет пъти по-склонни да прибягват към алкохол или дрога, когато са депресирани. Главен проблем с преяждането или алкохола като лекарства при униние е, разбира се, техният вторичен ефект: яденето води до угризения, а алкохолът потиска дейността на централната нервна система и на практика задълбочава депресията.

Тайс лансира друг, по-конструктивен подход за подобряване на настроението – а именно да потърсим възможен дребен триумф или лесен успех: да свършим из къщи нещо отдавна отлагано или да осъществим нещо отдавна планирано. Не по-малко полезен е и просто опит да се издигнем в собствените очи дори и в случай, че се ограничим единствено до хубави дрехи или майсторски грим.

Един от най-мощните – но и най-слабо използвани извън терапевтичната

практика – антидоти на депресията е смяна на гледната точка или така нареченото *cognitive shifting (когнитивно отместване)*. Съвсем естествено е да скърбим след края на интимна връзка и да се отдадем на изпълнени със самосъжаление мисли от типа на „знаех си, че цял живот ще съм сам", но това само задълбочава отчаянието. Ако се върнем крачка назад обаче и си дадем сметка, че връзката всъщност не е била чак толкова хармонична, че с партньора май не сме били един за друг – с други думи, ако погледнем нещата под друг ъгъл и в по-обективен нюанс, - вероятността скръбта да утихне е немалка. Положението е сходно и при пациенти с рак, които, независимо в колко тежко състояние са, обикновено се чувстват по-добре, ако видят друг, в още по-окаяно положение от тях („Май не съм чак толкова зле – поне мога да ходя"). Онези, които се сравняват със здравите край себе си, са най-депресирани. *(Shelley Taylor /* */ et al., "Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information" Journal of Clinical and Social Psychology 8, 1989)* Подобни позитивни сравнения са удивително окуражаващи: положение, довчера едва ли не отчайващо, днес ни се вижда къде-къде по-поносимо.

Друго ефикасно оръжие срещу депресията е да помагаме на други хора в нужда. Тъй като депресията се подхранва от мисли и грижи за самите нас, помощта към другите отмества акцента, буди у нас съчувствия към хора, застигнати от различни страдания. Доброволната работа – тренировки в полза на The Children's League (: Детска лига), надзор над деца от квартала, храна за бездомни – е един от най-могъщите инструменти за промяна на нагласата, гласят изследванията на Тайс. За съжаление, твърде рядко се включваме в подобни мероприятия.

Репресори: изкуството да надмогнем негативното

„Той ритна съквартиранта си в стомаха...", гласи изречението. И завършва с: „... докато опитваше да запали лампата в тъмното".

Подобно представяне на агресивно действие под формата на невинно, при все и недотам безобидно недоразумение, е показателен пример за потискане на тревогата, сиреч *репресия.* Сюжетът е на един от участниците в изследване на *репресори* – хора, умеещи съзнателно да изолират емоционалните тревоги от своето съзнание. Експериментаторът дава на участниците първата част на изречение и иска от тях да го довършат. Други тестове показват, че подобно моментно освобождаване на съзнанието е само малка част от една наша по-обща способност – а именно склонност да изолираме болшинството отрицателни емоции. *(Описанието на „репресора" е заимствано от Daniel A.*

Weinberger / /, *"The Construct Validity of the Repressive Coping Style", Repression and Dissociation, J.L. Singer, ed., Chicago, University of Chicago Press, 1990. Уийнбъргър, който лансира понятието repression /репресия/ в ранните си изследвания в съавторство с Gary E. Schwartz* / *: Гари Шуорц/ и Richard J. Davidson* / *: Ричард Дейвидсън/, в момента е водещо име в тази област)* Докато в началото изследователите са смятали repressors (репресорите) за хора, неспособни да изпитват чувства (нещо подобно на алекситимиците), днес вече ги считаме за своего рода майстори в контрола над емоциите. Те така умело надмогват негативни чувства, че дори като че ли не ги осъзнават. Учените ги наричат Repressors „репресори" (вж. тук), но според мен *unflappables* („*невъзмутими*“) би бил по-удачно и понятно наименование.

Повечето изследвания по темата, проведени изключително от Daniel Weinberger (: Даниъл Уайнбъргър), психолог от Case Western Reserve University (: университет „Кейс Уестърн Ризърв“), показват, че макар такива хора да изглеждат спокойни и невъзмутими, понякога те буквално кипят под напрежението на стресови физиологични реакции, без ни най-малко да им се поддават. При теста с довършване на изречения, у доброволците се наблюдават нивата на физиологична възбуда. Спокойната фасада на репресорите крие океан от соматични бури: когато се сблъскат с изречения като това за съквартиранта-побойник, проявяват всички физиолигични признаци на тревога – сърцебиене, потене, повишаване на кръвното. И все пак, когато ги попитат заявяват, че са напълно спокойни.

Подобно устойчиво абстрахиране от емоции като гняв или тревожност не е необичайно: според Уайнбъргър около една шеста от хората съумяват да го постигнат. На теория децата могат да се научат как да станат „невъзмутими“ по няколко начина. Един от тях може да бъде възприета стратегия на оцеляване в тревожна ситуация, например баща-алкохолик в семейство, в което самото съществуване на подобен проблем се отрича. Друг начин е детето да има родители-репресори и да подражава на тяхната нескончаема ведрост или твърдост в неблагоприятни условия. Подобна черта може просто да бъде унаследен елемент на темперамента. Въпреки че няма как да разпознаем кога

точно човек развива такива способности, към момента на своето съзряване репресорите вече проявяват спокойствие и хладнокръвие в тежки ситуации.

Остава, разбира се, въпросът доколко хладнокръвни всъщност са те. Възможно ли е да не осъзнават същинските признаци за тревога или просто симулират спокойствие? Отговор на въпроса дава удачен експеримент на Ричард Дейвидсън, психолог в Университета на Уисконсин, дългогодишен сътрудник на Уайнбъргър. Дейвидсън дава на хора с „невъзмутим" модел на поведение списък с думи, повечето неутрални, но някои с враждебен или сексуален контекст, способен да събуди тревога практически у всеки, с молба да дадат свободна асоциация на всяка. Соматичните реакции на участниците разкриват, че в отговор на смислово натоварените думи проявяват всички физиологични симптоми на дистрес, въпреки че словесните асоциации, дадени от тях, почти винаги са опит за „неутрализиране“ на тревожните думи чрез свързването им с по-„невинни“ понятия: ако първата например е „омраза“, то втората най-често е „любов“.

Изследването на Дейвидсън изхожда от факта, че (при десноръки субекти) ключовият център, обработващ отрицателни емоции, се намира в дясната половина на мозъка, а центърът на речта е вляво. Когато дясното полукълбо установи, че думата има тревожен нюанс, подава сигнал посредством мазолестото тяло (връзка между двете полукълба), към речевия център, който на свой ред определя каква ще бъде ответната дума. Чрез сложна система лещи Дейвидсън съумява да покаже думата така, че да бъде видна само в едната половина на зрителното поле. Поради особености 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, податлива на дистрес. Ако думата се вижда само отдясно в зрителното поле, сигналът стига до лявата половина на мозъка, без да се търсят притеснителни симптоми.

Когато думите постъпват само в дясното полукълбо, реакцията на „невъзмутимите“ има известно забавяне – но само ако видяната дума е тревожна. При неутрални думи забавяне *няма*. Реакцията закъснява само когато думите са достъпни единствено за дясното полукълбо – докато лявото реагира мигновено. 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 неспособност да осъзнаят колко развълнувани са всъщност; собственият им мозък изолира такава информация от тяхното съзнание. В по-конкретен план, слоят положителни чувства, прикриващ тревожните възприятия, може би е следствие от 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-активна от дясната (център на тревогата).

Дейвидсън проповядва схващане, че такива хора „виждат себе си в положителна светлина и са в приповдигнато настроение. Отричат, че стресът им влияе, но дори когато привидно са спокойни, левият фронтален лоб, контролиращ положителните възприятия, не преустановява своята активност. Тази им мозъчна дейност вероятно предопределя твърдението, че се чувстват отлично при все физиологичните реакции, които могат да бъдат разтълкувани като отрицателен стрес“. Теорията на Дейвидсън гласи, че в контекста на мозъчната дейност, разглеждането на тревожна реалност в положителна светлина изразходва изключително много енергия. Повишената физиологична чувствителност може би е следствие от непрестанни опити на невронните вериги да поддържат положителна нагласа или да потискат отрицателните емоции.

Накратко, невъзмутимостта е смес от въздържание и оптимизъм, вид позитивна дисоциация, а вероятно и ключ към невронните механизми, които се включват при по-тежки случаи на дисоциация, наблюдавани например при посттравматично стресово разстройство. Ако коментираме обикновено равнодушие, казва Дейвидсън, „то това е просто една успешна стратегия за емоционална саморегулация“, за която обаче не знаем какво и колко плаща нашето самосъзнание.

8. Най-висшето умение

Само веднъж в живота си съм се парализирал от страх. Поводът бе изпит по математически анализ през първата година в колежа, за който някак не се чувствах подготвен. Още помня стаята, в която влязох онази пролетна утрин, смразен от чувство на 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 през прозорците. С поглед, забит в малък участък на пода непосредствено пред мен, мъчително пристъпих към едно от местата досами вратата. Когато отгърнах синята корица на теста, пулсът започна да кънти в ушите ми, а в стомаха ми натежа неясно паническо кълбо.

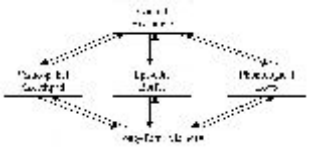
Хвърлих око на задачите. Никакъв шанс. Цял час зяпах първата страница, а в ума ми трескаво се нижеха последствията, които щяха да се стоварят върху мен. В главата ми се въртяха непрестанно едни и същи мисли – порочен кръг смразяващ страх. Седях неподвижно: като животно, парализирано от отровна стрела. Най-поразителното в онзи ужасен момент бе усещането колко скован е умът ми. Не прекарах него час в отчаяни опити да сглобя някакво подобие на отговори. Дори не можех да се унеса в мисли. Просто си седях: с ум, прикован над страха, и чаках изтезанието да приключи. (Daniel

Goleman, Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception /

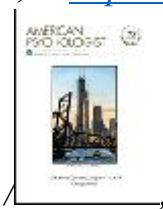
/, New York, Simon & Schuster*, 1985)*

Разказът е част от собствената ми биография. И до днес сюжетът си остава убедително доказателство за опустошителното влияние на емоционалния дистрес върху трезвия разсъдък. Днес сме наясно, че подобно мъчително състояние е пример за силата на емоционалния мозък да потиска и дори парализира мисленето.

Степента, до която емоционалните вълнения могат да повлияят менталните способности, не е новост за преподавателите. Тревожните, ядосани и депресирани студенти не могат да учат. Хора в подобно състояние не съумяват да приемат ефикасно информацията, нито да я обработват успешно. Както видяхме в Глава 5, мощните отрицателни емоции често фиксират вниманието върху себе си, възпрепятствайки опитите да мислим за друго. Всъщност един от признаците, че чувствата са достигнали патологичен предел, е способността им да потиснат всяка трезва мисъл и непрестанно да провокират опитите на потърпевшия да съсредоточи внимание върху нещо конкретно. При човек, претърпяващ тежък развод (включително у дете, което преживява развод на родителите си), умът не може да остане дълго насочен към всекидневната рутина в работата или на училище; при хора с клинична депресия самосъжаление и отчаяние, безнадеждност и чувство за безпомощност заглушават всяка по-различна емоция.

Когато чувствата заглушат възможността да се концентрираме, умът ни губи своята способност, наречено от специалистите по когнитивна наука working memory („работна памет“) – умението да съхраняваме в съзнанието си информация във връзка с текуща задача. Работната памет може да е запълнена както с прозаични неща (като цифрите на телефонния номер, който набираме), така и със сложни елементи (от типа на богати сюжетни линии, които романист опитва да вплете в хармония). Работната памет е завършена функция на съзнанието, правеща възможни всякакви други интелектуални усилия – от изговаряне на изречение, до разплитане на сложен силогизъм. *(Alan Baddeley*
/, Working Memory /  */, Oxford, Clarendon Press, 1986)*
Префронталният кортекс обслужва работната памет – а освен това е пресечна

точка за чувства и емоции. *(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 Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex", Journal of Neuropsychiatry 5, 1993)* Когато лимбичните структури, които се събират в префронталния кортекс, са под въздействието на емоционален дистрес, непосредствен потърпевш е именно работната памет; както установих при онзи ужасен изпит по математика, човек не е в състояние да разсъждава праволинейно.

От друга страна обаче нека осмислим положителната мотивация за някакво достижение – мобилизация и ентусиазъм, стремеж към постигане на дадена цел, самоувереност. Изследвания върху олимпийски лекоатлети, музиканти от световна класа и гросмайстори по шахмат разкриват една обща черта у всички тях: способност да се мотивират и съблюдават безкомпромиснит тренировъчни програми. *(Anders Ericsson /* */, "Expert Performance: Its Structure and Acquisition", American Psychologist /*  *, Aug. 1994)* С повишаване на изискванията към спортисти и хора на изкуството от световна класа, такива строги програми за обучение се прилагат на все по-ранен етап. На олимпийските игри през 1992г. дванадесетгодишните членове на китайския отбор по скокове във вода вече имаха толкова тренировъчни скокове, колкото американските атлети на по над двадесет години – китайците бяха започнали тежкото си обучение едва четиригодишни. Най-големите виртуози на цигулка през двадесети век са започнали да свирят на около пет години; гросмайсторите по шах – да изучават играта средно на по седем години, а играчите на национално ниво – чак на десет. По-ранният старт осигурява 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 свирене.

Онова, което отличава хората на върха на пирамидата способности от други с приблизително сходни заложби е фактът, че са започнали ранно обучение и години подред са следвали безкомпромисна програма. Това им упорство има главно емоционални предпоставки – преди всичко ентусиазъм и неспирна

настойчивост.

За допълнителни ползи в дългосрочен план от мотивацията (наред с редица вродени качества) съдим по забележителните достижения на азиатски студенти в американските университети и на трудовия пазар като цяло. Обстоен анализ на обективни данни сочи, че американчетата от азиатски произход бележат предимство по коефициент на интелигентност, но с не повече от два-три пункта. *(Herrnstein* / */ and Murray* / */, The Bell Curve)* И все пак при професионалната си реализация (обичайно в сфери право и медицина) в групов план бележат такива постижения, сякаш коефициентът им на интелигентност е далеч по-висок – еквивалентните стойности при младежи от японски произход са 110 точки, а при такива от китайски – 120 точки. *(James Flynn* / */, Asian-American Achievement Beyond I.Q., New Jersey* / */, Lawrence Erlbaum, 1991)* Основната причина като че ли се корени в това, че още от ранна детска възраст азиатските деца полагат повече усилия от белите. Sanford Dornbusch (: Санфърд Дорнбуш), психолог от университета „Станфорд“, изследвал над десет хиляди гимназисти открива, че американците от азиатски произход посвещават на домашните си 40% повече време от своите съученици. „Докато повечето американски родители са склонни да се примирят със слабите страни на детето и насърчават силните, азиатците смятат, че ако не се справяш на ниво, трябва да учиш до късно през нощта, а ако и това не помогне – ставаш рано и продължаваш да учиш. Считат, че всеки може да се справи добре в училище, стига да положи нужните усилия“. Другояче казано, устойчивата трудова етика на една култура води до по-сериозна мотивация и повече усърдие и настойчивост – с други думи, гарантира сериозно емоционално предимство.

Доколкото нашите емоции възпрепятстват или благоприятстват способността да мислим и планираме, да се отдадем на обучение предвид постигането на дългосрочна цел, да разрешаваме проблеми и ред други достижения, то те обуславят пределите, до които ще се възползваме от вродените си ментални заложби – а следователно от тях зависи и как ще се справим в житейски план. От друга страна, тъй като се мотивираме от чувството на ентусиазъм и удовлетворение от постигнатото – и дори от определено умерено ниво на тревожност, именно те ни тласкат напред. В този смисъл емоционалната

интелигентност е най-важното наше умение: способност, засягаща изоснови – благоприятстваща или възпрепятстваща – всички останали заложби.

Контрол над импулсите: тестът с близалките

Los Angeles Times

Despite growing up in an instant-gratification world, today's children fared better on a test of willpower and self-control compared with kids who were tested 50 years ago. The test uses marshmallows, but cupcakes could work too. (Getty Images / Images Bazaar)

Представете си, че сте на четири години, и някой ви направи следното предложение: ако го изчакате докато отиде, свърши нещо и се върне, ще получите две близалки за награда. Ако не ви се чака, получавате само една – на момента. Подобно предизвикателство, без никакво съмнение, би поставило на изпитание душата на едно четиригодишно дете – микрокосмос, арена на вечна битка между импулс и ограничения, воля и его, желание и самоконтрол, малка награда на часа и по-голяма, но след време. Изборът на детето в такъв случай е изключително показателен: за секунди ни разкрива не само характера, но и вероятния му житейски път.

Едва ли има по-важно психологическо умение от това да направляваме своите импулси. В него се корени емоционалният самоконтрол, доколкото всяка емоция, по самата си същност, поражда ответен импулс към действие. Нека не забравяме, че коренът на думата *emotion* („*емоция*“) е *motion* („движение“). Способността да устояваме на импулса към действие, да обуздаем в зародиш зараждащия се на физиологично ниво рефлекс вероятно се проявява под

формата на потискане на лимбични сигнали към двигателната кора (подобна интерпретация към момента е изцяло спекулативна).

Така или иначе едно действително изследване на казуса с четиригодишни деца и близалки показва колко важна е способността да контролираме своите емоции, потискайки въздействието на импулсите. Начало на изследването полага психологът Walter Mischel (: Уолтър Мишел) през шестдесетте години в детската градина в кампуса на Станфордски университет. В него са включени главно деца на докторанти, преподаватели и други служители в учебното заведение, а животът на децата е проследен до завършване на гимназия *(Експериментът с отлагане на възнаграждението при четиригодишните деца е описано в Yuichi Shoda /* */, Walter Mischel and Philip K. Peake /* */, Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions. Developmental Psychology /*

/, 26(6)).

Някои от децата съумяват да запазят себеконтрол в продължение на петнадесет-двадесет минути, които сигурно им се виждат безкрайни. В опит да устоят закриват очи, за да не виждат изкушението, подпират брадички с ръка, говорят си, пеят, правят движения едновременно с ръце и крака и дори опитват да си подремнат. Малчуганите със стоическа нагласа получават награда от две близалки. Други обаче, болшинството по-импулсивни деца в групата, грабват незабавно първата близалка – секунди след като експериментаторът напусне стаята.

Диагностичната стойност на този импулсивен момент излиза наяве след дванадесет-тринадесет години, когато учените проследяват порасналите вече деца. Емоционалните и социални разлики между нетърпеливите и връстниците им, съумели и отложили възнаграждението, са драстични. Устоялите на изкушението на четири, са вече по-компетентни социално: по-ефективни и самоуверени, справят се по-добре с трудности в живота. По-малка е вероятността да се притеснят и блокират в стресова ситуация, както и да изгубят способност да държат положението под контрол. Приемат предизвикателствата и ги следват, без да отстъпват пред трудности; вярват в

себе си, уверени са, на тях може да се разчита. Поемат инициатива, впускат се с готовност в новаторски начинания. След повече от десет години, те все още са в състояние да отлагат моментното възнаграждение в преследване на заветна цел.

Онези от децата – ако трябва да сме точни: онази приблизително една трета от тях – които грабват незабавно близалката, обичайно се представят далеч по-слабо, а психологическият им профил е значително по-проблематичен. Доста по-вероятно е да избягват социални контакти, да бъдат твърдоглави и нерешителни, лесно да се ядосват, да се смятат за „лоши“ или недостойни за едно или друго, да изпадат в самосъжаление или да губят контрол в условия на стрес, да не се социализират лесно, да недоволстват, че „не получават достатъчно", да бъдат склонни към ревност и завист, да реагират прекалено остро на дребни дразнители, замесвайки се в скандали и сбивания. При това, през всичките тези години те така и не са се приучили да отлагат днешната отплата за по-добри дни.

Миниатюрен зачатък от първите години на живота впоследствие може да разцъфне в щедра палитра социални и емоционални умения. Способността да наложим контрол над импулса стои в основата на всяко житейско усилие – от обикновена диета, до получаването на докторска титла. Някои деца, още на четиригодишна възраст, вече владеят основите: в състояние са да разчетат социална ситуация, като тази с отлагане на възнаграждението, да не се поддават на моментно изкушение, разсейващо решимостта за постигне на заветната цел - две близалки.

Още по-красноречив е фактът, че при оценяване на децата участвали в теста, при завършване на гимназия онези, които на четиригодишна възраст са чакали търпеливо, се оказват *много по-добри ученици* от другите, поддали се на моментно изкушение. По думи на родителите си, те са много по-компетентни в училище: по-добре изразяват идеи, изготвят и възприемат обосновка, съсредоточават се пълноценно, в състояние са да правят планове и да ги осъществяват, учат с повече желание. Най-удивително е, че получават значително по-висок резултат на матурите. Онези тридесетина процента от децата, които директно са се нахвърлили на близалката, получават средно 524 точки на текстови задачи и 528 на математически; децата, изчакали търпеливо своето възнаграждение, имат съответно 610 и 652 точки – което означава 210 точки разлика в крайния резултат. *(Анализът на данните е предоставен от Phillip Peake /* *: Фил Пийк/, психолог в Smith College /* *: „Смит Колидж"/)*

Способността на децата на четири години да отложат моментното възнаграждение е два пъти по-точен индикатор за изпитните им резултати от текущо отредения коефициент на интелигентност. Коефициентът на

интелигентност предсказва резултатите по SAT едва когато децата се научат да четат. Това означава, че способността да отлагат получаването на придобивката допринася сериозно за интелектуалния им потенциал – и то напълно независимо от коефициента на интелигентност. (Слабият контрол върху импулсите в детството е и меродавен критерий за предсказване на склонност към престъпно поведение – отново значително по-достоверен 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 част пета на книгата, докато мнозина твърдят, че коефициентът на интелигентност е неизменен и следователно определя неоспорим предел в жизнения потенциал на детето, налице са куп доказателства, че емоционалните способности като контрол над импулсите или умение да разчетем правилно реална житейска ситуация, *могат* да бъдат придобивани.

Онова, което Уолтър Мишел – основоположник на споменатия експеримент – визира с витиеватата фраза "goal-directed self-imposed delay of gratification" („целенасочено самоналожено отлагане на възнаграждението"), вероятно съставлява действителната същност на емоционалния самоконтрол: умение да потиснем импулса в името на по-голяма цел, независимо дали градим бизнес, решаваме алгебрично уравнение или целеустремено преследваме световна купа по хокей. Откритието откроява ролята на емоционалната интелигентност като способност от по-висш порядък, определяща доколко сме в състояние да използваме другите си умствени способности.

Лошо настроение – лоша мисловна нагласа

„Притеснявам се за сина си. Записа се да играе в университетския отбор по футбол. Няма как рано или късно да не пострада. Буквално си късам нервите, когато го видя на игрището. Спрях да ходя на мачове. Сигурна съм, че е ужасно разочарован от отсъствието ми, но просто не мога да го гледам."

Жената, направила това изказване, преминава терапия за преодоляване на тревожни пристъпи. Осъзнава, че притесненията ѝ пречат да живее живота, към който винаги е искала да води. *(Timothy A. Brown /вж. и в Сайта на* BU *тук/ et al, "Generalized Anxiety Disorder", Clinical Handbook of Psychological Disorders, David H. Barlow Ed., New York, Guilford Press, 1993)*

Опрат ли нещата до простичко решение – като да гледа как синът ѝ играе футбол, - умът ѝ незабавно бива обзет от безпокойство за възможна злополука. Тревога изпълва цялото ѝ същество.

Както видяхме, безпокойството лежи в сърцевината на разрушителния ефект от притесненията върху менталната дейност във всяко едно направление. Тревожността отчасти се проявява чрез правилна реакция в погрешна насока –

прекомерно ревностна ментална подготовка за въображаема опасност. Подобни „отигравания“ на критична ситуация оказват разрушително въздействие върху познавателните процеси, когато прераснат в устойчив рецидив, обсебил съзнанието и възпрепятстващ всякакъв опит да го пренасочим в друго направление.

Тревожността блокира съзнанието. При тежки задачи, предполагащи пълна интелектуална мобилизация (в условия на напрежение), каквато е например работата на ръководителите въздушно движение, високите нива на хронична тревожност са почти сигурен предвестник, че специалистът в крайна сметка ще се провали на някой от изпитите. При тревожни хора рискът от провал е по-голям, дори когато на тестове за интелигентност показват по-добър резултат. До този извод стига едно проучване сред 1790 студенти, обучавани 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 проваля всяко академично представяне: 126 независими изследвания с над 36 000 участници разкриват, че колкото по-склонен да се тревожи е даден човек, толкова по-лошо се справя, независимо как измерваме резултата – пряко с оценки, с усреднен бал или с финален тест. *(Bettina Seipp /* */, "Anxiety and Academic Performance: A Meta-Analysis" Anxiety Research 4, 1, 1991).*

Когато на податливи на тревога хора поставим когнитивна задача, например да разделят предмети с неособено ясни отличителни белези на две категории, като паралелно споделят какви мисли ги занимават, процесът по вземане на решение е съпътстван най-вече от отрицателни мисли - „няма да се справя“, „не съм добър в такива тестове“ и пр. Когато експериментаторът поиска от контролна група, съставена от „спокойни субекти“ да започне да се тревожи нарочно, способността на участниците за разрешаване на същия проблем спада драстично. Когато пък тревожните участници получат петнадесетминутно „контролирано отпускане“ (намаляващо 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 Richard Alpert (: Ричард Алпърт). По негови думите, интересът му бил предизвикан от следния странен контраст: като студент често се представял зле на изпитите поради притеснение, докато негов колега, Ralph Haber (: Ралф Хейбър) твърдял, че напрежение в навечерието на изпит му помага да се справя по-добре. *(Ralph Haber and Richard Alpert "Test Anxiety", Journal of Abnormal and Social Psychology 13, 1958)* Съвместно тяхно изследване разкрило, че има два вида тревожни студенти: такива, при които притеснението влошава академичните резултати, и други, в състояние да се представят добре въпреки (или може би именно благодарение на) стреса. *(Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety", Journal of College Student Development /* */, May 1989)* Ирония при изпитната треска е, че същото онова притеснение дали ще се представиш добре, което може да мотивира студенти като Хейбър да учат здраво, подготвяйки се за изпита, проваля усилията на други. При хора с твърде високо ниво на тревожност – какъвто е и самият Алпърт – притесненията възпрепятстват ясната мисъл и паметта, нужни за усвояване на материала, а по време на самия изпит замъгляват ясния разсъдък, без който студентът няма как да се справи добре.

Притесненията по време на изпит, за които хората споделят, непосредствено предопределят добър или слаб ще бъде крайния резултат. *(John Hunsley /* */, "Internal Dialogue During Academic Examinations", Cognitive Therapy and Research, Dec. 1987)* Умственият потенциал, посветен на разрешаването на дадена когнитивна задача (в частност: притеснението), отнема от ресурса за обработка на друг тип информация. Ако ни глождят притеснения, че ще се провалим на изпита, не можем да насочим изцяло внимание към изнамиране и коректна формулировка на отговор. Тревогите са своеобразно самоизпълняващи се пророчества (вж. тук), тласкащи ни именно към развръзката, която предвещават.

Хора, умеещи да контролират своите емоции, могат да използват тревогата в очакване на гнетящо ги събитие (реч, изпит...) като фактор, благоприятстващ

по-добра подготовка – а следователно: и добро представяне. Класическата психологическа литература описва връзката между тревога и успех, включително интелектуални достижения, чрез графика с формата на обърнато U ( ). На върха е представено оптималното съотношение тревожност/достижения – умерено притеснение, предвещаващо върхов резултат. Твърде леката тревога (лявата половина на графиката) води до апатия или слаба мотивация да се мобилизираме и успеем, а прекалено силната (втората половина на графиката) проваля опитите за успешно представяне.

Състоянието на умерено въодушевление, наричано *Hypomania* (*хипомания),* е оптимално при писатели и други творци във връзка със задачи, предполагащи напрегнат работен процес, въображение и нестандартна мисъл. Разположено е непосредствено на и покрай върха на графиката. Стигне ли се до там еуфорията да излезе извън контрол и да придобие екстремални измерения обаче, както в случая с резките промени на настроението при хора обзети от маниакално-депресивно разстройство, вълнението рязко възпрепятства способността да мислим последователно и пишем умело, дори когато идеите струят като пълноводен бързей – движението им е станало толкова хаотично, че нито една не съумяваме да доловена пълноценно и превърнем в завършено съждение.

Когато сме в добра кондиция, позитивното настроение благоприятства гъвкаво аналитично мислене и намиране удачни решения на проблемите – интелектуални и междуличностни. Ето защо един от вариантите да помогнем някому да намери способ за разрешаване на даден проблем е като му разкажем хубав виц. Смехът, подобно на въодушевлението, помага да мислим по-мащабно и асоциативно, долавяйки зависимости, които иначе ни убягват – умение, възлово не само за креативността, но и при разкриване на заплетени взаимозависимости, както и за предвиждане последствията от дадено решение.

Ползите в интелектуален план от добрия смях се проявяват най-осезаемо при разрешаване на проблем, изискващи творчески подход. Изследване разкрива, че хора, току-що гледали комедийни гегове по телевизията, се справят по-добре с често използвана от психолозите задача за оценяване на 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 кабърчета. Задачата е свещта да се закрепи за коркова повърхност така, че да гори, без да капе восък по пода. Повечето участници изпадат в така наречената "functional fixedness" („функционална скованост“) и започват да мислят как да използват предметите по конвенционалния начин.

Само че вероятността онези от участниците, които току-що са гледали комедийни скечове, в сравнение с контролни групи, гледали филм за математиката или правили физически упражнения да осъзнаят, че кутийката с кабърчета може да бъде използвана и по нестандартен начин, и така да изнамерят творческо решение: закрепвайки кутийката за корка и използвайки я вместо свещник ( ), е значително по-голяма (вж. тук).

Дори незначителни промени в нагласата могат да променят радикално процеса на мислене. Когато хора в добро настроение трябва да правят планове или взимат решения, начинът на подхождане прави мисленето им по-мащабно и позитивно. Същото се определя донякъде от факта, че паметта е функция на моментното ни състояние: когато сме в добро настроение, сме склонни да си припомняме повече положителни събития. Докато претегляме аргументите „за“ и „против“ дадено действие, когато сме в добро настроение, паметта ни дава преимуществено данни, накланящи везните в позитивна насока и по такъв начин ни подтиква например да се впускаме в авантюристични начинания.

По същия начин лошото настроение ориентира паметта в негативна насока и ни принуждава да взимаме предпазливи или най-малкото консервативни решения. Неконтролираните емоции смущават интелекта. Както видяхме в Глава 5 обаче, винаги можем да влияем на емоциите. Това е най-важното ни емоционално умение, защото разкрива хоризонти за всички други прояви на интелигентност. Достатъчно е да си припомним ползите от надеждата и оптимизма, както и онези извисяващи духа моменти, в които хора надмогват себе си.

Кутията на Пандора и оптимизъм: сила на позитивното 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 с 30%-ова тежест при определяне на семестриалната ви оценка, сте получили тройка. Научили сте резултата преди седмица. Какво ще предприемете? (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 конкретния случай решаваща се оказва надеждата. Отговорът на изпълнените с оптимизъм студенти гласи, че ще работят по-усърдно и ще изнамерят начин да повишат крайната оценка. Не чак толкова позитивно настроените участници изброяват няколко начина да подобрят оценката си, но

не са безусловно решени да опитат някой от тях. И – напълно разбираемо – тези с най-песимистична нагласа са напълно обезверени и не са склонни да предприемат каквото и да е опит.

Въпросът не е чисто теоретичен. Когато C.R. Snyder (Ч.Р. Снайдър), психолог от University of Kansas (: Канзаски университет), провел това проучване, сравнява академичните постижения на първокурсници (оптимисти и песимисти), открива, че надеждата предсказва по-добре оценките им за първия семестър от кандидат-студентския изпит (непосредствено измерващ коефициента им на интелигентност), който уж трябва да предскаже колко добре ще се справят в колежа. Отново, при приблизително сходни умствени заложби, разликите в крайния резултат са резултат единствено на емоционални умения.

Снайдър дава следното обяснение: „По-обнадеждените студенти си поставят по-високи цели и са готови да работят здраво, за да ги постигнат. Ако сравним академичните достижения на студенти с еднакви интелектуални способности, единствено надеждата ще отличава един от друг. *(Интервю със Снайдър в „Ню Йорк Таймс", 24 декември 1991г.)*

Популярна легенда разказва как Pandora (: Пандора), дъщерята на древен гръцки цар, получила подарък – тайнствена кутия – от боговете, запленени от красотата ѝ. Казали ѝ, че не бива никога да я отваря. Един ден обаче любопитството надделяло и Пандора надигнала капака, уж само да надзърне. От кутията изпълзели всички земни нещастия – болести, злини, лудост. Състрадателен бог обаче ѝ позволил да затвори кутията в точния момент, в който да улови единствената противоотрова, позволяваща ни да понесем житейските несгоди: надеждата.

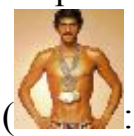
Съвременни изследователи стигат до извода, че надеждата е не просто утешение в беда; тя играе удивително важна роля в живота и ни предоставя съществен аванс повсеместно – от училищната скамейка, до тягостни ангажименти на работното място. Чисто функционално, надеждата е не просто светъл възглед за живота гласящ, че всичко ще бъде наред. Снайдър я определя по-конкретно като „вярата, че имаш възможности и способности да постигнеш желаното, без значение каква е конкретната ти цел“.

В това направление хората коренно се различават. Някои вярват, че винаги ще съумеят да намерят изход от затруднено положение и ще съумеят да разрешат проблемите си, докато други считат, че не им достигат енергия, способности или средства за постигане на целта. Снайдър открива, че хората с неподправена надежда имат нещо общо помежду си – самомотивирани са, вярват, че са достатъчно находчиви, за да постигнат целите си и съумяват да намерят утеха в

труден момент, проявявайки достатъчно гъвкавост да потърсят нестандартни начини за изпълнение на поставените задачи или да превключат от задача, оказала се невъзможна за постигане, към друга. Най-важно умение е тяхната способност да декомпозират неосъществими на пръв поглед планове във вид на малки, постижими задачи.

По отношение на емоционалната интелигентност, надежда означава човек да не се оставя по течението на тревоги, притеснения и депресия пред лицето на сериозни предизвикателства и дори на тежки поражения. И наистина – позитивните хора по-рядко се отдават на депресия в преследване на заветна цел, като цяло са по-умерено тревожни и неподатливи на емоционален дистрес.

Оптимизмът: неизчерпаем мотиватор

Американците, запалени по плуването, хранеха големи надежди за Matt Biondi (: Мат Бионди), звезда от американския отбор на олимпийските игри през 1988г. Част от журналистите прокламираха, че има вероятност Бионди да подобри рекорда от седем златни медала на Mark Spitz ( : Марк Шпиц) от 1972г. В първото състезание обаче – 200 метра свободен стил – Бионди разочарова почитателите си, завършвайки трети. В следващата дисциплина – 100 метра бътерфлай – друг състезател изпревари Бионди буквално с няколко сантиметра и грабна златото, само защото бе положил повече усилие във финалния спринт.

Според журналисти, пораженията в две последователни дисциплини щели да обезкуражат Бионди. Той обаче се съвзе и спечели пет последователни златни медала в следващите стилове. Сред малцината зрители, които не се изненадват от чудодейния прелом, е Martin Seligman (: Мартин Селигман), психолог от University of Pennsylvania (Penn: Пенсилвански университет), 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 нерадостните новини, след кратка почивка Бионди се връща и времето му – тоя път действително нелошо – е още по-добро. Когато обаче другите членове на отбора –също преминали психотест с песимистични оценки преди него – чуват неверните си лоши резултати, при втория опит се

представят още по-слабо. *(Martin Seligman, Learned Optimism /* */, New York, Knopf, 1991)*

Оптимизъм, подобно на надеждата, означава да вярваме, че в генерален план всичко в живота приключва успешно, въпреки всички поражения и несгоди. По отношение на емоционалната интелигентност, оптимизмът е умение да преодоляваме апатия, депресия и отчаяние в нерадостни моменти. Както и надеждата – близка негова родственица – оптимизмът е инструмент, обуславящ справяне с проблемите (когато, разбира се, е реалистичен – неоправданият оптимизъм може да има изключително зловредна роля). *(вж. напр. Carol Whalen /* */ et al., "Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks", Health Psychology 13, 1994)*

Селигман представя оптимизма като начин, по който хората аргументират пред самите себе си своите успехи и провали. Оптимистите обичайно считат, че провалът е следствие на нещо, което подлежи на промяна така, че следващия път да успеят, докато песимистите обвинява себе си и приписват неуспеха на някаква трайна тенденция, на която са безсилни да въздействат. Тези различни обяснения обуславят начина, по който хората реагират на живота като цяло. Така например при отклик 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 преодоляно. Песимистите за сметка на това реагират с мисълта, че не могат да сторят нищо с оглед да се представят добре следващия път, и поради това не предприемат нищо за разрешаване на проблема; според тях провалът е следствие от неподлежащ на изправяне от тяхна страна персонален недостатък.

Както и надеждата, оптимизмът доста вярно предсказва академичния успех. В проучване сред петстотин първокурсници в University of Pennsylvania през 1984г. резултатите на студентите от теста по оптимизъм се оказват по-точен предвестник на бележките им през учебната година от кандидат-студентския изпит или оценките в гимназията. Селигман, провеждайки изследването, споделя: „Приемните изпити са мерило за талант, докато повествователният стил предсказва кой ще се провали или успее. Единствено съчетание от умерен талант и способност да продължиш напред пред лицето на опасност от провал предрича успех. Онова, което тестовете за умения не могат да сторят, е да предскажат мотивацията. Единственото, което всъщност трябва да знаем за някого, е дали ще продължи напред, ако положението стане трудно поносимо.

Предчувствам, че при неизменно ниво на интелигентност, реалните ни достижения са функция както от талант, така и способност да преодоляваме несгоди. *(Интервю с Мартин Селигман в „Ню Йорк Таймс“, 3 февруари 1987г.)*

Една от най-ярките демонстрации за потенциала на оптимизма да мотивира хората откриваме в проучване, проведено от Селигман сред продавачите на застраховки в компания MetLife (MetLife: „Метлайф"). Способността да оборваш несъгласия е изключително важна за всяка продажба, но при застраховките е водеща, защото там съотношението отрицателни/благоприятни реакции е обезкуражаващо високо. Именно поради това около три четвърти от застрахователните агенти напускат в рамките на три години. Селигман открива, че новопостъпите, по природа оптимисти, продават с 37% повече застраховки от песимистите през първите две години. А в рамките на първите години като цяло, напускат два пъти повече песимисти, отколкото оптимисти.

Селигман не спира дотам. Съумява да убеди „Метлайф" да наеме специална група кандидати, които са се представили добре на теста по оптимизъм, но провалили се на стандартните тестове при постъпване (сравняващи набора техни отговори със стандартен профил, основан на отговорите на вече доказали се агенти). Извънредната група бие песимистите по продажби с 21% през първата година и с 57% на втората.

Причината оптимизмът да е толкова определящ за успешни продажби фактор е именно фактът, че смият той е емоционално интелигентно отношение. Всяко „не“, с което се сблъска продавачът, е едно малко поражение. Емоционалната реакция към такова поражение е определяща за способността на търговеца да се мотивира достатъчно и продължи напред. С натрупване на „не“-тата може да загуби увереност и всяко следващо посещение да бъде все по-тягостно. Отказите са особено тежки за песимиста, защото ги тълкува по следния начин: „Аз съм пълен неудачник – никога няма да успея да продам каквото и да е". Подобна реакция с положителност поражда апатия и пораженчество и дори депресия. Оптимистите, от друга страна, си казват: „не подхождам подобаващо“ или „последният ми събеседник май беше в лошо настроение“. Търсейки причина за провала не в себе си, а в разразилата се ситуация, при следващо обаждане сменят подхода. Нагласата на песимиста го тласка към провал, а тази на оптимиста разкрива хоризонти за напредък.

Първоизточник на благоприятна или негативна нагласа често е вроденият темперамент – всеки по природа е склонен да подхожда по един или друг начин. Както ще видим и в Глава 14 обаче, темперамента контролираме и насочваме в едно или друго направление вследствие житейски опит. Оптимизмът и надеждата – подобно на чувството за безпомощност и отчаяние – са следствие от собствена нагласа. Изхождат от специфично умение, наречено от психолозите *self-efficacy* (*„собствена ефикасност"*) – схващането, че сме господари на събитията в нашия живот и в състояние да преодолее всяко

предизвикателство, изпречило се на пътя ни. Всяко ново умение подсилва чувството за собствена ефикасност, позволявайки ни да преодоляваме рисковани и все по-предизвикателни препятствия. Справянето с тях на свой ред допълнително подхранва собствената ефикасност. Подобен подход позволява на хората да използват по най-добрия възможен начин всяка своя способност – или най-малкото да сторят нужното с оглед придобиване на нужните умения.

Albert Bandura (: Алберт Бандура), психологът от „Станфорд“, провел болшинството изследвания върху собствената ефикасност, прави блестящо обобщение: „Отношението на хората към собствените способности оказва съществено влияние върху същите тези способности. Умението не е някакъв материален предмет, който притежаваме; има огромна разлика между това как ще се представим днес и как – утре. Хората с чувство за собствена ефикасност се изправят бързо, когато се спънат. Подхождат с мисълта как да преодолеят проблема, вместо да се притесняват, че нещо може да се обърка. (*Интервю с Албърт Бандура в „Ню Йорк Таймс", 8 май 1988г.*)

На вълната на успеха: невробиология на върховите постижения

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

Потопен си в състояние на екстаз – и то до такава степен, че се откъсваш от делничната проза. Непрестанно го изпитвам. Ръката ми като че ли има свой собствен живот. Сякаш не участвам в онова, което върша. Просто си седя там и наблюдавам с тих възторг. Нещата текат от само себе си.

(Mihaly Csikszentmihalyi / */, Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York, Harper and Row, 1990)*

Описанието има забележителни сходства с думите на стотици мъже и жени – катерачи, гросмайстори, хирурзи, баскетболисти, инженери, мениджъри и дори прозаични деловодители, - описващи мигове, в които надмогват себе си, потънали в нещо, което обожават да правят. Психологът от Чикагски университет Михай Чиксентмихали, събрал безброй подобни разкази за изключителни постижения в хода на двадесетгодишни изследвания, нарича такова състояние "flow" („поток“). На спортистите то е познато като "the zone" („зоната“) – мигове, в които нещата се получават без усилия, а тълпата и съперниците са разтворени в сякаш неземно усещане за настоящия момент.

Diane Roffe-Steinrotter (: Даян Роф-Стийнротър), спечелила златния медал по ски-спускане на олимпийските игри през 1994г. на финала споделя, че помни единствено великолепно релаксиращо усещане: „Чувствах нещо като водопад вътре в мен“. *(Newsweek /* Newsweek *: “Нюзуик“/, 28 февруари 1994г.)*

Способността да се понесем по „вълната на успеха“ е висша проява на емоционална интелигентност: това състояние вероятно е най-удачно насочване на емоциите в полза на професионални достижения и обучение. При „вълната на успеха“ емоциите са не просто канализирани и удовлетворяващи, а целеустремени, непоколебими и в унисон с набелязаната цел. Депресията и тревожността са главни препятствия пред „вълната на успеха“. „Вълната“ (и по-умерени нейни разновидности) са познати почти на всеки от нас, особено когато действаме на предела на възможностите си и по някакъв начин надмогнем досегашните ограничения. Може би най-удачен паралел на подобно състояние е любовният екстаз – сливането на две тела в хармонично цяло.

„Вълната на успеха“ е славно усещане: характеризира се с първосигнален възторг, прерастващ в спонтанен екстаз. Потокът е своеобразен стимул за положени усилия. В подобно състояние хората се отдават изцяло на онова, което вършат, посвещават му изконната си същност, съзнанието им става част от самото действие. Мисълта какво точно правим може само да прекъсне потока – дори ако гласи „справям се чудесно“. Вниманието се фокусира до степен човек да осъзнава единствено тесния процеп на възприятията, свързани с непосредствената задача, изгубвайки всякаква представа за време и пространство. Един хирург например си спомня за предизвикателна операция, по време на която е бил на „вълната на успеха". Когато приключил работа, мярнал някакъв боклук по пода на операционната и попитал какво е станало. С удивление разбрал, че докато оперирал, част от тавана паднала – а той дори не забелязал.

„Вълната на успеха“ е състояние на самозабрава, откъснато от всякакви безплодни разсъждения и притеснения: вместо да се разколебават и тревожат, хората са толкова отдадени на онова, което вършат, че губят всякакво себеусещане и изхвърлят от съзнанието си всички дреболии на ежедневието – здраве, сметки и дори самия стремеж към успешно справяне с нещата. В този смисъл моментите по "вълната на успеха" са освободени от всякакъв егоизъм. Характерно е, че хората в такова състояние бележат върхови постижения в конкретната дейност и реакциите им са в съвършена хармония с динамичните изисквания на ситуацията. И въпреки че процедират на предела на своите възможности, са далеч от всякакво колебания дали ще се справят, не ги глождят съмнение ще успеят ли; отдадени са единствено на приятното усещане за

сливане с процеса.

Няколко са начините да се понесем по „вълната на успеха“. Единият е съзнателно съсредоточаване на вниманието върху текущата задача, доколкото силната концентрация лежи в основата на „вълната“. При самото навлизане в нея зона като че ли се сблъскваме с малък порочен кръг: обикновено са нужни значителни усилия де се успокоим и концентрираме добре, преди да подхванем самата работа – която първа стъпка предполага самодисциплина. Но стесни ли веднъж обхвата си, съзнанието черпи свои собствени сили, пъди тревогата и задачата изведнъж се превръща в детска игра.

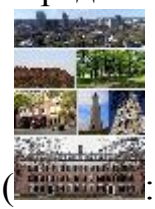
Всеки от нас може да навлезе в нея зона при изпълнението на задача, за която има нужните умения, но все пак предизвикателна (поне донякъде). По думите на Чиксентмихали: „Хората се съсредоточават най-добре, когато поставените им задачи са малко по-сложни от обичайно, а те самите са готови да вложат повече. Ако предизвикателството е нищожно, то ги отегчават; ако е твърде голямо пък, буди притеснения. Вълната на успеха се поражда в деликатната зона между скука и тревога. *(Интервю с Чиксентмихали в „Ню Йорк Таймс", 4 март 1986г.)*

Спонтанното удоволствие, лекотата и ефективността, характеризиращи „потока”, са несъвместими с емоционалния дискомфорт, при който лимбичната система упражнява контрол над други центрове на мозъка. Когато се чувстваме подети по „вълната” вниманието е уталожено, но изключително съсредоточено. Коренно различно е от опитите да подредим мисли, когато сме уморени или отегчени, или под въздействието на обсебващи чувства като тревога или гняв.

Вълната на успеха е радикално различна от емоционалната апатия – при все едно-единствено леко сходство: изключително мотивиращото усещане на уталожен екстаз. Подобен екстаз е състояние, съпътстващо крайното съсредоточаване на вниманието, което на свой ред поражда вълната. Класическата литература, посветена на съзерцателните традиции, описва състояния на пълна отдаденост, носещи усещане за неземно блаженство – вълна, която единствено пълната отдаденост може да породи.

Когато наблюдаваме как някой действа, носещ се по „вълната на успеха“, трудното изглежда като нещо напълно естествено – невероятните му достижения привидно са нещо съвсем нормално и обичайно. Подобно впечатление е в синхрон и с процесите вътре в мозъка. Там е заложен същият парадокс; най-предизвикателните задачи биват изпълнявани с минимален разход на ментална енергия. На вълната на успеха мозъкът е „хладен“, процесите на възбуда и задържане в невронните вериги са в хармония с изискванията на мига. Когато човек се занимава с нещо, неизменно привличащо и задържащо вниманието му, мозъкът е спокоен – процесите на възбуда в

мозъчната кора стихват. *(Jean Hamilton /* */ et al., "Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", Personality and Individual Differences 5, 2, 1984)* Прави впечатление това, че „вълната на успеха“ позволява на хората да се справят с огромни предизвикателства в дадена област, било то партия шах срещу гросмайстор, или разрешаване на сложен математически казус. Логично би било подобни авантюри да предизвикват *по-интензивен* процес в мозъчната кора. Специфично обаче е това, че „вълната” се проявява единствено когато сме на предела на своите възможности, с добре отработени умения и напълно „отпушени” невронни вериги.

Засилената концентрация в критични условия всъщност рефлектира в повишена възбудимост на мозъчната кора. Зоната на „вълната на успеха“ и върхови постижения обаче е своеобразен оазис на мозъчната ефективност с минимален разходът на ментална енергия. Намира израз под форма на технически заложби, позволяващи ни да се понесем „по вълната”: майсторското овладяване на дадено умение – било то физическо, като алпинизъм или умствено, от типа на програмиране – на практика позволява на мозъка да изпълнява своите функции по-резултатно. Добре отработените действия черпят по-малко усилия на мозъка от току-що овладени или все още свързани с известни затруднения. Аналогично, когато мозъкът функционира недотам пълноценно в условия на умора или нервно напрежение (както в края на дълъг и напрегнат ден), прецизността на коровите сигнали е притъпена и се активират множество вторични зони, което ние възприемаме като затруднение при опит да се съсредоточим. *(Ernest Hartmann /* */. The Functions of Sleep,* New Haven ( : Ню Хейвън), *Yale University Press /* Yale UNIVERSITY PRESS */, 1973)* Подобна е ситуацията и в случай, че сме отегчени. Ако обаче мозъкът работи на предела на своите възможности – както когато сме „на вълната“, - активните зони са в пълна хармония с изискванията на мига. В такова състояние дори непосилни начинания ни се виждат по-скоро освежаващи и удовлетворителни, отколкото затормозяващи.

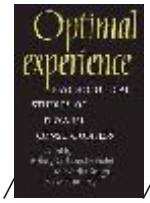
Вълната на успеха и учебен процес: нов образователен модел

Тъй като вълната на успеха се заражда в зона, където хората мобилизират пълния си потенциал в конкретна насока, с придобиване на повече умения достигането до такова състояние се превръща във все по-голямо предизвикателство. Ако дадена задача е прекалено лесна, тя ни отегчава; в случай че е твърде предизвикателна, по-скоро буди тревога, отколкото да поражда вълна на успеха. Резонно е да счетем, че майсторското овладяване на дадено умение е свързано именно с включване в „потока" – мотивация да ставаме все по-добри в дадена област – било то свирене на цигулка, танци или генетично инженерство – означава поне отчасти докато практикуваме, да съумеем да се подемем по „вълната “. И действително – в едно изследване сред двеста художници, проведено осемнадесет години след завършване на художествена академия Чиксентмихали открива, че отдадени хора на изкуството са станали само онези, които като студенти са изпитвали неподправена радост от рисуването. Други, движени от корист и жажда за слава, в болшинството случаи след дипломиране отпадат от артистичната гилдия.

Чиксентмихали заключава: „Художниците трябва да са движени най-вече от любов към рисуването. Ако човек на изкуството застане пред платното и започне да се чуди за колко ще продаде картината или как ще се изкаже критиката, той не ще съумее да вложи каквото и да е творчество. Креативните достижения са рожба на пълно себеотдаване. *(Интервю с Чиксентмихали в „Ню Йорк Таймс", 22 март 1992г.)*

Както за майсторско овладяване на занаят, професия или изкуство, вписването във „вълната" е водещ фактор и при обучението. Студенти, отдали се изцяло на учебния процес, се справят по-добре, независимо от потенциала, отреден им от текущи тестове. Учениците в една специализирана чикагска природоматематическа гимназия – до един класирани в горните 5% на олимпиади по математика – получават допълнителна оценка от учителите си по математика, съгласно която ги разпределят в групи „успешни” и „посредствени” в съответствие с преценка на придобитите от тях умения. Впоследствие са подложени на денонощно наблюдение – всеки носи устройство, на произволни интервали подаващо сигнал да запише какво прави в момента и как се чувства. Не е изненадващо, че „посредствените” ученици прекарват около петнадесет часа седмично в писане на домашни вкъщи – доста по-малко от двадесет и седемте часа, които „успешните” им съученици отделят за подготовка у дома. „Посредствените” учениците посвещават голяма част от времето, през което не учат, на социализация – мероприятия навън със семейството си или с приятели.

Когато обаче изследващите анализират настроенията им, разкриват специфичен детайл. И двете групи посвещават голяма част от свободното си

време на отегчителни неща, от типа на посредствени телевизионни програми. Какво по-различно им остава в наши дни? Главното различие обаче се проявява в отношението към образователния процес. За учениците от „горната" група ученето е приятно, изцяло ангажиращо ги предизвикателство през 40% от времето. „Посредствените" прекарват на „вълната" само 16% от своя дневен график; в болшинството случаи ученето събужда у тях чувство на тревога, защото изискванията значително надвишават техните способности. Членовете на „посредствената" група намират утеха в социални мероприятия за сметка на ученето. Накратко: учениците, обогатяващи академичния си потенциал в болшинството ситуации изпитват влечение към ученето, защото им носи усещане, че са „на вълната". За съжаление това, че по-посредствените не полагат усилия да развият нужните умения да се включат „по вълната", не само ги лишава от насладата на учебния процес, но предполага и риск да ограничи обхвата интелектуални предизвикателства, които биха им носили удовлетворение тепърва. *(Jeanne Nakamura. "Optimal Experience and the Uses of Talent" in Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi, Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness /*  */, Cambridge, Cambridge University Press, 1988)*

Хауърд Гарднър, психологът от Харвард, разработил теорията за multiple intelligences (множествената интелигентност), разглежда вълната и положителните обичайно съпътстващи я състояния като неразделна част от най-благоприятния способ за обучение – чрез вътрешна мотивация, вместо със заплахи или обещания за награди. „Трябва да използваме положителните състояния на децата, стимулирайки ги да напредват в области, в които на по-късен етап ще придобият компетенции – каза ми Гарднър. – Вълната е вътрешно състояние показващо, че детето се занимава с нещо приятно. Просто трябва да открием какво харесват и да се придържаме към него. Децата оказват съпротива и ни правят напук едва след като се отегчат от нещо в училище, а когато някое предизвикателство се окаже прекалено трудно за тях, стават тревожни. Изключително важно е да дадем всичко от себе си и да намерим нещо интересно: занимания, носещи ни действителна наслада".

Стратегията, използвана в много от училищата, приложили модела на Гарднър за множествена интелигентност, цели да определи набора естествени наклонности на детето и подобри уменията му, правейки опит да компенсира недостатъците. Дете с вроден музикален или танцувален талант например ще влезе по-лесно на вълната, когато задачите му са в тези области от друго, с по-различни заложби. Познаване профила на детето ще помогне на учителя да представи дадена тема по удачен начин и да му преподаде уроците на онова

ниво – от най-ниско, до най-високо – което би го стимулирало най-пълноценно. Така учението става по-приятно; страхът и скуката изчезват. „Надяваме се, че когато децата свикнат да учат „на вълната“, ще придобият смелост да се захванат и с предизвикателства в други области“ – споделя Гарднър и добавя, че опитът до момента сочи именно това.

Като цяло, моделът с „вълната“ предполага постигането на майсторство във всяко умение или знание в идеалния случай да става напълно естествено, като детето се посвещава на спонтанно привлекли го любими области. Тази изначална страст може да се окаже семето, от което избуяват изключителни достижения когато детето осъзнае, че по-нататъшни занимания в конкретната област – танци, математика или музика – са източник на приятното усещане по „вълната". А доколкото вълната изисква непрестанно преодоляване на собствените ограничения, тя се превръща във водеща мотивация детето да става все по-добро – носейки му действителна наслада. Естествено, такъв модел на обучение и възпитание е по-удачен от онзи, с който сме свикнали в училище. Кой не помни безкрайните тягостни часове, съпътствани от моменти гнетяща тревога? Придържането към „вълна“ при обучението е по-човечен, естествен и вероятно по-ефективен начин да впрегнем емоциите в полза на образованието.

Ето защо сме убедени, че умението да мобилизираме емоциите за постигане на продуктивна цел, е вероятно най-важно наша качество. Контрол над импулса и отлагане на отплатата, темпериране на настроенията в полза на мисловния процес, без да го отклоняват, почерпване на мотивация да не спрем и продължим да опитваме пред опасността от провал и стремеж да се подемем по „вълната“ преодолявайки успешно предизвикателствата, са все примери за силата на емоциите при канализиране на творческото начало.

9. Корени на емпатията

Нека се върнем на Гари – блестящ, но алекситимичен хирург, който вбесява годеницата си Елън, не обръщайки внимание не само на собствените чувства, но и на нейните. Подобно на повечето алекситимици, и той е лишен от съчувствие и пълноценно себеусещане. Думите на Елън, че се чувства зле, не срещат разбиране; заговори ли му за любов, той сменя темата. Опитва да я критикува „градивно“, без да осъзнава, че по такъв начин тя го чувства не като помощник, а като агресор.

Емпатията произтича от себеосъзнатост. Колкото по-отворени сме за собствените емоции, толкова по-умело разчитаме чувства – свои и такива на околните. *(вж. напр. 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) Алекситимици като Гари, нямащи представа какво изпитват самите те, са напълно безпомощни, когато им се наложи да проумяват чувствата на другите. Глухи са за всичко, свързано с емоциите. Прочувствените нотки, придружаващи всяка дума и действие на околните – многозначителният тон на нечий глас, дребни промени в позата, красноречиво мълчание, - за тях като че напълно отсъстват.

Бидейки ненаясно със собствените емоции, алекситимиците изпадат в тотално объркване, когато някой друг дава израз на чувствата си пред тях. В случая коментираме съществено увреждане във връзка с емоционалната интелигентност и сериозен недостатък по отношение на тяхната човечност, доколкото всяко чувство за близост, пораждащо загриженост, произтича именно от емоционална хармония и способност да проявим емпатия.

Това качество – умението да долавяме чувствата на околните – се проявява в множество житейски сфери: от продажби и мениджмънт, до романтична любов и грижи за децата, състрадание и политическа обиграност. Отсъствието на емпатия може да бъде и тревожен признак; присъщо е на психопати, изнасилвачи и педофили.

Емоциите на хората рядко намират изказ с думи; в повечето случаи биват изразявани невербално. Ключът към разгадаване чувствата на околните е в способността да разчитаме невербални сигнали: тон на гласа, жестове, израз на лицето. Може би най-обхватното изследване на човешката способност за разчитане на подобни невербални послания е това на Робърт Розентал, психолог от „Харвард“ и негови студенти. Розентал разработва тест по емпатия, наречен PONS (**P**rofile **o**f **N**onverbal **S**ensitivity: „Профил на невербалната сетивност“) – поредица видеозаписи, на които млада жена изразява различни емоции, от злостна омраза, до майчина любов. *(Robert Rosenthal et al., "The Pons Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues", Advances in Psychological Assessment, P. McReynolds Ed., San Francisco /* */, Jossey-Bass, 1977)* Сцените обхващат целия спектър: от бясна ревност, до молба за прошка; от благодарност, до опит за съблазняване. Записът е редактиран така, че един или повече канали на невербална комуникация систематично биват изключвани. Така например в някои сцени не само думите са изрязани, но е замъглено и изражението на лицето. В други са видни единствено движенията на тялото. Така след редуване на всички невербални комуникационни канали, зрителите трябва да определят емоцията съобразно ограничен набор признаци.

Тестове, проведени сред седем хиляди души в Съединените Щати и

осемнадесет други страни сочат, че ползите от уменията да разчитаме чувствата по невербални признаци водят до по-добра емоционална хармония, повече популярност и общителност, както и – неслучайно – до по-пълноценна чувствителност. Като цяло, жените са по-добри от мъжете в този вид емпатия, а хората, чиито резултати са се подобрили по време на четиридесет и пет минутния тест (следователно: притежаващи потенциал да възпитат у себе си емпатия), имат и по-добри контакти с отсрещния пол. Няма нищо чудно тогава защо емпатията благоприятства любовните изживявания.

В унисон с разкритията при други елементи на емоционалната интелигентност, изследването разкрива пренебрежимо слаба корелация между измерената емоционална проницателност и резултатите от изпити SAT, тестове за интелигентност и изпитите при завършване на гимназия. Отсъствието на зависимост между емпатия и академична интелигентност се откроява и в проучвания с версия на PONS, адаптирана за деца. Изследване сред 1011 деца разкрива че онези, демонстрирали способност да разчитат невербално чувствата на отсрещните, са най-популярни в училище и най-устойчиви в емоционален план. *(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-добър, въпреки че по коефициент на интелигентност не превъзхождат деца, недотам умели в разчитането на невербални сигнали. Същото вероятно означава, че овладяването на емпатични умения благоприятства успешно обучение – или най-малкото такива ученици се харесват повече на учителите.

Рационалният ум се претворява в думи, а емоциите на свой ред се проявяват под формата на невербални сигнали. Когато нечии думи не съответстват на посланието в тона на гласа му, в жестове или други невербални сигнали, емоционалното въздействие се формира не толкова от самите думи, а посредством *начина,* по който посланието е отправено. Едно от практическите правила в комуникацията гласи, че 90% - и дори повече – от емоционалното послание имат невербален характер. А посланието – тревога в гласа, раздразнение или нечий рязък жест – почти винаги възприемаме подсъзнателно, без да се задълбаваме над самото него; приемаме го негласно и реагираме. Уменията, които ни помагат да се справим добре (или зле) в подобна ситуация, придобиваме преобладаващо също по невербален път.

Зараждане на емпатията

Когато деветмесечната Норе (Хоуп) види как друго бебе пада, очите ѝ се наливат със сълзи, допълзява до майка си и търси утеха, сякаш самата тя се е наранила. Петнадесетмесечният Michael (Майкъл) носи своето мече на

приятеля си Paul (Пол), който хлипа. Когато и това не помага, Майкъл намира одеялцето на Пол и носи и него. Такива малки прояви на симпатия и загриженост са забелязани от майки, обучени да разпознават подобни жестове на емпатия. *(Майките са обучени от Marian Radke-Yarrow /* *: Мариан Радке-Яроу/ и Carolyn Zahn-Waxler /* *: Карълайн Зан-Уокслър/ в Laboratory of Developmental Psychology /Лаборатория по психология на развитието/ към National Institute of Mental Health /* *: Национален институт по ментално здраве/)* Резултати от проучването сочат, че корените на емпатията могат да бъдат проследени още в ранно детство. Почти от самото си раждане бебетата страдат, когато чуят друго бебе да плаче – реакция, възприемана от някои като най-ранен предвестник на емпатия. *(За емпатията, корените ѝ в детството и нейната неврология писах 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 раждане бебетата реагират на нещастие на околните така, сякаш самите те го изпитват, и плачат при гледката на сълзи у други деца. На около годинка започват да осъзнават, че страда някой друг, но все още не са напълно сигурни как да реагират. В едно изследване, проведено от Martin L. Hoffman (: Мартин Л. Хофман) в New York University (: Нюйоркски университет), едногодишно дете води майка си да утеши разплаканото му другарче, без да обърне каквото и да е внимание на неговата майка, която е в същата стая. Подобно объркване личи и в други случаи, когато едногодишни деца подражават на чуждо нещастие, вероятно с цел да схванат по-добре онова, което другите изпитват. Така например ако друго дете нарани пръстите си, наблюдаваното дете може да сложи собствените 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 своите очи, въпреки че в тях няма сълзи.

Така наречената *motor mimicry* (*двигателна мимикрия*) представя първоначалното, чисто техническо значение на думата „емпатия“ в смисъла, използван за пръв път през двадесетте години от американския психолог E.B.

Titchener (: Е.Б. Тичънър). То донякъде се отличава от основния смисъл на гръцката дума *empatheia* („емпатия“), буквално „собствено вътрешно усещане“ – термин, използван от теоретици в естетиката за обозначаване на способността да възприемеш субективното преживяване на някой друг. Теорията на Тичънър гласи, че емпатията произтича от своеобразно физическо подражание на дистреса у другите, което впоследствие може да предизвика сходна реакция у самите нас. Той търсел дума, различна от *sympathy* („симпатия“) или „състрадание“ – чувство, което можем да изпитваме към чуждо нещастие по принцип, без да сме подложени на същите обстоятелства.

Двигателната мимикрия изчезва от поведението на малките деца около средата на третата година когато осъзнават, че чуждата болка се различава от тяхна собствена, и вече могат по-лесно да утешават другите. Следва типична такава случка от дневника на млада майка:

Бебето на съседите плаче. Jenny (Джени) се приближава и опитва да му даде бисквити. Следва го из стаята и сама започва леко да хленчи. Опитва 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 Children's Prosocial Behavior" in Development and Maintenance of Prosocial Behavior, Ervin Staub et al., eds., New York, Plenum 1984).*

На този етап от развитието си децата започват да се отличават едно от друго по отношение на цялостната си чувствителност към емоционалните тегоби на другите. Едни от тях, като Джени, са настроени да ги съпреживяват, докато други напълно ги игнорират. Поредица изследвания, проведени от Marian Radke-Yarrow и Carolyn Zahn-Waxler (: Каръолайн Зан-Уокслър) в National Institute of Mental Health показват, че в повечето случаи разликата в емпатичната нагласа е следствие от начина, по който родителите възпитават своите деца. Установено е, че децата проявяват повече емпатия, ако в процеса на възпитание родителите са насочвали вниманието им към страданието, което лошото им поведение е причинило другиму: „Виж се колко я натъжи!“ вместо „Това беше отвратително“. Забелязват също и че емпатията у децата се формира и от чуждите реакции спрямо дистреса, наблюдаван у някой друг.

Подражавайки на онова, което виждат, децата развиват собствен набор емпатични реакции – удачни най-вече за в случаите, когато ще помагат на други хора в беда.

Детето с хармонична нагласа

Sarah (Сара) е на двадесет и пет години, когато ражда близнаци – Mark (Марк) и Fred (Фред). Счита, че Марк прилича повече на нея, а Фред – на баща си. Това ѝ схващане вероятно обуславя малката, но красноречива разлика в отношението ѝ към двете момчета. Когато са на три месеца, Сара започва опити да срещне погледа на Фред, а когато той извърне лице, отново търси очите му. Фред реагира с все по-настойчиви опити да се отдръпне. Когато майката погледне встрани обаче, Фред отново се вторачва в нея и играта на котка и мишка започва отново, докато най-накрая Фред не се разплаче. С Марк обаче Сара дори не опитва да установи зрителен контрол. Марк не търси непрестанно майка си с очи, а тя и не настоява.

Дреболия, но не маловажна. Година по-късно Фред е видимо по-плах и нерешителен от Марк. Един от начините, по които демонстрира страха си, е прекратяването на зрителен контакт с други хора по същия начин, по който го е правил с майка си на три месеца – навежда лице встрани и надолу. Марк, от друга страна, гледа хората право в очите, и когато те все пак решат да отместят поглед, вдига глава с триумфална усмивка.

Близнаците и майка им са наблюдавани с внимание при изследванията на Даниъл Стърн, тогава психиатър в Cornell University School of Medicine (медицински факултет на университета „Корнъл"; вж. тук). *(Daniel Stern* */, The Interpersonal World of the Infant, New York, Basic Books, 1987, p. 30).* Стърн е заинтригуван от малките, повтарящи се актове на общуване между родител и дете. Според него тъкмо тези интимни моменти възпитават основни умения в емоционалния живот. Най-важни сред тях са миговете, в които детето осъзнава, че емоциите му срещат емпатия, приети са и пробуждат ответна реакция – процес, който Стърн нарича *attunement* („*настройване*"). Майката на близнаците е „настроена" по отношение на Марк, но не изпитва никаква емоционална хармония с Фред. Стърн е на мнение, че постоянните процеси при установяване и разрушаване на хармония между родител и дете формират емоционални очаквания, които като вече възрастен, то привнася в своите най-съкровени взаимоотношения далеч повече от други, иначе по-значими събития от детството.

Настройването протича безмълвно и е част от ритъма във взаимоотношенията. Стърн изучава явлението изключително задълбочено, заснемайки часове наред общуването на майки с техните бебета. Открива, че чрез настройването майките

съобщават на децата, че долавят техните чувства. Ако бебето изписка от радост, майката окуражава възторга му с потупване, гукане или промяна в тона на гласа така, че да наподоби този на бебето. Или пък бебето разклаща дрънкулката и майка му го разтърсва леко в отговор. При подобно общуване утвърдителното съобщение достига своя адресат, като майката покаже, че се вълнува наравно с детето. Подобни дребни „настройвания" вдъхват у бебето успокоително усещане за емоционална взаимност. Стърн установява, че при общуване със своите бебета, майките изпращат такива съобщения приблизително веднъж в минута.

Настройването няма нищо общо с обикновено подражание. По думите на Стърн, „Ако просто подражавате на бебето, с това отправяте послание че знаете само какво е направило, но не и как се чувства. За да му съобщите, че усещате и какво изпитва, трябва да изиграете емоциите му по специфичен начин. Така то установява, че сте го разбрали“.

Сексът в живота на възрастните е като че ли най-близкото до настройване преживяване. Когато правим любов, по думите на Стърн, „долавяме вътрешната нагласа у партньора: взаимно привличане, хармонични стремления и състояние на нарастваща възбуда“. Любовниците реагират един спрямо друг в синхрон, водещ неизказано чувство на дълбока свързаност *(Stern, op.cit.)*. В най-добрия случай сексът е акт на взаимна емпатия; в най-лошия: лишен от каквато и да е емоционална взаимност.

Последици от негативния мироглед

Стърн е на мнение, че вследствие непрестанно настройване детето придобива увереност, че другите хора могат да споделят чувствата му и действително го правят. Такова усещане се проявява към осмия месец – когато децата осъзнаят, че са нещо отделно от другите – и се дооформя паралелно с интимните взаимоотношения през целия живот. Отсъствието на хармонична нагласа на родителите спрямо детето поражда у него засилена тревожност. В един експеримент Стърн кара майки нарочно да заменят естествената нагласа спрямо емоциите на своите бебета с подчертано отривисто или апатично отношение. Децата мигом отвръщат с уплах и печал.

Продължителното отсъствие на хармония между родител и дете е изключително стресиращо за детето. Когато родителят систематично пропуска да съпреживява определена емоция у детето – радост, сълзи, нужда от прегръдка, - детето спира да я проявява и вероятно дори да я изпитва. Навярно именно по този начин цели комплекси чувства може да напуснат репертоара на интимните отношения, особено ако в периода на детството тези чувства са били открито или неявно потискани.

По същия начин децата може да предпочетат неблагоприятни емоции, в зависимост от това кои техни чувства предизвикват отклик. Дори малките

бебета „улавят“ настроения: тримесечни деца на потиснати майки например повтарят настроенията на майките си, докато те си играят с тях, и проявяват повече гняв и тъга и по-умерени спонтанно любопитство и интерес в сравнение с децата на недепресирани родители. *(Описанието на депресираните деца е почерпано от Jeffrey Pickens /* */ и Tiffany Field /* */, "Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers", Developmental Psychology 29, 6.1993)*

Една от майките в изследването на Стърн системно не реагира на емоциите на бебето си, и в крайна сметка то се приучава на пасивност. „Дете, третирано по този начин установява, че ако се развълнува, майка му няма да се вълнува заедно с него, така че няма защо да опитва“ – заявява Стърн. Има надежда нещата да бъдат нормализирани обаче чрез така наречените "reparative" relationships („корективни“ комуникации): „Връзките в живота на човек, било то с приятели, роднини или с психотерапевт, непрестанно променят наложения модел на взаимоотношение. Дисбалансът на даден елемент може да бъде компенсиран впоследствие; в случая говорим за непрекъснат процес, разразяващ се в рамките на цял един живот“.

И действително, някои от психоаналитичните теории разглеждат терапевтичната връзка именно като емоционален коректив, като опит за нормализиране на некоректна нагласа вследствие отминали преживявания. Психоаналитиците използват термина *mirroring* („*отражение*“) – според тях както терапевтът проявява към пациента разбиране за вътрешното му състояние, така трябва да се отнася и майката към своето бебе. Емоционалният синхрон надхвърля словесни и съзнателни предели; в него обаче пациентът принципно открива душевна топлота, разбиране и съпричастност.

Емоционалната цена на липсата на синхрон в ранно детство впоследствие често се оказва изключително тежка – не само за детето. Проучване сред престъпници – извършители на изключително жестоки деяния разкрива, че единствената особеност, отличаваща ги от други криминални субекти е, че са били прехвърляни между различни приемни семейства или са израснали в дом за сираци – все биографии, съпроводени от липса на емоционални грижи и минимален шанс за настройване *(Изследването на изпълненото с насилие детство на углавни изнасилвачи е проведено от Robert Prentky /* */: Робърт Прентки/, психолог от Philadelphia /Филаделфия/).*

Липсата на емоционално общуване често заглушава емпатията, а засилените,

систематични емоционални посегателства над деца: жестоко нечовешко отношение, унижения и отявлена мерзост имат своите тежки последствия. Деца – жертви на такова отношение често развиват прекомерна бдителност към емоциите на околните до степен на посттравматична свръхчувствителност към всякакви сигнали за заплаха. Подобна обсесивна свръхангажираност с чувствата на околните е типична за хора, които в качеството на някогашен обект на емоционални посегателства, като възрастни се сблъскват с непостоянни, трудни за преодоляване пикове и сривове на настроението; подобни състояния понякога биват квалифицирани като "borderline personality disorder" („гранично личностно разстройство“) *(За емпатията у пациенти в екстремални 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 неведнъж и друг път в неврологията, инцидентно регистрирани странни и непонятни случаи оповестяват в аванс менталните основи на емпатията. Научно съобщение от 1975г. например цитира няколко ситуации, в които пациенти с известни лезии в дясната страна на префронталния лоб проявяват странен симптом: не са в състояние да доловят емоционалното послание в гласа на събеседника при все, че безпогрешно долавят словесния изказ. Едно „благодаря" със саркастичен тон, нервно или с искрена признателност, за тях носи едно и също неутрално значение. В противовес, друга статия от 1979г. споменава пациенти с наранявания в различни части на дясното полукълбо, срещащи коренно различен проблем с емоционалните възприятия. Не били в състояние да изразяват собствени емоции чрез тона на гласа си или с жестове. Знаели какво изпитват, но не можели да го изкажат. Както отбелязват авторите и на двете статии, увредените зони в мозъчната кора на тези хора са в непосредствена връзка с лимбичната система.

Leslie Brothers (Лесли Брадърс), психиатър в California Institute of Technology (: Калифорнийския технологичен институт), използва тези материали като отправна точка в преломния си труд върху биология на емпатията. *(Leslie Brothers, "A Biological Perspective on Empathy",* *: American Journal of Psychiatry 146, 1, 1989)* Брадърс пресява неврологични открития и в сравнителни изследвания над животни посочва амигдалата и връзките ѝ с асоциативните зони в зрителната кора като ключова зона в мозъка, обуславяща

емпатията.

Болшинството изследвания в конкретната сфера са правени върху животни, в частност: примати. Постановката, че приматите проявяват емпатия (или "emotional communication" /„емоционално общуване“/, както предпочита да я нарича Брадърс) изхожда не само от недостоверни разкази на очевидци, но се опира и на научни изследвания. При едно от тях Rhesus monkeys (маймуни резус:) се научават да реагират с уплах на определен тон, който чуват, когато получават удар с електрически ток. Впоследствие се научават да избягват удара с ток, натискайки специален лост всеки път, щом доловят звука. Поставят двойки маймуни в отделни клетки но така, че могат да се виждат на телевизионен екран. Експериментът се състои в следното: едната маймуна чува тревожния звук, при което реагира с изплашено изражение. В този момент втората маймуна, видяла страха на първата, натиска лоста, който пък предотвратява електрическия удар. Дори да не можем да наречем подобно поведение „алтруизъм“, то с положителност е форма на емпатия.

След като установяват, че приматите са в състояние да разчитат емоции по лицата на други примати, изследователите внимателно въвеждат дълги, тънки електроди в мозъците на маймуните. Чрез тях записват активността на отделни неврони. Електродите, контактуващи с неврони в зрителната кора и амигдалата показват, че когато едната маймуна види лицето на другата, информацията провокира първо зрителната кора и после: амигдалата. Невронният път, естествено, е стандартен за всякаква емоционално значима информация. Изненадващо обаче е това, че изследванията успяват да идентифицират неврони, реагиращи *единствено* в отговор на определени изражения или жестове, като заплашително озъбване, страхлива гримаса или навеждане в знак на подчинение. Тези неврони са отделни от други в същата зона, идентифициращи познати лица. Последното като че ли означава, че мозъкът по начало е проектиран с оглед да реагира на определени емоции – с други думи, емпатията е биологична даденост.

Според Брадърс има и други доказателства за ключовата роля на връзката между амигдала и мозъчна кора при разчитането на емоции и съответни реакции. Плод са на изследвания, в които при маймуни в дивата природа тази връзка е прекъсната. При връщане в своите стада, маймуните са в състояние да се справят с обичайни действия: като хранене или катерене по дърветата. Лишени са обаче от всякакъв усет как да реагират емоционално спрямо своите събратя. Дори друга маймуна да ги доближи с приятелски намерения, те бягат и вследствие живеят като отшелници, без какъвто и да е контакт със своите събратя.

Брадърс отбелязва, че именно зоните в кората със съсредоточени

специализирани „емоционални“ неврони са и най-непосредствено свързани с амигдалата; разчитането на емоции предполага връзка между амигдалата и кората, която на свой ред има ключова роля при координирането на подходящи реакции. „Значението на тази система за оцеляване при приматите е съвсем очевидно – отбелязва той. – След като индивидът забележи намерението на някой друг да влезе във взаимодействие с него, той трябва да реагира физиологически, и то незабавно, в зависимост от това дали намерението на отсрещния е да хапе, да го пощи или да се съвокупляват“. *(Brothers, „A Biological Perspective”, p, 16)*

Подобна физиологична основа на емпатията при нас, хората, разкриват и изследванията на Robert Levenson (: Робърт Левинсън), психолог от University of California at Berkeley (Berkeley: Калифорнийски университет в Бъркли), провел наблюдения над семейни двойки, целящи единият партньор да отгатне чувствата на другия в разгара на разгорещен спор. *(Robert Levenson and Anna Ruef, "Empathy: A Physiological Substrate” Journal of Personality and Social Psychology 63, 2, 1992)* Замисълът е прост: двойката води спор върху някакъв проблем в брака – как да се възпитават децата, кой колко харчи и пр.. 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 опитва да отгатне чувствата на *другия.*

Най-точна от емпатична гледна точка реакция се наблюдава у онези съпрузи, *чиято собствена физиология е в хармония с тази на партньора* по време на записа. С други думи, когато той се поти обилно, и тя се облива в по; когато пулсът му спада, спада и нейният. Накратко: тялото следва фините, изменчиви физически реакции на спътника в живота. Ако физиологичните модели повтарят собствените емоции по време на спора, не са в състояние да определят чувствата на партньора. Емпатия се наблюдава само когато физиките се допълват в синхрон.

Това предполага, че когато емоционалният мозък принуждава тялото да реагира твърде интензивно – например със сляп гняв – емпатия отсъства. Емпатията предполага наличието на спокойствие и чувствителност, за да могат фините сигнали за чувствата на отсрещния да бъдат възприети и отработени от собствения емоционален мозък.

Емпатия и етика: корени на алтруизма

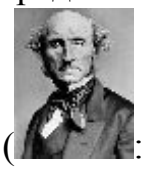
„Глашатаи не викай за кого камбаната звъни. За тебе бие тя“. Това е един от най-известните стихове в английската литература. Излиянието на John Donne

(: Джон Дън) оповестява на сърцето връзка между емпатия и загриженост: чуждата болка е и наша собствена. Споделеното чувство поражда загриженост. В този смисъл обратното на „*емпатия*" е „*антипатия*“. Емпатичното отношение се основава на поредица морални съждения; етичните дилеми обикновено са въпрос на жертва: трябва ли да излъжем, за да не нараним чувствата на свой приятел? Трябва ли да спазим обещанието си да посетим болен близък или по-добре да приемем покана за вечеря, пристигнала в последния момент? Докога би трябвало да поддържаме на системи човек между живота и смъртта?

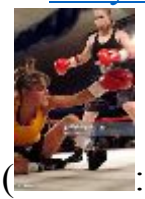
Моралните въпроси са поставени от изследователя на емпатията Martin Hoffman: твърдящ, че етиката произтича именно от емпатията, доколкото именно съчувствието към потенциални потърпевши – хора, подложени на страдания, заплаха или тежки лишения – и съпричастност към техните страдание принуждава околните да се притекат помощ. *(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)* Отвъд пряката връзка емпатия/алтруизъм, според Хофман, самото чувство на емпатия, способността да се поставим на мястото на другия, налага определени нравствени принципи.

Хофман забелязва, че с напредване на възрастта, емпатията става все по-отчетливо изразена. Както вече знаем, на една годинка детето само изпитва дистрес, когато види друго дете да пада, и започва да плаче; неговата връзка с другите е толкова силна и непосредствена, че слага пръст в устата си и заравя глава в скута на своята майка, сякаш само то изпитва болка. След първата година, когато децата вече осъзнават, че те и околните са различни личности, активно опитват да успокояват други разплакани деца, давайки им например свои играчки. На две години са наясно, че чувствата на другите са различни от техни собствени и започват да долавят своеобразни техни проявления; на този етап вече предусещат, че гордостта на другото дете навярно предполага, че най-удачен начин да му помогнем да преглътне сълзите е като се правим, че не ги забелязваме.

Към края на детството емпатията се проявява вече напълно отчетливо – децата започват да разбират дистреса отвъд непосредствената ситуация и да осъзнават че условията, в които живее даден човек, може да бъдат предпоставка за хроничен дискомфорт. Вече съумяват да доловят тегобите на цели социални групи от хора – бедни, онеправдани, отхвърлени. В периода на юношеството това разбиране може да подхрани морални убеждения, които на свой ред да породят желание за борба с нещастия и неправди.

Емпатията до голяма степен предопределя проявления на редица морални оценки и актове. Сред тях е т.нар. "empathic anger" („емпатичен гняв“), който John Stuart Mill ( : Джон Стюарт Мил) описва като „естественото желание за отмъщение, което интелектът и състраданието насочват към… онези несправедливости, които ни нараняват с това, че други хора биват ощетявани". Мил нарича този гняв "guardian of justice" („страж на правдата“). Друг пример, при който емпатията намира морално проявление е случай, в който свидетел се намесва в дадена ситуация с цел да подкрепи жертвата; изследвания сочат, че колкото по-силна е емпатията между свидетел и жертва, толкова по-голяма е вероятността тя да се прояви в действителност. 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 нравствения принцип, че ресурсите трябва да бъдат разпределяни според нуждите *(Изследванията на връзката между емпатия и етика са заимствани от Hoffman, “Empathy, Social Cognition, and Moral Action”).*

Живот без емпатия: умът на педофил и моралът на социопат

Eric Eckardt (: Ерик Екарт) извършва гнусно престъпление: като бодигард на фигуристката Tonya Harding (: Тоня Хардинг), поръчва да пребият Nancy Kerrigan ( : Нанси Керигън), главен съперник на Хардинг за златния медал по фигурно пързаляне на олимпийските игри през 1994г. При нападението биячите нараняват тежко коляното на Керигън и тя не може да тренира в ключовите месеци преди олимпиадата. Когато обаче Екарт вижда разплаканата си жертва по телевизията, внезапно го връхлитат угризения; търси свой приятел и му разкрива срамната тайна, и в крайна сметка полага начало на поредица събития, завършили с арестуване на нападателите. Такава е силата на емпатията.

За съжаление обаче – и в това е трагедията – съчувствие напълно липсва у извършителите на най-тежки престъпления. Изнасилвачи, педофили и

множество причинители на домашно насилие, страдат от неизменен психологически недъг: неспособност да изпитат емпатия. Това, че не могат да усетят болката на жертвата им позволява да заблуждават сами себе си с лъжи, оправдаващи престъпния акт. От изнасилвачи можем да чуем, че „жените всъщност точно това чакат“, или „съпротивлява се само за да се прави на недостъпна“. Педофили повтарят: „Ама аз нищо не правя на детето; единствено проявявам своята любов", или „Това е просто друга форма на привързаност“. Жестоки родители спрягат оправданието, че целят да „дисциплинират“ детето. Подобни аргументи слушаме от устата на хора, страдащи от психически проблеми. Именно такива са разсъжденията им при посегателство над жертвите или докато пристъпват към неправомерното деяние.

Заглушаването на емпатията в момента, в който такива хора се нахвърлят върху жертвите си, е неизменна част от емоционалния цикъл, предшестващ подобни жестоки актове на насилие. Вземете например поредицата емоционални усещания, довеждащи до сексуални похищения нас деца. *(За емоционалния цикъл, предшестващ актовете на сексуално посегателство, писах в „Ню Йорк Таймс“, 14 април 1992г. Материалът е заимстван от William Pithers /Уилям Питърс/, психолог от Department of Corrections /* *: Служба за изтърпяване на наказания/ във Vermont /Вермонт/)* Цикълът се заражда, когато педофилът усеща дискомфорт – гняв, депресия, самота. Подобни чувства могат да бъдат отключени от сцена с щастливо семейство по телевизията, което допълнително задълбочава чувството за самота. Впоследствие педофилът търси утеха в някоя своя любима фантазия, от типа на близко приятелство с дете. Сцената не след дълго придобива сексуален нюанс и завършва с мастурбация. В резултат педофилът получава временно облекчение на тъгата, но незадълго; депресията и чувството за самота се завръщат – този път по-силни отпреди. Насилникът се отдава на размишления как да осъществи фантазията си и намира нови и нови оправдания: „Няма нищо лошо, ако в крайна сметка не нараня физически детето“, или: „Ако детето наистина не иска да прави секс с мен, може да ме възпре по всяко време".

В такъв момент педофилът възприема детето от фокуса на перверзните си фантазии и не може да прояви съпричастност към действителните му чувства в подобна ситуация. Подобна емоционална дистанцираност бележи всичко, което следва тепърва – от внимателен план как да сгащи детето само, през щателна репетиция на всяко действие, до действително осъществяване на заплануваното. Детето сякаш няма свои чувства – насилникът проектира върху него взаимността, която проектира в своите фантазии. Същинските чувства – отвращение, страх, погнуса – ни най-малко не се вземат предвид. Осъзнаването им само би развалило удоволствието.

Коментираното пълно отсъствие на емпатия към жертвите е един от аспектите, върху които акцентуват новите методи за лечение на педофили и сродни субекти. В една от най-обещаващите лечебни програми, насилници четат покъртителни описания на сродни деяния от позиция на жертвата. Гледат и видеозаписи на потърпевши, разказващи през сълзи какво означава да бъдеш насилен на такава крехка възраст. Впоследствие престъпниците описват собственото деяние от позиция на жертвата и си представят как вероятно се е чувствала тя. После четат разказа си пред терапевтична група и отговарят на въпроси относно посегателството – отново от позиция на жертвата. Накрая преминават през възстановка на събитията, като в случая са в ролята на жертвата.

Уилям Питърс, психолог от затвора във Вермонт и автор на терапията с размяна на ролите сподели, че емпатията към жертвата променя възприятието по начин, правещ отричането на болката дори и във фантазиите на насилника, изключително трудно и помагащ му да пребори патологичните си социални инстинкти. Сексуални насилници, преминали програмата в затвора, се връщат към същия тип деяния два пъти по рядко в сравнение с други, нелекувани по същия начин. Без такава нова психологическа пренастройка, водена от емпатията, никое лечение не би било от полза.

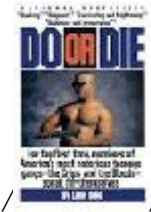
Докато все още е налице дори минимална надежда да възпитаме емпатия у престъпници като педофилите, при други криминални субекти подобен шанс тотално отсъства. Коментираме психопатите (напоследък окачествявани с психиатричната диагноза „*социопати*“). Психопатите се славят с това, че са едновременно очарователни и напълно лишени от всякакви угризения, дори по отношение на най-жестоки и коравосърдечни деяния. Психопатията – неспособността да изпиташ каквато и да е емпатия или състрадание и угризения на съвестта – е един от още по-непроницаемите емоционални дефекти. Студенината на психопата е като че ли отражение на неспособността да премине границата на най-повърхностни емоционални взаимоотношения. Най-жестоките престъпници (от типа на садистични серийни убийци, изпитващи наслада от това как жертвите им страдат до момента, в който смъртта ги избави,) са типично проявление на психопатията. *(Естеството на психопатията е детайлно описано в статията ми за „Ню Йорк Таймс“, 7 юли 1987г. Голяма част от материала в нея е почерпана от Robert Hare /* *: Робърт Хеър/, психолог в University of British Columbia /* *: университет в Британска Колумбия/ - експертен познавач на проблема с психопатите)*

Психопатите са безподобни лъжци, готови да твърдят каквото им хрумне,

само и само за да се домогнат до желаното, в състояние със същия цинизъм да манипулират и емоциите на своите жертви. Да вземем примера с Faro / : Фаро, седемнадесетгодишен член на банда в Los Angeles (: Лос Анджелис), ранил майка и нейното бебе при стрелба от преминаващ автомобил, описана от него с повече гордост, отколкото разкаяние. Докато пътувал с Leon Bing (Леон Бинг) – по него време пишещ книга за бандите по улиците на Лос Анджелис „Куците момчета“ и „Кървавите“ – Фаро решава да се изфука и казва на Бинг, че ще „изгледа заплашително“ двама души в съседната кола. Ето как Бинг описва случката:

> *Шофьорът усети, че някой го гледа, и насочи взор към нашата кола. Очите му срещнаха тези на Фаро и за миг се разшириха. Сетне отмести поглед надолу и встрани. Нямаше съмнение какво изразяваше погледът му: неприкрит страх.*

Фаро описва на Бинг погледа, който отправил към съседната кола, така:

> *Вперва очи в теб и цялото му изражение се променя, като на забързан кадър. Изразява такава заплаха, че тръпки те побиват. Казва ти: „Ако отвърнеш на погледа ми, ако ме предизвикаш, Господ да ти е на помощ!“. Негласното послание е: „Не му пука от нищо – нито за твоя живот, нито за моя собствен“ (Leon Bing, Do or Die, New York, Harper Collins, 1991./  /).*

Закономерно, всеки сложен акт от типа на престъпно деяние има редица вероятни обяснения, лишени от биологична обосновка. Едно от тях е, че дадено извратено емоционално умение – от типа на способност да вдъхваме страх – е изиграло важна роля за оцеляване в изпълнена с насилие среда, в която силата намира изражение под формата на престъпен акт. В подобен случай прекомерна емпатия може да бъде пагубна. В действителност, опортюнистичната липса на емпатия нерядко е значим „актив“ в ред житейски роли – от „лошото ченге“ при разпит на заподозрян, до специалист по завземане на корпорации. Хора, провеждали репресии в тоталитарни държави например споделят как са се научили да се дистанцират от чувствата на жертвите, за да могат да си вършат „работата“. Неведоми са пътищата към изкуството да манипулираме хората.

Един от най-злокобните начини, по които може да бъде проявена подобна липса на емпатия, е открит случайно при едно изследване сред изключително безмилостни домашни насилници. Проучването разкрива наличието на физиологична аномалия сред някои от най-агресивните съпрузи, редовно малтретирали жените си и заплашвали ги с ножове и пистолети: насилниците действат хладнокръвно и пресметливо, без да бъдат обзети от пламъците на яростта. *(Neil S. Jacobson et al,, "Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband", Journal of Consulting and Clinical Psychology, юли 1994г.)* С разпалване на гнева се стига до момент, в който се проявява следната аномалия: пулсът се забавя, вместо да продължи да се учестява, както при обичаен пристъп гняв. Това показва, че те са спокойни дори когато станат по-нападателни и склонни към насилие. Действията им явно са добре пресметнат акт на сплашване и метод за контрол чрез всяване на панически страх у съпругите.

Подобни хладнокръвни бабаити се различават от повечето мъже, които често малтретират жените си. Предразположени са да упражняват насилие и извън дома – бият се по заведения, нападат колеги на работното място или други членове на семейството. И докато повечето мъже, прибягващи до насилие в дома, го правят импулсивно – от яд, че биват пренебрегвани, от ревност или страх, че ще бъдат изоставени – хладнокръвните побойници малтретират жените си без явен повод а сторят ли го веднъж, вече нищо не може да спре насилието – дори и опит на съпругата да се изнесе от къщи.

Някои изследователи, наблюдавали престъпници-психопати подозират, че хладната манипулативност и пълна липса на емпатия и загриженост в множество случаи може би са следствие от неврологично увреждане. *(Внимание: Дори и да има биологични модели, предпоставящи определен тип престъпно поведение /като неврологично увреждане в случая с отсъствие на емпатия/ това не значи, че всички престъпници са биологично предразположени или че престъпните намерения са обусловени от конкретна биологична предпоставка. Въпросът отдавна е обект на спорове, като най-удачен до момента компромис е възгледът, че не съществува някакъв генетичен признак, още по-малко „престъпен ген". Дори и да има биологични причини за отсъствие на емпатия в определени ситуации същото не означава, че всеки с подобно увреждане ще се отдаде на престъпен живот – дори напротив. Липсата на емпатия трябва да бъде третирана наравно с всички други психологически, икономически и социални фактори, благоприятстващи склонност към престъпления.)* Възможните физиологични предпоставки за безсърдечна психопатия могат да бъдат обосновани по два начина, свързани с въздействието на невронни пътеки към лимбичния мозък. При първия се измерват мозъчните вълни на участници, докато опитват да разпознаят думи, чиито букви са разбъркани. Думите се показват за съвсем кратко време – около

една десета от секундата. Повечето хора реагират различно на съпроводени с емоционален заряд думи, от типа на „убийство" и неутрални, като „стол": емоционални думи разпознават по-бързо, а мозъкът им реагира по начин, различен от този при неутрални думи. При психопати обаче подобна разлика не се наблюдава: мозъците им нямат специфична реакция на емоционални думи и не откликват по-бързо – което означава, че е нарушена връзката между езиковите зони в кората, разпознаващи думата и лимбичния мозък, който я асоциира с дадено чувство.

Robert Hare – психолог в University of British Columbia, провел изследването – тълкува резултатите по следния начин: психопатите схващат емоционалните думи съвсем бегло, защото и емоциите им са като цяло повърхностни. Според Хеър, коравосърдечието на психопатите е вследствие друг физиологичен модел, открит от него по-рано, според който и амигдалата, и свързаните с нея невронни пътеки не функционират нормално: психопати които знаят, че ще последва електрошок, не показват никакви признаци на страха, обичаен за нормални хора когато предусещат, че ще изпитат болка. *(Една от най-новите статии по въпроса е: Christopher Patrick /* */ et al., "Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing", Journal of Abnormal Psychology 103, 1994)* Доколкото предусещана болка не отключва тревожна реакция Хеър твърди, че психопатите не се притесняват от последващо наказание за онова, което възнамеряват да сторят. Доколкото самите те не изпитват страх, не чувстват и никаква емпатия или състрадание към страха и болката на своите жертви.

10. Изкуството на социализацията

Както често се случва при петгодишни деца в отношенията с по-малки братчета и сестричета, Len (Лен) вечно се ядосва, когато малкият Jay (Джей), на две години и половина, непрестанно разбърква елементите на конструктора Lego / /, с които си играят. Ядосан, Лен ухапва Джей, а той избухва в сълзи. Майка им чува писъка на Джей, дотичва веднага, скастря Лен и го кара да остави ябълката на раздора – в случая конструктора. В конкретната ситуация – с привкус на най-голяма съдебна грешка в човешката история – Лен също се разплаква. Майка му обаче е още ядосана и не се занимава с него.

Утехата обаче идва от неочаквана посока: Джей, макар и първоначална жертва, сега проявява загриженост към сълзите на брат си и се заема да го успокоява. Разговорът протича приблизително по следния начин *(Разговорът*

между Джей и Лен е представен от Judy Dunn / / и Jane Brown / / в "Relationship, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood", The Development of Emotion Regulation and Dysregulation, Judy Garber / / and Kenneth A. Dodge / /, eds., Cambridge, Cambridge University Press, 1991. Драматизацията на сценката по-долу е моя.):

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

Лен обаче продължава да циври. Молбата не помага и Джей се обръща към майка си в защита на Лен:

- Лен п'ачи, мамо. Лен п'ачи. 'лавидиш. Лен п'ачи.

После се обръща към Лен и влиза в ролята на майката – започва да го гали и да му говори успокоително:

- 'тига, Лен. 'тига п'ачи.

Лен продължава да хлипа, въпреки утешенията. Джей възприема друга тактика и решава да помогне, като събере елементите 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 следваща стратегия – отвличане на вниманието. Показва на брат си една количка и се опитва да отвлече мислите му от дребната току-що преживяна несправедливост.

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

Лен обаче не му обръща никакво внимание. Неутешим е и сълзите му не спират да се леят. Майката губи търпение и прибягва до класическа родителска заплаха:

- Искаш ли да те набия сега, а?

Лен отговаря нацупено, че не иска.

- Тогава спри – казва майка му твърдо, и леко ядосано.

Лен успява да изхлипа:

- Ами опитвам се...

Това вдъхновява Джей да предприеме финален ход: подражавайки на твърдия и авторитетен тон на майка си, прокламира заплашително:

- ‘Тига п’ачи. Лен. Са ти нап‘яскам дупето.

Малката ежедневна драма разкрива забележителните емоционални умения, които едно съвсем малко дете, ненавършило още три години, може да приложи, стараейки се да направлява нечии емоции. В настоятелен опит да утеши брат си, Джей прилага богат набор тактики: от обикновена молба, до търсене на съюзник в лицето на майката (която в случая така и така с нищо не помага), физиологична утеха и помощ, и най-сетне: отвличане на вниманието, заплаха и преки наставления. Без съмнение, Джей разчита на набор подходи, с които се е сблъсквал, докато самият той е изпитвал дистрес. Това обаче е без значение: важното е, че вече съумява да ги приложи в труден момент, дори на такава крехка възраст.

Разбира се, както всеки родител знае, емпатията и загрижеността на Джей в никакъв случай не са универсални. Не по-малка вероятно е дете на такава възраст да разглежда трудното положение на братчето си като шанс да си отмъсти, полагайки всячески усилия да го нарани още повече. Същите умения могат бъдат използвани за дразнене или ядосване на другото дете. Но дори такава злост предполага наличието на едно жизнено важно емоционално умение: способност да познаваш чувствата на другия и да съумееш да ги направляваш. Контролът над чуждите емоции стои в основата на изкуството да формираме процъфтяващи взаимоотношения.

С оглед да прилагат подобни умения, децата трябва да са достигнали определено ниво на самоконтрол и овладели донякъде собствените гняв и дистрес, собствените импулси и вълнения – дори и все още бидейки далеч от майсторство. Първите предвестници на способност да управляват собствените емоции се проявяват приблизително по същото време: децата се научават да изчакват търпеливо, да спорят и убеждават, вместо да прибягват до груба сила с цел да получат желаното – макар и не винаги да прибягва до тези си умения. Търпение замества (поне отчасти) изблиците гняв. На двегодишна възраст децата вече имат прояви на съпричастност – именно емпатия подтиква Джей да покаже състрадание и направи всичко възможно да успокои разплакания Лен. Контролът над чуждите емоции, финото изкуство на човешките взаимоотношения, предполага зрелост в други две емоционални умения – самообладание и емпатия.

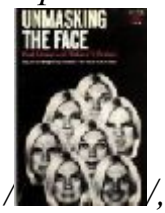
Въз основа тях се формират и "people skills" („социални умения“). Това са способностите, позволяващи ни да общуваме успешно с обкръжаващите. Всеки пропуск в това направление поражда невъзможност за пълноценно общуване в социален план и непрестанни провали в отношенията с хората. Липсата на

такива умения често предизвиква ситуации, в които блестящи в интелектуално отношение хора се провалят в интимния живот и се оказват арогантни, отблъскващи или неотзивчиви партньори. Способността да живеем в социална среда ни позволява да се възползваме от всяка ситуация, да мобилизираме и вдъхновяваме другите, да създадем цветущи човешки взаимоотношения, и да убеждаваме и влияем на околните, предразполагайки ги умело.

Проявление на емоциите

Ключово социално умение е способността вещо да изразяваме своите чувства. Пол Екман нарича *display rules* (*правила за изразяване*) социалния консенсус, постулиращ на кои точно чувства можем да даваме свободен израз и кога това е допустимо. Различните култури коренно се разминават в това отношение.

Екман и колегите му наблюдават например японски студенти, докато гледат ужасяващ филм за обрязването на момчетата в едно аборигенско племе. Докато наблюдавали филма в присъствието на авторитетна фигура, лицата им не изразявали почти нищо. Но когато си мислели, че са сами (при което ги следяла скрита камера), лицата им се кривели в неописуема смесица от ужас и отвращение.

Различаваме няколко основни типа начини на изразяване. *(Описанието на нормите е представено в Paul Ekman and Wallace Friesen, Unmasking the Face* 

/, Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall, 1975) Единият е *минимизиране* проявите на емоцията – такава например е японската норма при дистрес в присъствието на авторитетна личност. Студентите следват тази норма и прикриват смущението си с непроницаеми изражения. Друга норма е *преувеличаване* на емоционалния изказ – до тази стратегия прибягва шестгодишното момиченце, драматично кривящо лице и каращо устните си да треперят, докато тича да се оплаче на майка си, че по-големият ѝ брат я дразни. Трети подход е *прикриване* на дадено чувство с израз на друго. Разпространен е в някои азиатски култури, при които отказът се счита за проява на невъзпитание и се заменя с положителни (но неверни) постановки. Способността на човек да използва подобни стратегии, подбирайки уместната в конкретен случай, е измежду главните прояви на емоционална интелигентност.

Правилата за изразяване усвояваме съвсем отрано, отчасти с изрични наставления. В подобно обучение играем роля на сценаристи например, когато наставляваме детето да не показва разочарование а да се усмихне и благодари, когато дядо му подари за рождения ден нещо скучно, но избрано с най-добри чувства. В болшинството случаи обаче подобно обучение протича под формата

на подражание: децата се приучават да правят това, както са наблюдавали у нас. При възпитание в емоционален план въздействие оказват не първоначално залегналите в посланието чувства а тези, пренесени от средството за негово изразяване. Ако детето чуе „усмихни се и благодари“ от родител, който в момента е нервен и придирчив, и безучастно просъсква наставлението, вместо да го прошепне деликатно, твърде вероятно е детето да възприеме нещо коренно различно и да отвърне на дядо си с намръщено и рязко, безлично „благодаря“. За дядото ситуацията е коренно различна: в първия случай бива поласкан (макар и подведен), а във втория се чувства наранен от двусмисленото послание.

Начинът, по който изразяваме емоциите, закономерно, има пряко отражение върху отсрещния. Детето научава приблизително следното: прикривай истинските чувства, когато има риск да нараниш човек, когото обичаш, и ги заменяй с фалшиво, но безвредно послание. Такива правила за изразяване на емоциите съставляват същината на социалното общуване и предопределят начина, по който собствените чувства рефлектират върху другите. Придържането към такива норми благоприятства безпроблемно общуване; неумелото им съблюдаване предизвиква емоционален хаос.

Актьорите са майстори в изразяването на емоции: именно проявяваната изразителност пленява публиката. Без съмнение, някои са родени актьори. Но тъй като научените уроци донякъде се разминават поради многообразието от модели, на които сме били свидетели като малки, уменията на всеки отделен човек при изразяването им съществено се различават.

Уместна проява и заразителен характер на емоции

В самото начало на войната във Виетнам, американски взвод се оказва приклещен в някакви оризови полета и е принуден да се бие ожесточено с представители на Фронта за национално освобождение на Южен Виетнам Viet Cong ( ). Внезапно, отнякъде изникват шестима монаси и тръгват един след друг по дигата между двете оризища. Без да трепнат, се насочват право към огневата линия.

Изобщо не се оглеждаха, вървяха право напред – спомня си David Busch (Дейвид Буш), американски войник. – Беше действително странно, че никой не стреля по тях. И когато минаха по дигата почувствах, че битката е свършила. Изобщо не ми се щеше да продължава, поне не и тогава. Май всички се чувстваха по същия начин, защото целият взвод се оттегли. Просто спряхме да се бием. *(Monks in the heat of battle /Монаси насред разгорещена битка/. Историята е разказана в David Busch, “Culture Cul-de-Sac", Arizona State University Research, пролет/лято 1994)*

Силата на безмълвното спокойствие на монасите да умиротворят войниците

насред боя илюстрира един от основните принципи в социалния живот: емоциите са заразителни. Разбира се, разказът представя само едната крайност на сложен казус. В болшинството случаи процесът е трудно доловима част от мълчаливото общуване, протичащо при всяко взаимоотношение. Излъчваме и долавяме настроения до степен, допускаща обособяване на неръкотворен душевен свят, изпълнен с позитивни и неблагоприятни преживявания. Емоционалното общуване обичайно протича на подсъзнателно ниво – начинът, по който продавачът ни благодари, често ни кара да се чувстваме пренебрегнати, гневни или поласкан желан посетител. Чувствата прескачат от човек на човек, подобно на своеобразен социален вирус.

При всяко общуване излъчваме емоционални сигнали и влияем на хората от своето обкръжение. Колкото по-умели сме в социален план, толкова по-добре контролираме излъчваните сигнали – резервираността на висшето общество в крайна сметка цели да гарантира, че взаимоотношенията с хората няма да бъдат помрачени от случайни тревожни емоционални изблици. (Редно е да вметнем, че ако това социално правило бъде пренесено в личния живот, то би имало прекомерно задушаващ характер.) Емоционалната интелигентност предполага умение да се контролираме при подобни обстоятелства - „популярни“ и „очарователни“ обикновено са хора, с които ни е приятно, защото емоционалните им умения ни карат да се чувстваме добре. Хора, които улесняват другите да овладеят чувствата си, са особено ценна социална придобивка – тъкмо към тях се обръщат всички при належаща емоционална потребност. За добро или лошо, всички сме част от системата за спешна емоционална помощ на хората край нас.

Нека вземем красноречива илюстрация на това как неусетно емоциите прехвърчат от човек на човек. В простичък експеримент двама доброволци попълват във въпросник какво настроение изпитват в конкретен момент, след което останат седнали един срещу друг и чакат експериментатора да се върне в стаята. След минута той пристига и им дава друг въпросник. Двойките нарочно са подбрани така, че единият участник е изключително изразителен, а другият няма видима проява на чувства. Всеки път настроението на изразителния участник неизменно се предава на по-пасивния партньор. *(Проучването е описано от Ellen Sullins /* *: Елън Сълинс/ в броя на Personality and Social Psychology Bulletin от април 1991г.)*

Кое обуславя подобно магическо въздействие? Най-вероятен отговор е, че несъзнателно подражаваме на емоциите, доловени у другите, посредством out-of-awareness motor mimicry (подпрагова двигателна мимикрия), възприемайки изражение, жестове, тон на гласа и други невербални емоционални белези. Чрез

такова подражание хората пресъздават у себе си настроението на събеседника – нещо като широкодостъпна версия на Метода на Stanislavsky (: Станиславски), при който актьори възпроизвеждат жестове, движения и други физически проявления на силна емоция изпитана в миналото, с цел отново да я пресъздадат.

Подражанието на чувства в ежедневието е доста деликатен процес. Ulf Dimberg (: Улф Димберг), шведски изследовател от Upsala University (UPPSALA UNIVERSITET: университета в Упсала) е открил, че когато хората гледат усмихнато или гневно лице, сами пресъздават сходно чувство чрез съвсем слаби движения на лицевите мускули. Промените могат да бъдат доловени с електронни сензори, но за невъоръжено око са практически недоловими.

Когато двама души общуват, настроението се прехвърля от по-изразителния към пасивния събеседник. Но у хора, предразположени към емоционална „зараза“, вродената чувствителност отключва по-лесно реакциите на собствената нервна система (т.е. емоционалната дейност). Тази им лабилност като че ли ги прави по-податливи: някоя сантиментална реклама може да ги развълнува до сълзи, а кратък разговор с весел събеседник – да ги разведри. Това, разбира се, ги прави и по-емпатични, защото по-лесно възприемат чувствата на другите.

John Cacioppo (: Джон Качопо), социален психофизиолог от Ohio State University (THE OHIO STATE UNIVERSITY: Щатски университет в Ohio /: Охайо/), 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. Това се случва непрестанно – животът ни е своеобразен синхронен танц на потоци от емоции. Именно този синхрон обуславя доколко ще възприемем дадено общуване като успешно".

Силата на емоционалната връзка, която хората долавят при общуване, се изразява и в синхрон на физическите им движения по време на разговор – белег за близост, който обикновено се поражда несъзнателно. Единият кима, докато другият отбелязва нещо важно, и двамата се надигат от местата си

едновременно, или единият се навежда напред, а другият се отпуска назад... Движенията може да бъдат едва доловими – например и двамата да се въртят съвсем леко в столовете си. Хората, изпитващи емоционална близост са в същата хармония като майките и децата, наблюдавани от Даниъл Стърн.

Подобен синхрон като че ли подпомага излъчване и долавяне на настроения, дори когато те са отрицателни. Така например при едно изследване върху физическия контакт в общуването, в лабораторията идват депресирани жени заедно със спътниците си в живота, и обсъждат някакъв проблем във взаимоотношенията. Колкото по-силен е синхронът между партньорите на невербално ниво, толкова по-зле се чувстват мъжете след беседата – буквално се заразяват от лошото настроение на своите приятелки или съпруги. *(Изследванията върху предаването на настроения и синхрона са проведени от Frank Bernieri /* *: Франк Берниери/, психолог в Oregon State University /*

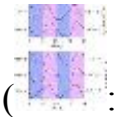
: Щатски университет в Орегон/; работата му съм рецензирал в „Ню Йорк Таймс“. Повечето проучвания са отразени във Frank Bernieri and Robert Rosenthal, “Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony" in Fundamentals of Nonverbal Behavior, Robert Feldman and Bernand Rime, eds., Cambridge, Cambridge University Press, 1991.) Накратко, независимо дали хората са във възторг или потиснати, колкото повече физически синхрон намират в общуването, толкова по-сходни са и настроенията им.

Синхронът между преподаватели и ученици е критерий за контакта помежду им; проучвания в класни стаи сочат, че колкото по-сходна е координацията на движенията между учител и ученик, толкова по-приятелски настроени са един спрямо друг и толкова по-удовлетворени, спокойни и заинтригувани са в общуването помежду си. Като цяло добрият синхрон при дадено общуване означава, че събеседниците си допадат. Франк Берниери, психологът от Щатски университет в Орегон провел проучванията, сподели: „Това дали ще се чувстваш като на тръни с някого или тъкмо напротив, ще ти бъде приятно с него, до голяма степен има физическо измерение. 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 заинтригувани един от друг настроенията, независимо дали положителни или негативни, се преплитат в синхрон“.

Накратко, координацията на настроенията лежи в сърцевината на всяко взаимоотношение и е своеобразна версия за възрастни на настройването на майка спрямо детето ѝ. Според Cacioppo един от аспектите, в които можем да

измерим доколко успешни са междуличностните отношения, е до каква степен хората са в състояние да постигнат споменатия емоционален синхрон. Ако притежават способност да се настроя в хармония с настроенията на другите или лесно да предразположат събеседника, привличайки го на своята вълна, общуването на емоционално ниво върви изключително гладко. Отличителна черта на харизматичния политик или човек на изкуството е именно способността да увлича хората след себе си. По същия начин, казва Качопо, хора, трудно възприемащи или излъчващи емоции, са предразположени към проблематични отношения, защото отсрещните често изпитват дискомфорт в тяхно присъствие дори когато не мога да назоват точната причина.

Определянето на емоционалния тон на една среща – в известен смисъл знак за доминация на дълбоко интимно ниво – предполага способност да идентифицираме емоционалното състояние на отсрещния. Подобна власт е



сродна с явлението, което биологията нарича „Zeitgeber“ (: *Преведено от английски, Zeitgeber е всеки външен или екологичен сигнал, който въвежда или синхронизира биологичните ритми на организма с 24-часов цикъл светло/тъмно и 12-месечния цикъл на Земята*) – буквално: „задаване на времето“ – процес, който, подобно на редуването на ден с нощ или фазите на луната, задава някакъв биологичен ритъм. За танците по двойки например, такъв *Zeitgeber* е музиката. Когато коментираме междуличностно общуване, индивидът с по-доминантна изразителност (или повече власт), обикновено налага собствените свои емоции. Доминиращите партньори говорят повече, а подчинените следят израза на лицето на събеседника – ключов канал за предаване на емоционални послания. По същия начин харизмата на добрия оратор, било то политик или проповедник, направлява емоциите на аудиторията *(Теорията за Entrainment /Увличане, Приобщаване/ е предложена от Bernieri, F.* / / *и Rosenthal, R.* / /, *Fundamentals of Nonverbal Behavior* / /*)* Именно това, според Качопо, означава изразът "He had them in the palm of his hand" (някой да държи публиката „за врата“): в основата на всяко въздействие лежи емоционално приобщаване.

Същина на социалната интелигентност

Междучасие в детската градина. Няколко момченца тичат по тревата. Reggie

(Реджи) се спъва, ожулва си коляното и избухва в сълзи, но другите продължават играта – с изключение на Roger (Роджър). Реджи хлипа. Роджър кляка и започва да търка собственото си коляно с думите: „Ох, и аз се ударих!"

Роджър е пример за извънредно висока interpersonal intelligence (междуличностна интелигентност), цитиран от Томас Хач, колега на Хауърд Гарднър в „Спектър" – училището, следващо принципа за множествената интелигентност; вж. справка на American Educational Research Association: тук. *(Thomas Hatch, "Social Intelligence in Young Children" статия, представена на годишната среща на American Psychological Association* / American Psychological Association */ през 1990г.)* Както по всичко е видно, Роджър притежава изразено умение да разпознава чувствата на другарчетата си и да се включва в ситуации бързо и гладко. Единствено Роджър забелязва страданието на Реджи – и пак само той се опитва да му предложи някаква утеха, била то и нещо толкова просто като да потърка собственото коляно. Цитираният дребен жест разкрива неговия талант да влиза в контакт – емоционално умение, жизнено важен при съхраняването на близки отношения, било то в брака, с приятел или при стопански начинания. Подобни умения у едно петгодишно дете са зачатък на таланти, които тепърва ще предопределят успех в живота.

Умението на Роджър е една от четирите главни способности, които Хач и Гарднър определят като предопределящи междуличностната интелигентност:

- *Способност за организация по групи:* базово умение у лидера. Основава се на мобилизиране и координиране усилията на група хора на мрежови принцип. Такъв талант притежават режисьори, продуценти, офицери и успешните ръководители във всяка организация. На детската площадка това са децата, които поемат инициатива и определят кой какво ще играе или стават капитани на отбори.
- *Способност за достигане до решения по пътя на преговори:* това е талантът на посредника, предотвратяващ конфликти или разрешаващ вече възникнали колизии. Хора с такива способност са ненадминати в бизнес преговори, като арбитър или медиатор в спорове; могат да направят кариера в дипломацията, като арбитри или юристи, като посредници или мениджъри, при сливане и придобиване на компании. На детската площадка такива са децата, които потушават конфликти сред своите другарчета.
- *Умения за междуличностно общуване:* тук се крие талантът на Роджър – емпатия и чувство на съпричастност. Тези умения му позволяват да общува лесно и реагира адекватно на потребности и грижи на отсрещните – с други думи, да използва уменията си по междуличностно

сближаване. Такива хора са отлични „екипни играчи“, стабилни съпрузи, добри приятели и бизнес партньори; в деловия свят са еднакво успешни като продавачи и мениджъри, могат да бъдат и отлични преподаватели. Деца като Роджър се разбират с всички свои другарчета, лесно се включват в игрите и го правят с удоволствие. Изключително умело разчитат емоциите по изражение на лицето и са любимци на всички свои съученици.

- *Вещина в социалния анализ:* способност да се долавят и разпознават чувствата, мотивите и грижите на околните. Подобни познания принципно благоприятстват бързо постигане до близост във всеки контакт. Способността за провеждане на умел социален анализ способства за изгряването на компетентни терапевти и психолози, а в съчетание с литературен талант – на даровити писатели и драматурзи.

Взети в комплекс, тези умения съставляват същината на междуличностното общуване; това са необходимите предпоставки за чар, социален успех и дори харизма. Хора с такива способности са в състояние гладко да влизат в контакт с другите, умело да разчитат реакциите и чувствата им, да ръководят и организират, както и да потушават конфликтите, неизбежно съпътстващи всяка човешка дейност. Родени лидери са – хора, умеещи да изразяват негласното колективно чувство и то така, че да поведат една група право към целта. Предпочитана компания са, защото подхранват положителните емоции, благотворно въздействат настроението на околните и предизвикват възторжени коментари, от типа на: „Истинско удоволствие е да имаш такъв човек до себе си“.

Подобни умения за общуване са свързани и с други прояви на емоционална интелигентност. Хората, оставящи отлично впечатление в обществото например умеят да наблюдават начина, по който самите те изразяват емоциите си, както и наблюдават реакциите на отсрещните, като по този начин съумяват да регулират поведението си в синхрон с желания ефект. В това отношение наподобяват истински добри актьори.

Ако обаче дарованията за поддържане на междуличностни контакти не са балансирани от добре премерено усещане за собствените нужди и чувства и каква изява търсят те, може да се радваме не на същински социален успех, а на популярност, лишена от дълбоко, изконно удовлетворение. Тезата е на Mark Snyder (: Марк Снайдър), психолог от University of Minnesota (University of Minnesota Driven to Discover : университет в Минесота / /) изследвал хора,

чиито социални умения са ги превърнали в същински социални хамелеони, ненадминати в умението да оставят добро впечатление. *(Mark Snyder, "Impression Management: The Self in Social Interaction", Social Psychology in the '80s, L.S. Wrightsman and K. Deaux, eds., Monterey, CA, Brooks/Cole, 1981)* Психологическото им кредо можем да обобщим с коментар на W.H. Auden (: У.Х. Одън) – признание, че собствената му представа за самия него "се разминава съществено от образа, който опитвам да формирам в умовете на хората, за да бъда обичан". Подобна тежка цена трябва да платим, когато социалните умения се окажат по-ценни от способността да познаем и почитаме собствените чувства: за да бъде обичан – или най-малкото харесван – социалният хамелеон изглежда така, както според него околните биха желали. Безпогрешен признак за такъв парадокс според Снайдър е ситуация, в която даден човек има отлично реноме, но почти никакви стабилни и съкровени контакти с хората. По-удачно би било намиране на здравословен баланс между вярност към самия себе си и умерени социални умения, прилагани без корист.

Социалните хамелеони обаче нямат нищо против това да говорят едно, вършейки друго, стига да пожънат желаното обществено одобрение. Задоволява ги да водят живот в промеждутъка между публичен образ и собствен микрокосмос. Психоаналитикът Helene Deutsch (

: Хелена Дойч) нарича подобни хора "as-if personality" („мними личности"), тъй като сменят маската си с невероятна ловкост на момента, в който доловят съответен сигнал от обкръжението. „При някои хора – сподели с мен Снайдър – публичната и частна личност (вж. тук:) са съгласувани сравнително добре, докато у други наблюдаваме същински калейдоскоп от менящи се фиктивни образи. Напомнят прословутия персонаж на Woody Allen (: Уди Алън), Zelig (: Зелиг), полагащ неистови усилия да се уподоби с всеки срещнат".

Такива хора реагират и най-дребен намек относно очакванията спрямо тях, вместо просто да заявят какво всъщност чувстват. За да върви общуването

гладко и да бъдат харесвани, са готови да убеждават иначе неприятни хора, че са техни приятели. При това използват социалните си умения, за да действат на автопилот в коренно различни ситуации, като често се разпростират в необятен спектър образи – от душа на компанията, до същински айсберг – според конкретния събеседник в даден момент. Доколкото такива способности предоставят възможност за отличен контрол над впечатленията на отсрещните, те са високо ценени в определени професии – като актьори, адвокати, търговци, дипломати и политици.

Друга, може би още по-значима способност: тази за самонаблюдение, прокарва ясно разграничение между социалните хамелеони, носещи се без път и посока сред океана на популярността в опит да впечатлят всички, и хора, съумяващи да използват социалното си лустро, без това да абдикират от същинските си ценности. Коментираме умението да бъдеш верен на себе си – позволяващо ни да действаме в хармония с най-съкровените си чувства и своето верую, независимо от социалните последствия. Подобна емоционална почтеност може да ни накара например умишлено да предизвикаме сблъсък, за да се справим с нечие лицемерие – опит за прочистване на атмосферата, какъвто един социален хамелеон никога не би предприел.

Същина на социалната некомпетентност

Нямало никакво съмнение, че Cecil (Сесил) е блестящ, с отлична диплома по езикознание, преводач. В други ключови насоки обаче бил кръгла нула. Като че ли му липсвали каквито и да е социални умения. Смущавал се при непринуден разговор на чаша кафе и бил буквално съкрушен, когато се наложело да убие час-два свободно време; накратко, не бил способен и на най-бегло социално общуване. Тъй като този му недостатък се проявявал предимно в женска компания, Сесил се обърнал към терапевт, защото се усъмнил за присъствие на някакви „скрити хомосексуални наклонности“, макар да нямал подобни фантазии.

Сесил доверил на терапевта същината на проблема – боял се, че каквото и да каже, няма да заинтригува никого. Страхът му единствено засилвал последствията от липсата на социални умения. Неловкостта при среща с други хора го карала да се кикоти в най-неподходящи моменти, а когато някой кажел нещо действително смешно, не можел да изкриви лице в дори бегла усмивка. Непохватността му имала свои корени още в детството: през целия си живот се чувствал добре единствено в присъствие на по-големия си брат, който с поведението си улеснявал контактите. Но след като той напуснала семейния дом, неспособността на Сесил да общува се откроила прекалено осезаемо и той се озовал в социална изолация.

Със случая ме запозна Lakin Phillips (Лейкин Филипс), психолог от George

Washington University (: университет „Джордж Вашингтон“), според когото проблемите на Сесил са вследствие това, че като дете не е усвоил най-важните уроци, посветени на социалното взаимодействие:

На какво би трябва да са го учили? Да говори прямо с хората, когато се обръщат към него, да пристъпва към самостоятелно общуване, а не непрестанно да разчита на другите; да води разговор, а не да се задоволява само с еднострични отговори; да изказва благодарност, да пропуска другите пред себе си на вратата, да почака, докато сервират на човека до него, да споделя и изобщо на всички дребни жестове в общуването, с които започваме да запознаваме децата някъде към втората година. (*: E. Lakin Phillips: The Social Skills Basis of Psychopathology, New York, Grune and Stratton, 1978, p. 140)*

Не е ясно дали неспособността на Сесил да контролира общуването е следствие от нечий пропуск да го запознае с основите на възпитаното поведение или на собствена липса на желание да ги усвои. Независимо от причината обаче, историята е изключително поучителна, защото откроява безспорната важност на безчет дребни на пръв поглед уроци, които децата трябва да научат, за да придобият синхрон в общуването и следват неписаните правила на социалната хармония. Ако не спазваш тези правила, клатиш лодката и караш другите да усещат дискомфорт. Без съмнение, ролята на тези правила е да позволят на всички да се чувстват добре при социално общуване – неудовлетворението поражда тревога. Хората, лишени от такива умения, са неспособни не само да се държат възпитано, но и да въздействат емоционално на другите. Накъдето и да се обърнат, сеят смут и безпорядък.

Всички сме срещали Сесиловци – хора, досадно непохватни във всяко отношение, които като че ли не знаят кога да приключат даден разговор и продължават да говорят без да забелязват намеците, че е време да млъкнат и да си ходят; хора, чиито думи се въртят единствено около самите тях, без никакъв интерес към останалите, възпрепятстващи плахите опити на събеседника да подхване друга тема; хора, които се натрапват или проявяват нездраво любопитство. Подобни отклонения от гладката социална траектория говорят за липса на основни градивни елементи в общуването.

За такъв когнитивен дефект в невербалната комуникация психолозите са избрали термина *dyssemia* ("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 често е следствие от слаб усет за лично пространство – детето може да стои твърде близо, докато говори, или да пръска вещите си на чужда територия; може да използва или тълкува неправилно езика на тялото или изражения на лицето, или например да не съумява да установи зрителен контакт. Възможно е също така да има лошо чувство за prosody (: прозодия), т.е. емоционална окраска на речта, като говори твърде рязко или недотам изразително.

Множество изследвания са посветени на откриването на деца с признаци за недобре развити социални умения – чиято непохватност кара другарчетата им да ги пренебрегват или отхвърлят. Освен грубияните, децата отбягват и свои връстници, които не са в състояние да общуват лице в лице и особено такива, които изобщо не се придържат към неписаните правила в общуването. Ако децата не се изразяват правилно хората предполагат, че са не особено умни или зле възпитани; когато обаче имат проблеми с невербалните правила в общуване, околните – най-вече техните връстници – ги смятат за „странни“ и ги избягват. Това са деца, които не знаят как да се присъединят към играта, които докосват другите по начин по-скоро притеснителен, отколкото успокояващ и въобще деца, които са „на друга вълна“. Не са овладели безмълвния език на емоцията и често несъзнателно отправят послания, пораждащи дискомфорт.

Stephen Nowicki (: Стивън Новицки), психолог от Emory University (: университет „Емъри“), изучаващ невербалните способности на децата, обобщава проблема по следния начин: „Децата, които не могат да разчитат или изразяват емоции, непрестанно се чувстват фрустрирани. Не са в състояние да осъзнаят самата ситуация. Подобни проблеми с комуникацията съпровождат цялостното им поведение: не могат да успокоят израза на лицето или стойката на тялото си, нито да темперират тона на изразяване. При отправено погрешно емоционално послание, хората реагират непредвидимо – отхвърлят ни, без да знаем защо. Мислим си, че изразяваме радост, а всъщност изглеждаме ядосани, при което и другите отсреща се ядосват, а ние и представа си нямаме каква е реално създалата се ситуация. В крайна сметка такива деца започват да считат, че нямат никакъв контрол върху начина, по който се отнасят другите към тях, както и че действията им нямат нищо общо с произтеклите събития. Това поражда у тях чувства на 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

дете с лоши социални умения да възприеме погрешно преподаваното е не по-малка от възможността да не разбере свой връстник на двора. Породените по този начин тревога и неразбиране може допълнително да увредят способността на подобни деца да учат ефективно, И наистина – тестовете за невербална чувствителност сочат, че децата, не разчитащи правилно емоционални сигнали, се справят недотам добре в училище на фона на академичния потенциал, съответстващ на коефициента им на интелигентност. *(Nowicki and Duke, Helping the Child Who Doesn't Fit In)*

На прага на омразата

Неспособността за общуване е особено болезнена и ярко изразена в един от най-критичните моменти в живота на детето: когато му се прииска да се присъедини към група играещи деца. Моментът е взривоопасен – защото тогава целият свят разбира дали те харесват или отхвърлят, приемат ли те или не. Тъкмо по този повод специалистите по детско развитие са провели безброй проучвания на една и съща тема и са открили силен контраст между подходите на популярните и отритнати деца. Откритията за сетен път илюстрират колко важно за социалните умения е да забелязваш, тълкуваш и реагираш на емоционални и междуличностни сигнали. Колкото и да е неприятно да видиш как едно дете обикаля самотно край другите, улисани в игра, ситуацията да желаеш се присъединиш към групата, но да останеш изолиран, е позната всекиму, при това не само от детството. Дори и най-популярните деца понякога биват изолирани – 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, вече улисана в игра.

Малките деца са брутално искрени в емоционалните си преценки при подобни случаи на отхвърляне. Вижте например следния диалог между четиригодишни деца в детската градина. *(Данните, както и анализ на изследванията върху достъпа до вече сформирани групи, са любезно предоставени от Martha Putaliaz /* */ и Aviva Wasserman /* */, "Children's Entry Behavior", Peer Rejection in Childhood, Steven Asher /* */ and John Coie /* */, eds., New York, Cambridge University Press, 1990.)* Linda (Линда) иска да се присъедини към Barbara (Барбара), Nancy (Нанси) и Bill (Бил), които си играят с фигурки на животни и кубчета. Наблюдава ги около минута, след което се приближава, сяда до Барбара и започва да си играе с животните (вж. и тук). Барбара се обръща към нея с думите:

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

Когато Бил протестира в защита на Линда, и Нанси се включва в атаката:

- Днес я мразим.

Тъй като усещат опасността някой да им каже – или покаже, - че ги мрази, децата напълно разбираемо са безкрайно внимателни на път да се присъединят към някоя група. Тази тревога, разбира се, едва ли се отличава кой знае колко от чувствата на възрастен, озовал се на парти сред тълпа непознати, на крачки от оживено беседваща група хора, в която всички като че ли са стари приятели. Подобен момент на включване в група е не само важен за детето; той, по думите на един от изследователите, „може да ни даде ясна диагноза и демонстрира незабавно различия в социалните умения" *(Putaliaz and Wasserman, "Children's Entry Behavior")*

Обикновено новодошлите известно време наблюдават, след което се присъединяват към групата – отначало плахо, сетне все по-уверено, а напредъкът е изключително предпазлив. Най-важно в случая е доколко детето може да се впише в групата и долови правилата на играта – в пряк и преносен смисъл.

Двата смъртни гряха, почти неизменно водещи до отхвърляне, са опит твърде рано да се наложиш като водач, и неумение 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 прекалено рязко или твърде скоро, или пък налагат собствено мнение, обичайно различно от това на другите – своеобразен опит да привлекат цялото внимание към себе си. Дори и да изглежда парадоксално, именно оттук произтича тяхното отхвърляне или пренебрегване, В противовес, популярните деца известно време наблюдават групата и преди да се присъединят следят развръзката, след което правят някакъв жест с който демонстрират, че приемат сюжета; целят да затвърдят принадлежността си към групата, преди да поемат инициативата и да кажат на същата тази група какво да прави.

Нека вземем четиригодишния Roger (Роджър), чиито прояви на висока междуличностна интелигентност забелязва Thomas Hatch. *(Hatch, "Social Intelligence in Young Children")* Тактиката на Роджър за присъединяване към групата е първо да наблюдава, след което подражава на действията на друго дете, говори с него и най-накрая се присъединява към играта – безупречна печеливша стратегия. Уменията му проличават например когато с Warren (Уорън) играят на „бомби" – иначе камъчета – които поставят в чорапите си. Уорън пита Роджър какво иска да бъде – хеликоптер или самолет. Преди да вземе решение, Роджър пита:

- А ти хеликоптер ли си?

Подобен на пръв поглед неутрален момент разкрива чувствителността на детето към емоциите на другите и способност да използва събраната информация в полза на взаимоотношението с тях. Хач споделя: „Роджър се включва така, че другите играчи и самата игра да останат в синхрон. Наблюдавал съм много други деца, които просто скачат в хеликоптерите или самолетите си и почват да летят във всички посоки – в пряк и преносен смисъл“.

Класически пример за емоционален талант

Ако изпитание по социални умения е способността да успокоим болезнени емоции у другите, то справянето с вече силно афектиран човек заслужава същинско майсторско свидетелство. Данните във връзка със себеконтрола над гнева и заразителността на емоциите свидетелстват, че възможна ефективна стратегии би могло да бъде отвличане вниманието на разгневения човек, проява на емпатия спрямо чувствата и гледната му точка и последващо пренасочване фокуса на вниманието му към друга тема с по-позитивен емоционален заряд – своеобразно емоционално джудо.

Може би най-добра илюстрация на това фино умение, на това истинско изкуство на емоционалното влияние, е една история, разказана ми от стар приятел – вече покойния Terry Dobson (: Тери Добсън), който през петдесетте години е сред първите американци, изучавали бойното изкуство айкидо в Япония. Един ден се прибирали с влака у дома, в предградията на Токио, когато огромен, войнствен, мърляв и пиян до козирката работник се качил в неговия вагон. 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. Пиянинят замахнал още няколко пъти (бесът обаче му попречил да се прицелва точно), сетне сграбчил металната тръба в средата на вагона и с див рев пробвал да я изкърти.

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

Още в началото на обучението Тери бил решил никога да не участва в сбивания и да използва уменията си единствено при самозащита. Сега видял

шанс да изпробва наученото в напълно легитимна ситуация при реални условия. И така, докато другите пътници стоели 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 напада.

Тъкмо преди да замахне обаче някой викнал пронизително – при това изключително ведро:

- Ей, ти!

Тонът бил такъв, сякаш човекът се е натъкнал на стар приятел, който не бил виждал от години. Пиянският 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 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 – радушно 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... – и продължил да разказва за сливовото дърво в задния си двор, за това колко е приятно да седиш навън вечер и да си пийваш саке.

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

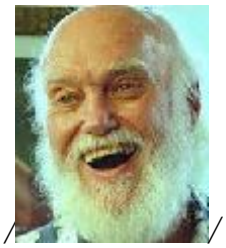
- Да... и аз обичам сливови дървета – казал неуверено той.

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

- Не – рекъл другият. – Съпругата ми почина.

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

В този момент влакът стигнал до спирката на Тери. Докато слизал, той се обърнал за последно 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 за пияния японец и стареца е използван с разрешението на наследниците му. Друга версия може да бъде*

намерена в Ram Dass /  / and Paul Gorman / /, How Can I Help? / /, New York, Alfred A. Knopf, 1985, pp. 167-171)

Именно това е емоционално майсторство.

ТРЕТА ЧАСТ: ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ В РЕАЛНИ УСЛОВИЯ

11. Вътрешни врагове

Да обичаш и да работиш, отбелязал веднъж Зигмунд Фройд пред ученика си Erik Erikson (: Ерик Ериксон), са двете основни способности, характеризиращи пълната зрелост. Ако това е вярно, има реална опасност зрелостта да се окаже застрашен вид. Днешните тенденции при брака и разводите правят емоционалната интелигентност по-важна от всякога.

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

Тази промяна става по-ясна, ако сравним броя разводи при двойки, които са се оженили в определена година. При американските бракове, сключени през 1890г., около 10% са приключили с развод. За сключените през 1920г. процентът е около осемнадесет, а за тези от 1950г. – тридесет. При двойките, поели съвместен път през седемдесетте, шансът да останат заедно е петдесет на петдесет. През деветдесетте рискът от развод достига зашеметяващите 67%! *(Дела на разводите можем да пресметнем по множество начини, като резултатът зависи от използваните статистически средства. Някои методи сочат максимален дял на разводите около 50%, след което бройката намалява. Ако пресмятаме разводите спрямо общия брой бракове за съответната година, най-високи стойности имаме през осемдесетте години. Но статистиката, която разглеждаме тук, следи не броя разводи за определена година, а вероятността дадена двойка, бракосъчетала се през съответната година, в крайна сметка да стигне до развод. Статистиката сочи растящ брой разводи 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 тенденцията се запази, само три от десет млади семейства могат да разчитат на стабилен дълготраен брак.

Можем да твърдим разбира се, че делът разводи до голяма степен се влияе не толкова от упадък в емоционалната интелигентност, колкото от постоянна ерозия на социалните фактори – морално заклеймяване на развода или

икономическа зависимост на жените от техните съпрузи – държали двойките заедно и при най-тежки семейни конфликти. Но ако социалният натиск вече не може да служи като спойка в брака, то емоционалната спойка между съпруг и съпруга става все по-важни за оцеляване на съвместното съжитество.

Отношенията съпруг/съпруга – и емоционалните разриви, които могат да настъпят – бяха изследвани през последните години с небивала до днес щателност. Може би най-големият пробив в разбирането какви сили спояват даден брак (или го разтрогват) дойде благодарение на сложни физиологични измервания, позволили детайлно проследяване на емоционалните нюанси в общуването на двойките. Днес учените са в състояние да установят невидими доскоро приливи на адреналин и вариации в кръвното налягане у съпруга, и да наблюдават мимолетни, но красноречиви микроемоции, стрелкащи се за миг по лицето на жената. Тези физиологични измервания разкриват непознат доскоро биологичен подтекст на трудностите, през които преминава двойката, скрито фундаментално ниво на емоционалната реалност, обичайно недоловимо и пренебрегвано от самата двойка. Измерванията изваждат на бял свят силите, които съхраняват или разрушават една връзка. Зачатъци на разломни линии започват да се проявяват още с първите различия между емоционалните светове на момчета и момичета.

Женен или омъжена: корени в детството

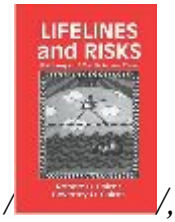
Неотдавна се опитах да вляза в един ресторант. Вратата бе препречена от млад мъж, по чието лице се четяха отчуждение и гняв. Зад него имаше млада жена, която започна да барабани с юмруци по гърба му, пищейки отчаяно: „Дяволите да те вземат, върни се и бъди мил с мен!“ Тази мъчителна, небивало противоречива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

До такава задънена улица се стига поради факта, че двойката обединява в съвместно съжителство две напълно различни емоционални реалности – мъжка и женска. Те, макар и донякъде биологически обусловени, всъщност се коренят в детството и в различните емоционални светове, в които израстват момчета и момичета. По темата са изписани безчет страници. Границите между тези светове са изкристализирали 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 Childhood", Advances in Child Development and Behavior, H. Reese, ed.. New York, Academic Press, 1987.)* Изследване, посветено на приятелските връзки между децата показва, че при тригодишните около половината приятели са от противоположния пол. При петгодишните процентът е наполовина, докато при седемгодишните почти няма деца признали, че най-добрият им приятел е от противоположния пол. *(John Gottman* */, "Same and Cross Sex Friendship in Young Children", Conversation of Friends, J. Gottman and J. Parker, eds., New York, Cambridge University Press, 1986.)* Тези изолирани една от друга социални вселени се сблъскват едва с пробуждането на зрял полов интерес у тийнейджърите.

Междувременно момчетата и момичетата научават коренно различни уроци за овладяване на емоциите. Като цяло, родителите обсъждат емоциите (с изключение на гнева) по-често с дъщерите, отколкото със синовете си. *(Обобщението на разликите между половете при социализацията на емоциите е заимствано от отличния анализ на Leslie R. Brody /* */ и Judith A. Hall /* */, "Gender and Emotion", 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 деца, пред момиченцата използват повече думи с емоционален заряд, отколкото пред момченцата. Когато майките си играят с бебетата си, към момичетата изразяват повече нежност, отколкото към момчетата. Най-сетне, когато майките говорят с дъщерите си за чувства, те обсъждат съответното емоционално състояние по-подробно, отколкото биха го сторили със синовете си – с тях на свой ред коментират в повече детайли причините и последствията от емоции, сродни с гнева (като вероятна предпазна мярка).

Лесли Броуди и Джудит Хол в своя синтез на изследванията върху емоционалните разлики между половете предполагат, че тъй като момичетата развиват езикови способности по-рано от момчетата, това ги прави по-умели при изразяване на чувствата и по-добри във вербалния анализ и при разграничаването на емоционални реакции (от типа на физически стълкновения); в противовес, „момчета, при които вербализацията на афектите е на заден план, често продължават да не осъзнават емоционални състояния – както свои собствени, така и такива на отсрещните“. *(Brody and Hall, "Gender and Emotion", p. 456)*

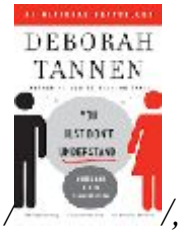
На десетгодишна възраст, приблизително еднакъв процент момичета и момчета проявяват открита агресивност, стигаща до пряка конфронтация в случай, че бъдат предизвикани. На тринадесет години обаче между половете вече наблюдаваме отчетлива разлика: момичетата имат по-развити умения от момчетата в завоалирани 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 използват такива стратегии. *(Robert B. Cairns /* */ and Beverley D. Cairns /* */, Lifelines and Risks /* 

/, New York, Cambridge University Press, 1994) Това е само един от множество аспекти, в които момчетата – на по-късен етап: мъжете – реагират по-просто и първично, в сравнение с противоположния пол, на превратности в емоционалния живот.

Когато момичета играят заедно, правят го в малки, затворени групи, в които главна цел е минимална враждебност и постигане на по-тясно сътрудничество, докато момчетата играят в по-големи групи с акцент върху 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 Carol Gilligan (: Карол Гилиган) от Харвард определя като

вододел между двата пола: момчетата се гордеят със самотната си и донякъде твърдоглава независимост, докато момичетата разглеждат себе си като част от мрежа преплетени взаимоотношения. Затова и момчетата се чувстват застрашени от всичко, което може да заплаши тяхната независимост, а момичетата се притесняват най-вече от разрив в една или друга връзка. А и,

както доказва Deborah Tannen (: Дебора Танен) в книгата си *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 от своя страна настояват да поддържат емоционални взаимоотношения със събеседника.

Накратко, този контраст в емоционалната школовката стимулира придобиването на коренно различни умения – момичетата овладяват до съвършенство „способността да разчитат и вербални, и невербални емоционални послания, да изразяват и споделят чувствата си", докато момчетата са майстори в това „да прикриват емоции, свързани с ранимост,

вина, страх или болка". *(Brody and Hall,* : *"Gender and Emotion" p. 454)* Научната литература изобилства от доказателства за пропастта между двете нагласи. Стотици проучвания са се натъквали например на факта, че жените проявяват повече емпатия от мъжете, поне що се отнася до умение да разчитат неизказаното състояние на събеседника по изражение на лицето, тон на гласа и други невербални сигнали. Освен това по-лесно разчитаме чувствата по лицето на жена, отколкото при мъж; макар и между малките момчета и момичета да няма разлика в изразителността на артикулациите, още в първите училищни години момчетата започват да потискат тази изразителност, а момичетата – да я подчертават. Същото вероятно обуславя и друга ключова разлика – жените преживяват цялата гама емоции по-интензивно и осезаемо от мъжете; именно в този смисъл жената са по-„емоционална" от мъжа. *(Разликите между половете при емоциите са обобщени в Brody and Hall, "Gender and Emotion")*

Всичко това означава, че като цяло жените встъпват в брак, подготвени за

ролята на емоционален мениджър, докато мъжете все още не са в състояние да оценят значимостта на фактора, предопределящ оцеляването на един брак. И наистина – за жените най-важен момент на удовлетворението от семейния живот, потвърден в проучване сред 264 двойки е чувството, че в семейството тече „гладка комуникация“. *(Значимостта на добрата комуникация за жените е представена в Mark H. Davis and H. Alan Oathout, "Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence", Journal of Personality and Social Psychology 53, 2, 1987, pp. 397-410)* Ted Huston (Тед Хюстън), психолог от University of Texas (Тексаски университет), изучавал двойките в детайли, отбелязва: „За жените интимност 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-онова, а тя вечно само да говорим“. Хюстън счита, че при самото ухажване мъжете са доста по-склонни да отделят време за разговори, удовлетворяващи нуждата от близост на бъдещите им съпруги. В брака обаче, с течение на времето – особено при по-традиционни двойки – мъжете отделят все по-малко време на подобни разговори със съпругите си и изпитват чувство за близост най-вече при някаква съвместна дейност, като работа в градината, а не толкова в обсъждане на ежедневни въпроси

Такива все по-чести моменти на мълчание от страна на съпрузите отчасти са следствие от факта, че мъжете се отнасят доста безгрижно към състоянието на брака, докато жените са болезнено чувствителни към всеки проблем: проучване разкрива, че мъжете гледат много по-оптимистично от съпругите си на почти всички елементи на връзката – секс, финанси, отношения с роднини, изслушване, дребни и по-големи пороци *(Robert J. Sternberg, "Triangulating Love" /вж. тук/, The Psychology of Love, Robert Sternberg and Michael Barnes, eds., New Haven. Yale University Press, 1988)*. Съпругите като цяло се оплакват повече от съпрузите си, особено за несполуки в семейството. Достатъчно е да съчетаем ведрия поглед на мъжете към живота със страха им от емоционални колизии и ще разберем защо жените се оплакват толкова често, че партньорите им опитват да се измъкнат от разговори за проблемни моменти във връзката. (Всичко това, разбира се, е само обобщение, и не може да бъде считано за валидно във всеки отделен случай. Един приятел – психиатър – 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 е следствие от сравнително бедни умения в разчитането на емоции по изражение на лицето. *(Reading sad faces: Изследването е на Dr. Ruben C. Gur от University of Pennsylvania School of Medicine /* : *Медицински факултет на Пенсилвански университет/)*

Затова и жените трябва да изглеждат все по-тъжни, за да може мъжът въобще да им обърне внимание, камо ли да попита за причината.

Нека обмислим как се отразява тази емоционална пропаст между половете на начина, по който двойките се справят с оплакванията и разногласията, неизбежно съпътстващи всяка интимна връзка. Истината е, че въпроси като честота на сексуалното общуване, възпитание на децата, спестявания или харчове не определят стабилността на един брак. Устойчивостта му зависи от *начина,* по който се обсъждат подобни чувствителни моменти. Дори самото постигане на договорка как да се провеждат и уреждат спорове може да способства за оцеляване на брака; мъжете и жените трябва да преодолеят вродените полови различия, когато нещата опрат до прехвърчане на взривоопасни емоции. Ако не успеят да се справят, двойките стават податливи на емоционални изблици, които в крайна сметка могат да разрушат завинаги връзката между партньорите. Какво ще видим, вероятността такива изблици да станат неуправляеми е по-голяма, ако някой от партньорите (или и двамата) притежава(-т) недотам развита емоционална интелигентност.

Разломни линии в брака

Fred/Фред: Взе ли ми дрехите от химическото?

Ingrid/Ингрид (подиграватално): „Взе ли ми дрехите от химическото?

Иди си вземи сам тъпите дрехи. Аз да не съм ти слугиня?“

Фред: Явно не си. Ако беше, поне щеше да чистиш като хората.

Ако това беше диалог от евтина комедия, навярно би бил смешен. Заядливите думи обаче са част от репертоара на двойка, която (едва ли е странно) няколко години по-късно се развежда. *(Dr. John Gottman /* */, What Predicts Divorce /* */)* Записан е в лаборатория, ръководена от Джон Готман, психолог от Вашингтонски университет, провел вероятно най-подробния анализ въобще върху емоционалната спойка, която свързва двойките, и върху разяждащите чувства, способни да разрушат даден брак. (*Примерът е заимстван от Gottman, What Predicts Divorce, p. 84. Изследванията на Джон Готман и неговите колеги от University of Washington /* **W** *: Вашингтонски университет/ са описани подробно в два от трудовете му: John Gottman, "Why Marriages Succeed or Fail", New York, Simon and Schuster, 1994 и What Predicts Divorce.*) В лабораторията разговорите на двойките се филмират, след което се

подлагат на часове обстоен анализ планиран така, че да разкрие всички емоционални подводни камъни. Открояването на разломните линии, способни да изправят двойката пред развод, доказва жизнено важната роля на емоционалната интелигентност за оцеляването на един брак.

През последните две десетилетия, Готман проследява възходите и паденията на повече от двеста двойки – от новобрачни, до семейства с десетки години съвместен живот зад гърба си. Познава емоционалната екология на брака до степен такава, че в едно от проучванията съумява да предскаже с достоверност *деветдесет и четири процента* кои от двойките в лабораторията (като Фред и Ингрид с техния хаплив разговор за химическото чистене) ще се разведат до три години – нещо невиждано в подобен тип изследвания.

Значимостта на анализа на Готман е обусловена от детайлна методология и стриктно отразяване на данните. Докато двойките разговарят, поредица сензори регистрира и най-малко 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-фини емоционални нюанси. След общата сесия, всеки от партньорите идва сам в лабораторията, гледа записа на разговора и споделя неизказани в най-горещите моменти на спора свои мисли. Резултатът поразително наподобява рентгенова снимка на брака – снимка на емоционални състояния.

Острата критика е ранен предупредителен сигнал, че бракът е в опасност. В един здрав брак всеки от съпрузите свободно изказва мнение. В много случаи обаче гневът изкривява даден упрек така, че го превръща в оръжие, насочено срещу личността на другия. Да вземем конкретен пример: докато Pamela (Памела) и дъщеря ѝ си търсят обувки, съпругът Tom (Том) влиза в една книжарница. Уговорено е да се срещнат пред пощата след час и да ходят на кино. Памела пристига точно навреме, но от Том няма и помен. „Къде се е запилял? Филмът започва след десет минути – оплаква се на дъщеря си тя. – Ако има как баща ти да съсипе нещо, няма начин да пропусне да го стори“.

Том се появява след десетина минути, щастлив, че се е натъкнал случайно на стар приятел, и се извинява за закъснението. Само че Памела го скастря 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.“.

Думите ѝ не са просто оплакване, а типичен опит за унищожителна критика на отсрещния – не за конкретна постъпка, а отправена към личността като цяло. Том се е извинил, но това не пречи на Памела да го нарече „егоцентрик без капка внимание към другите“. Повечето двойки имат подобни търкания от време на време – мигове, в които оплакването на партньора прераства в лични нападки. Такава остра емоционална критика има много по-разрушително

влияние от аргументирани упреци. При това подобни нападки – напълно разбираемо – стават толкова повече, колкото съответният партньор е по-убеден, че забележките му остават нечути и пренебрегвани.

Разликите между упрек и персонална нападка са изключително прости. При упрек съпругата изказва съвсем конкретно какво я дразни и критикува *действието* на съпруга си, а не неговата личност, разяснявайки как се е почувствала: „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, позитивно поведение, а не на ненужна войнственост или пасивна реакция. При персонална нападка обаче конкретното оплакване придобива облик на фронтална атака срещу съпруга: „Винаги си така себичен. Поредно доказателство, че не мога да очаквам да свършиш нищо като хората“. Подобни думи оставят събеседника засрамен, с чувството, че не го харесват, че го обвиняват, че за нищо не става – все впечатления, които могат да предизвикат по-скоро защитна реакция, отколкото опит нещата да бъдат поправени.

Същото важи в още по-голяма степен, когато критиката е съпътствана от неуважение – особено разрушителна емоция. Неуважението е чест спътник на гнева; често бива проявявано не само с думи, но и с тон на гласа и изражение на лицето. Най-очевидната му форма, разбира се, са подигравателните или обидни обръщения - „мижитурка“, „кучка“, „лигльо“. Същата сила има обаче и езикът на тялото, показващ неуважение – като сумтене или повдигната горна устна (универсални средства за изказ на презрение), или обърнати в привидно недоумение нагоре очи в стил „О, Боже!“

Класически израз на неуважение е движението на мускула, който се намира под бузата и обикновено „отговаря“ за трапчинките – той изкривява устните на една страна (обикновено наляво), с очи обърнати нагоре. Когато единият партньор направи за миг подобна физиономия, другият реагира безмълвно – пулсът му се ускорява с няколко удара в минута. Подобен разговор без думи взима своя дан – Готман открива, че ако съпругът редовно изразява презрение, съпругата му е по-уязвима към всякакви болести: от чести настинки и грип, до проблеми с жлъчката и стомашни симптоми. А когато съпругата изразява отвращение – близък родственик на презрението – по четири или повече пъти в петнадесетминутен разговор това е мълчалив знак, че бракът вероятно ще се разтрогне в следващите четири години.

Разбира се, откъслечна инцидентна проява на презрение или погнуса не може да разруши даден брак. Тя е просто рисков фактор подобно на високия холестерол и пушенето, благоприятстващи сърдечни заболявания: колкото по-интензивни и чести са такива прояви, толкова по-голяма е опасността. По пътя към развода един такъв фактор предсказва присъствието на останалите и ни отвежда все по-напред по пътя към злополука. Критиката като обичайно

явление, особено когато е придружена с презрение или погнуса, е тревожен симптом оповестяващ, че даден партньор е произнесъл безмълвна присъда над своя спътник. В мислите му отсрещният е подложен на непрестанен упрек. Подобно отрицателно, враждебно мислене съвсем естествено води до нападки, каращи партньора да премине в отбрана – и дори да предприеме контраатака.

И двете разновидности на рефлекса „сражавай се или бягай “ са възможна реакция на подобни нападки. Обичайно отвръщаме афектирано и изпадаме в безсмислени пререкания. Алтернативната реакция – бягството – може да се окаже дори по-опасна, особено когато такова „отдръпване“ се изразява в оттегляне зад непроницаема преграда.

Каменното мълчание е последен възможен вариант. Партньор в подобно състояние просто спира да реагира и навлича непроницаема, безмълвна маска. Такова поведение отправя недвусмислена заплаха. Демонстрира надменна отчужденост и високомерно презрение. Непроницаемата преграда е подход, масово използван в семейства по пътя към пропастта; в 85% от случаите до него прибягва съпругът в отговор на ожесточена критика, съпроводена с презрение от страна на съпругата. (*Gottman, What Predicts Divorce*) Когато подобна реакция прерасне в обичай, с връзката е свършено: всички пътища за преодоляване на разногласията са отрязани.

Отровни мисли

Децата са твърде шумни и Martin (Мартин) – баща им – е поздразнен. Обръща се към съпругата си Melanie (Мелани) с остър тон:

- Скъпа, не виждаш ли, че децата трябва да се кротнат малко?

А наум отсъжда: "Много ги е разпуснала."

Нервен изблик обзема Мелани. Лицето ѝ се стяга, смръщва вежди. Отвръща с думите:

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

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

Мартин вече е видимо изнервен. Навежда се заплашително напред, стиска юмруци и изрича с нервен тон:

- Ами да ги сложа аз да си легнат, а?

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

Мелани се сепва от реакцията на Мартин и отстъпва:

- Е, аз ще ги сложа да си легнат.

Мисълта ѝ в момента гласи: „Започва да излиза извън контрол – ще вземе да натупа децата. По-добре да отстъпя“.

Подобни паралелни разговори – явен и неизказан – представя Aaron Beck

(: Аарон Бек), основоположник на cognitive therapy (когнитивната терапия), като пример за тип мислене, способен да отрови един брак (

: *Aaron Beck, Love Is Never Enough, New York, Harper and Row, 1988, pp. 145-146)* Същинското емоционално общуване между Мелани и Мартин протича на невербално ниво, а мислите на свой ред произтичат от друг, по-дълбок слой, наречен от Бек "automatic thoughts" („машинални мисли“) – мимолетни, скрити възприятия за нас самите и хората край нас, израз на вътрешни емоционални нагласи. За Мелани такава мисъл би могла да бъде: „Когато се ядоса, става ужасно груб“. У Мартин ключовата мисъл вероятно гласи: „Няма право да се отнася така с мен“. Мелани се чувства невинна жертва в брака, а Мартин изпитва привидно основателно възмущение защото се възприема като жертва на несправедливо отношение.

Усещане, че са невинна жертва и справедливо възмущение, типични за партньорите в проблемни бракове, подхранват непрестанно раздразнение и болка. Когато подобно мисли станат автоматични, непрестанно търсят потвърждение: партньорът, възприемащ се като жертва, неспирно се вглежда за най-дребен знак у човека до себе си, аргументиращ подобен възглед, пренебрегвайки или омаловажавайки всички прояви на внимание, които биха разтоварили напрежението.

Подобни мисли са силно натрапчиви и имат потенциал да активират невронната алармена система. Щом мисълта на съпруга, че е жертва на несправедливо отношение събуди емоционална реакция, незабавно нахлуват спомени за всички случки, привидно потвърждаващи това му становище. Няма да си спомни нещата обаче, които опровергават подобно възприятие. Съпругата се озовава в патова ситуация: всяка проява на жестове на внимание се възприема през изкривена призма като безсмислен опит на партньора да прикрие същинската си зла същност.

Съпрузи, необременени от подобни отровни предубеждения, съумяват да разтълкуват в значително по-благоприятна светлина дори повтарящи се в сродни ситуации събития, и това ги прави по-неподатливи на емоционален афект – или благоприятства значително по-леко възстановяване. Общият модел на мисли, задълбочаващи или лекуващи дистреса, повтаря схемата на психолога Мартин Селигман, която разгледахме в Глава 8. Песимистичният възглед гласи, че партньорът е лош по природа и то по начин, неподлежащ на промяна и гарантиращ вечна зима: „Той е себичен и егоцентричен, така са го

възпитали и такъв ще си остане вечно. Очаква непрестанно да му слугувам и въобще не го е грижа за моите чувства ". В противовес, оптимистичният подход би гласял нещо от типа на: „В момента е твърде 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 заклеймява тотално съпруга (или брака) като непоправимо увреден и безнадежден. Тежкият момент се разглежда като плод на обстоятелства, подлежащи на промяна. Първата нагласа носи постоянен дистрес, а втората – облекчение.

Партньори, възприели песимистична нагласа, са изключително податливи на емоционален афект; изпитват гняв, болка или друга негативна емоция към почти всичко, което човекът до тях прави, а стигне ли се до сблъсък, той е дълготраен и трудно отшумява. Характерните дисхармония и песимизъм повишават вероятността критиката да бъде пропита с презрителни нотки, провокират отсрещния да заеме отбранителна позиция и го отчуждават.

Като цяло, най-опасни деструктивни мисли наблюдаваме у мъже, които малтретират физически своите съпруги. Едно проучване сред домашни насилници, проведено от психолози от Indiana University (: университет в Индиана) разкрива, че такива мъже са имали хулигански прояви като тийнейджъри: долавят враждебни намерения дори в неутрални действия, след което, вследствие това си измамно възприятие, сами оправдават пред себе си склонността към насилие. (Мъжете, които са сексуално агресивни с партньорките си, правят нещо сходно – гледат на жените с подозрение и игнорират всякакви опити за съпротива.) (*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 Глава 7, такива мъже се чувстват особено застрашени ако счетат, че не се радват на достатъчно внимание, чувстват се отритнати, или когато сметнат, че съпругите им проявяват неуважение на публично място. Класически сценарий, отключващ мисли „оправдаващи“ домашното насилие, е

следният: „Излезли сте някъде и ти забелязваш, че през последния половин час жена ти говори и се смее с някакъв иначе привлекателен мъж. Той май флиртува с нея". Когато такива мъже заподозрат, че жените им правят нещо, предполагащо каквато и да е форма на пренебрегване или изнвяра, реакциите им варират от възмущение, до открита агресия. Вероятно машинални мисли, като „Тя ще ме напусне!“, стават причини за емоционален изблик, при който насилниците реагират изцяло импулсивно, с така наречените "incompetent behavioral responses" („неподобаващи поведенчески реакции“) – с други думи, физическа саморазправа *(Има три вида съпрузи, които прибягват до насилие: такива които го правят рядко, реагиращи импулсивно – когато се ядосат и такива, които го правят хладнокръвно и пресметливо. Терапията изглежда помага само при първите две категории. Вж. Neil Jacobson et al., Clinical Handbook of Marital Therapy, New York, Guilford Press, 1994.)*

Преливащи отрицателни емоции: задънени улици в брака

Подобни изблици крайна сметка водят до неконтролируема криза, все по-често пораждат емоционални изблици и възпрепятстват преодоляването на пристъпи гняв. Такава склонност към чести емоционални разстройства Готман нарича с доста характерния термин – *преливане /flooding/*. „Прелелите“ съпрузи са неспособни да изслушват обективно и да действат хладнокръвно; трудно организират реда на мислите си и реагират първосигнално. Единственото им желание е всичко да свърши, да избягат, или понякога да отвърнат на удара. Емоционалния прилив е самоподхранващо се емоционално разстройство.

Някои от нас са изключително устойчиви на нервни изблици, посрещат спокойно гняв и обиди, докато други лесно се докачат и от най-малка критика. Явни симптоми при подобен случай са промени в честотата на пулса. В покой пулсът при жените е около 82 удара в минута, а при мъжете – около 72 (индивидуалните показания зависят главно от теглото). Емоционалният прилив започва с пулс около десет удара над нормалния; ако сърдечният ритъм достигне 100 удара в минута (което не е рядкост, когато сме ядосани или плачем), в тялото ускорено циркулират адреналин и други хормони, които известно време ни държат под нервно напрежение. Моментите на емоционален прилив рефлектират пряко върху пулса: за части от секундата, той може да се ускори с 10, 20 и дори 30 удара в минута. Мускулите се напрягат; трудно поемаме дъх. Надигат се вълна токсични чувства и неконтролируемо проявяващ се непреодолим изблик на страх и гняв, от който дълго време не можем да се отърсим. В подобен момент на тотално „преливане“ емоциите са толкова силни, гледната точка – така стеснена, а мисленето – така объркано, че сме неспособни да осмислим чужда позиция или да вложим разум в разрешаване на конфликта.

Разбира се, болшинството семейства имат подобни разгорещени моменти на

пререкания и това е напълно естествено. Проблем в брака възниква, когато някой от партньорите бива обзет от почти нескончаемо преливащи емоции. Чувства се смазан от съвместното съжителство, непрестанно е нащрек срещу емоционални посегателства и несправедливости. Свръхчувствителен е към всеки белег за атака, обида или обвинение, и реагира пресилено по какъвто и да е повод. Дори проста реплика, като „съкровище, трябва да поговорим" от страна на партньора, може да прозвучи на съпруг в подобно състояние като опит за поредно разпалване на скандал и да породи емоционална свръхреакция. Подобен физиологичен афект става все по-трудно преодолим, при което и най-безобидна забележка придобива оттенък на кръвна обида и допълнително подклажда напрежението.

Това е може би най-опасната точка в брака – своеобразен рязък завой във връзката. Прелелият партньор започва да мисли най-лошото за човека до себе си практически през цялото време и тълкува всяка дреболия в отрицателна светлина. Малки закачки предизвикват сериозни крушения; чувствата перманентно деградират. С течение на времето прелелият партньор започва да възприема всеки проблем в брака като край на света и непоправим порок, защото напрежението блокира всякакви опити за спокойна преценка. Напрежението прави нещата привидно непоправими и партньорите подхващат опити всеки поотделно да успокои психиката си. Подхващат двойнствен живот, отчуждават се един от друг, и бракът се превръща в съжителство на двама самотници. В масовия случай, по думите на Gottman, нещата приключват с развод.

По пътя към разруха, тежките последствия от дефицити в емоционалната интелигентност са повече от очевидни. Стигне ли се дотам двойката вече да не може да ракъса самоподхранващия се цикъл критики и обиди, защитни тактики и изолация, тежки мисли и преливащи емоции, самият той рефлектира в упадък на емоционално самосъзнание и себеконтрол, в дегенерация на емпатия и способност всеки да утеши другия и намери покой.

Мъжете: слабият пол

Нека се върнем към половите специфики в емоционалния живот, които се оказват скрита причина за срив в семейното съжителство. Да вземем примера със следното откритие: дори след тридесет и пет години брак, все още се наблюдават разлики между мъже и жени в подхода към емоционалното общуване. Като цяло, обичайно жените са далеч по-малко резервирани към болезнени семейни спорове от мъжете. До такова заключение стига Robert Levenson от University of California at Berkeley (Калифорнийски университет в Бъркли) след проведено изследване сред 151 двойки с дълъг брачен живот. Левинсън стига до извода, че за съпрузите вълненията при семеен спор са винаги неприятни и дори опасни, докато съпругите ги намират за напълно

естествени. *(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 изпадат в състояние на емоционален афект при далеч по-умерени отрицателни моменти в сравнение със своите съпруги; много повече мъже, отколкото жени, реагират на критики от страна на партньора с прилив емоции. Когато изпаднат в такова състояние, мъжете секретират повече адреналин в кръвоносната система при далеч по-умерени отрицателни емоции, в сравнение с жените. При това, физиологическото възстановяване при тях отнема повече време *(Gottman, What Predicts Divorce. /вж. тук/)*. Същото най-вероятно означава, че стоическото, мъжкарско поведение, е вероятен своеобразен защитен клапан при емоционално свръхнапрежение.

Причината мъжете по-често да търсят изолация според Готман е желанието им да се предпазят от емоционално преливане; изследвания сочат, че при подобна изолация пулсът се забавя с около десет удара в минута и носи чувство за привидно облекчение. Но – и в това е парадоксът – щом мъжът се откъсне от спора, пулсът на съпругата му се ускорява до нива, предизвестяващи силен дистрес. Такова лимбично танго, при което всеки пол търси решение в ходове, контриращи гамбита на отсрещния, поражда коренно различно отношение към емоционални сблъсъци: мъжете опитват да ги избягват не по-малко, отколкото жените изпитват потребност да ги търсят.

Доколкото мъжете най-често правят опит за оттегляне, жените от своя страна са по-склонни да критикуват своите съпрузи. *(Men stonewall, women criticize: Gottman, What Predicts Divorce)* Тази асиметрия е плод на възгледа на жените, че тъкмо на тях е отредена ролята на емоционален диспечер. Докато те опитват да повдигат и разрешават оплаквания и разногласия в семейството, съпрузите са обезпокоени от възможността за разпалване на неудържим скандал. При най-малки признаци за отдръпване, съпругата повишава децибелите, изостря критиката и преминава към лични нападки. Обичайната, вече по-открита ответна реакция на защита или безразличие допълнително афектира съпругата и подсилва неуважителните нотки, целящи да подчертаят основанията за недоволство. Така съпругът се оказва обект на критики и неуважение, и започва да се чувства в позицията на невинна жертва на несправедливо отношение – с което все повече интензифицира прилив емоции. За да се предпази от подобно състояние, той преминава към словесна защита или още повече се изолира. Отдръпването на мъжете обаче предизвиква емоционален прилив у жените. Така цикълът семейни скандали лесно ескалира и може да излезе извън контрол.

Той и Тя: брачни насоки

Предвид вероятни нерадостни последствия от различните реакции на мъже и

жени към тежки моменти в брака, биха ли могли и как двойките да запазят любов и взаимна привързаност – или накратко: да предпазят брака? Въз основа наблюдения над взаимоотношенията при двойки с дългогодишен хармоничен брак, изследователи предлагат конкретни насоки за мъже и жени, придружени от универсални – към двата пола.

Като цяло, мъжете и жените изпитват нужда от различна фина емоционална донастройка. При мъжете съветът е не да отбягват конфликти, а да осъзнаят, че недоволството или несъгласието на съпругата може да е израз на любов, опит за съхранение и укрепване на връзката (при все, че би могло да бъде и своеобразна проява на враждебност от нейна страна). Избликналите разногласията се задълбочат и прерастват в експлозия; когато обаче биват обсъждани и отработвани, напрежението утихва. Съпрузите трябва да бъдат наясно, че гневът и недоволството не са лична нападка – изблиците на съпругата обикновено само подчертават приоритетно отношение към даден въпрос.

Мъжете трябва да внимават и да не пресичат дискусия с разумно, но преждевременно изказано становище – за жената обикновено е по-важно да види, че съпругът я изслушва и че в случая е съпричастен с нейното *усещане* за нещата (не е нужно непременно да бъде съгласен с нея). Тя може да изтълкува неговия вариант като опит да окачести усещането ѝ като несъстоятелно. Съпрузи, които запазят самообладание дори когато съпругите им са под въздействието на гневен изблик и не омаловажават техните оплаквания, им дават възможност да се чувстват уважавани и изслушвани. Жените държат най-вече чувствата им да бъдат доловени и тяхната основателност: оценена дори в случай, че съпрузите не ги споделят. Обикновено когато счете, че възгледите ѝ са чути, а емоциите осъзнати, жената се успокоява.

Що се отнася до жените, насоките са реципрочни. Доколкото основен проблем при мъжете е, че съпругите им се оплакват твърде настойчиво, жените трябва да полагат специални усилия и да внимават да не нападат съпрузите си – да се оплакват от действията им, а не от самите тях, и да не проявяват неуважение. Оплакванията да не звучат като лични нападки, а да конкретизират кое именно ги е подразнило. Яростните персонални нападки почти винаги водят до оправдания от страна на съпруга или предизвикват защитна реакция, което е още по-дразнещо и допълнително нажежава обстановката. Нелоша тактика е оплакванията да бъдат в по-широкия контекст на това колко много го обича всъщност тя.

Здравословен скандал

Тазсутрешният вестник ни поднася нагледен пример за това как не бива да разрешаваме семейни спорове. Marlene Lenick (Марлийн Леник) и съпругът ѝ, Michael (Майкъл), имат пререкания: той иска да гледа мача на Dallas Cowboys

( ) с Philadelphia Eagles ( ), а тя – новините. В момента, когато сяда пред телевизора, госпожа Леник 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 предумишлено 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: засегнал лявото рамо и врата. *("Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV" The New York Times, 3 ноември 1993)*

Малко семейни скандали са така крайни – или с толкова тежки последствия – но винаги и навсякъде присъства удачна възможност да приложим емоционална интелигентност в брака. Партньорите в стабилни семейства например обичайно имат цялостна дългосрочна визия, до която всеки е достигнал свободно по собствен път. Нещата обаче не спират дотам: всеки е уверен, че среща разбиране. Доколкото обичайно засегнатият партньор всъщност търси възможност да бъде изслушан, ответната емпатия успешно изглажда всякакви емоционални противоречия.

При двойки, които в крайна сметка стигат до развод най-ярко се откроява фактът, че никой от партньорите не прави опит да изглади напрежението. Наличието – или липсата – на пътища за преодоляване на даден проблем прокарва отчетливо разграничение между стабилните бракове и онези, които в крайна сметка се разпадат. Компенсаторните механизми, деескалиращи даден спор, са съвсем прости – плътно придържане към основната тема, проява на разбиране и контрол на напрежението. Тези базови насоки играят ролята на емоционален термостат, предотвратяват емоционални изблици и предпазват партньора от въздействието на субективни чувства, отклоняващи го от конкретния проблем.

Добра обща стратегия за преодоляване на колизии в брака е да не засягаме единствено въпроси, от типа на: възпитание на децата, секс, пари и домакински задължения – обичаен повод за семейни разпри – а да работим върху споделената емоционална интелигентност, благоприятствайки шансовете нещата да бъдат отработени. Шепа емоционални умения – главно стремеж да съхраним самообладание (и да успокоим партньора), емпатия и способност да изслушваме другия – могат действително да подпомогнат двойката в намиране удачно разрешение на възникнал спор. Благоприятстват продуктивни спорове - „здравословни скандали" – през каквито всеки брак преминава и процъфтява, надмогвайки негативите с потенциал да ескалират и разрушат съвместното съжителство. *(Четирите стъпки към „здравословен скандал" са заимствани от Gottman, Why Marriages Succeed or Fail)*

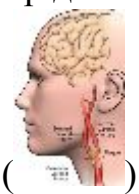
Разбира се, никой от споменатите емоционални навици не можем да култивираме за ден-два – нужни са настойчивост и бдителност. Претърпяването на такива ключови промени е непосредствено обвързано с настойчивостта на двойката. Болшинството емоционални реакции, проявявани ежедневно в брака, са формирани още в ранно детство, повлияни от най-близките ни тогава хора или от примера на нашите родители и впоследствие, вече напълно оформени, биват привнесени в брака. Ето защо сме склонни към определен тип реакция – непропорционален отклик при обида или оттегляне в изолация при най-малък знак за конфронтация – дори когато сме си дали дума да не следваме примера на своите родители.

Преодоляване на напрежението

Всяка силна емоция е обусловена от импулс към действие; овладяването на този импулс е основен градивен фактор на емоционалната интелигентност. Контролът над емоциите протича особено трудно в интимния свят, където залогът е изключително голям. Ответните реакции там са израз на най-съкровените ни чувства – нужда от любов и уважение, страх от самота или емоционални неправди. Нищо чудно тогава, че при семеен скандал се държим така, сякаш самото ни оцеляване е заложено на карта.

Дори и в такъв случай обаче не бива да забравяме, че достигането до положително разрешение е невъзможно в случаи, когато отсрещният е под въздействие на емоционален афект. Ключов момент в брака е умението на партньорите да контролират собствените негативни чувства. Последното изначално предполага наличието на способност за бързо преодоляване на породеното вследствие емоционален стрес вълнение. Доколкото при екстремни емоционални състояния губим способност да слушаме, говорим и разсъждаваме трезво, възможността да се отърсим и продължим напред се обуславя от конструктивното умение да преодолеем напрежението.

Амбициозни двойки могат да се научат при тежък разговор да следят пулса си



през пет минути, като напипат каротидната артерия ( ) на няколко сантиметра под мястото, където меката част на ухото се опира о челюстта (хора, занимавали се с аеробни упражнения, го правят редовно). *(Gottman, ibidem)* Ако премерим броя удари за петнадесет секунди и го умножим по четири, получаваме ударите в минута. Когато ги измерим в спокойно състояние, установяваме базовата стойност, с която правим сравнение. Ако пулсът е ускорен с около десет удара, това е вероятен сигнал за зараждащ се емоционален прилив. При такива стойности на пулса, двойката има нужда от двадесетминутно отпускане – поотделно – за да се успокои, преди разговорът

да продължи. Вярно е, че и пет минути раздяла изглеждат цяла вечност, но физиологичното възстановяване изисква повече време. Както видяхме в Глава 5, насъбралият се гняв ескалира още гняв, и колкото по-дълга е почивката, с толкова повече време разполага тялото за възстановяване от вече породеното вълнение.

Двойки, които – напълно разбираемо – намират за странно мерене на пулса по време на скандал е добре да знаят, че всеки от партньорите има право да пожелае прекъсване при първи признаци за ескалиращи емоции, независимо дали при него или у събеседника. При такова прекъсване процеса на успокояване можем да благоприятстваме с техники за отпускане или аеробни упражнения (или чрез някой от другите методи, за които стана въпрос в Глава 7) и така партньорите по-бързо да се справят с емоционалния стрес.

Себеразтоварване

Доколкото приливът емоции е следствие от отрицателни мисли спрямо партньора, изключително полезно е съответният участник в спора да анализира открито подобни мисли. Реакции от типа на „няма да търпя повече това“ или „никак не заслужавам подобно отношение" са просто лозунги на възмутена и уж невинна жертва. Както подчертава когнитивният терапевт Aaron Beck, ако улавяме подобни мисли и полагаме усилия да ги преодолеем, без да се поддаваме на породените гняв и болка, постепенно съумяваме да се остърсим от тежкото им бреме. *(Beck, Love Is Never Enough)*

Трябва обаче да следим за проявата на такива мисли бидейки наясно, че не трябва да им се доверяваме и полагайки съзнателно усилие в търсене на аргументи, поставящи ги под съмнение. Така например съпруга, която по време на разгорещен спор е убедена, че спътникът ѝ в живота не се вълнува от нейните нужди и е изключително себичен, може да отхвърли подобна мисъл със спомен за жестове на внимание, които съпругът ѝ е проявявал към нея. Това би ѝ помогнало да погледне всичко от друг ъгъл и да си каже нещо от типа на: „Е, по принцип е внимателен с мен – при все, че това тоя път си беше чист егоцентризъм и ме вбеси“. Подобна формулировка открива поле за промяна с по-удачна и позитивна развръзка, докато първоначалната единствено налива масло в огъня.

Да слушаме благосклонно и беседваме открито

Той: В момента крещиш!

Тя: Разбира се, че крещя – не си чул и дума от онова, което казах.

Изобщо не ме слушаш!

Да се вслушваш в другия е умение, споявящо семейството. Дори в разгара на скандал, когато и двамата са вече под въздействието на емоционален афект, добре би било някой – или и двамата – да си наложи и се вслуша в другия

въпреки гнева и да откликне на стремежа му да потуши проблема. Двойки, поели към пропастта на развода обаче, под въздействие на гнева, задълбават излишно в детайли по спора, без да изслушват – камо ли приемат – каквито и да е постъпки за помирение, вероятно прозиращи в думите на партньора. Защитната нагласа у партньора ни кара да пренебрегнем или директно отхвърлим негово оплакване и провокира реакция все едно че търсим не диалог, а непосредствен конфликт. Разбира се, семейните спорове често водят до нападки или пораждат толкова силен негативизъм, че положителните нотки често се неглижират.

Дори и в най-лошия случай обаче за дадена двойка не е трудно да филтрира добросъвестно послание, изказано с предизвикателен тон и съпътствано с обиди и деструктивна критики – изолирайки враждебния нюанс на разговора – с цел самото послание да бъде доловено. При подобни обстоятелства е добре партньорите да не забравят, че отрицателната нагласа на отсрещния може да се обуславя от важността на темата за самия него и да представлява своеобразен опит за предаване на послание така, че да бъде чуто. Затова когато тя кресне: „Ще спреш ли да ме прекъсваш, дяволите да те вземат!“, той може да отвърне миролюбиво и без да реагира открито на враждебния тон: „Добре, кажи, довърши си мисълта“.

Най-удачна форма на открито изслушване е, разбира се, емпатията – или способността да доловим същинските емоции, скрити *зад* думите. Както видяхме в Глава 9, за да съумее даден партньор да прояви съпричастност към молба на другия, собствените емоционални реакции трябва да бъдат спокойни до степен, позволяваща му да възприема пълноценно собствената физиология с оглед безпрепятствено общуване на невербално ниво. При липса на благоприятна физиологична нагласа, преценките му най вероятно съществено биха се разминавали с реалността. Емпатия отсъства, когато собствените чувства вземат връх, осуетят възможностите за хармонизиране на физиологично ниво и заслепят разум и възприятия.

Брачните терапевти често прибягват до удачен метод за съпричастно вслушване, наречен "mirroring" („огледало“). Когато единият партньор изкаже оплакване, другият го повтаря със свои думи, опитвайки да предаде не само мисълта, но и съпровождащите я емоции. След това „огледалният“ партньор пита отсрещния дали правилно е предал мисълта му, и в случай на неуспех опитва отново, докато се справи успешно. Упражнението изглежда лесно, но изпълнението му в реални условия не е никак елементарно. *(Harville Hendrix* / /, *Getting the Love You Want* /

/, *New York, Henry Holt, 1988)* Коректното пресъздаване на емоциите дава на другия не само чувство, че среща

разбиране, но и усещане за емоционална хармония. Такава атмосфера сама по себе си нерядко обезоръжава настръхнал противник и осуетява възможност спорът да прерасне в скандал.

Изкуството да изкажем оплакване по благоприятен за отсрещния начин при двойките се изразява в умение да изложим дадено становище, без да прозвучи като персонални нападки. Психологът Haim Ginott (: Хаим Гинот), „дядо“ на програмите за ефективно общуване твърди, че най-добрата формула за изказ на оплакване е „XYZ / /“: „Постъпката му X, ме накара да почувствам У. Ще ми се да беше постъпил Z". Например: „Когато не ме предупреди, че ще закъснееш за вечеря, ми стана изключително обидно. Трябваше да ми звъннеш да ми кажеш“. Вместо това обаче в повечето случаи при семеен скандал чуваме: „Ти си егоцентричен, себичен негодник!" Накратко, откритото общуване не допуска грубости, заплахи и обиди, както и изключва всякакви самозащитни реакции – извинения, бягство от отговорност, контраобвинения и т.н.. Водеща отново е ролята на емпатията.

В крайна сметка, любовта и уважението неутрализират отрицателните семейни емоции – както навсякъде в живота въобще. Сигурен начин за преодоляване на агресията е да покажем на партньора, че сме в състояние да погледнем нещата и от негова перспектива и че зачитаме гледната му точка при все, че в случая не я споделяме. Друг работещ вариант е да поемем отговорността и да се извиним когато се окаже, че не сме били прави. Най-малкото което можем да сторим, е да покажем, че слушаме внимателно и приемаме емоциите на отсрещния – дори когато позицията му ни изглежда недотам основателна: „Виждам, разстроен(а) си“. В ситуации, когато отношенията протичат гладко, подкрепа на позицията на партньора можем да изкажем под формата на комплимент за нещо, което действително харесваме у него, отправяйки похвала. Така успокояваме отсрещния и в добавка трупаме емоционален капитал, под формата на позитивни емоции.

Същинско приложение

Тъй като до подобни маневри прибягваме по време на разгорещен спор, при вече разгорели се емоции, нужно е да ги разпознаваме, с оглед при необходимост да съумеем да наложим контрол. Причината се корени в това, че емоционалният мозък борави с рутинни реакции, заучени при отминали, повтарящи се моменти на гняв и болка, вследствие придобили доминантно изражение. Спомени и ответни действия се обусловят от реални емоции, при което в такива случаи реакции, асоциирани с по-неутрални моменти, не се

запечатват в съзнанието като част от емоционалния ни арсенал. Ако даден продуктивен емоционален отклик е непознат или недобре трениран, той е фактически неприложим. Но ако го практикуваме редовно – до степен на автоматизация – прилагането му в момент на емоционална криза би била по-вероятно. Поради това вече разгледаните стратегии трябва да бъдат отигравани и в моменти на спокойно общуване, както при разгарящ се конфликт, ако искаме да се превърнат наша спонтанна реакция (или най-малкото: в бързо приложима второстепенна реакция), залегнала в емоционалния ни репертоар. Като цяло, такива превантивни актове за съхраняване целостта на брака имат немалък принос в придобиването на емоционална интелигентност.

12. Коректно и внимателно отношение

Като шеф, Melburn McBroom (Мелбърн Макбрум) обичайно налагал мнение с темперамент, от който околните тръпки ги побивали. Това сигурно не би било толкова съществено в случай, че Макбрум работел в някоя кантора или фабрика. Той обаче бил пилот от гражданската авиация.

Един ден през 1978г., докато самолетът му наближавал Portland, Oregon (: Портланд Орегон), констатирал проблем с колесника. Преминал в режим „изчакване" и кръжейки на голяма височина над летището, се занимавал с механизма.

Докато се мъчел да се справи с колесника, стрелките на резервоарите тревожно индикирали недостиг на гориво. Вторият и третият пилоти обаче толкова се бояли от гнева на Макбрум, че не посмели да му съобщят до момента, в който катастрофата вече била неизбежна. Самолетът се разбил. Загинали десет души.

Днес тази история се разнася като назидателен пример в обучението по безопасност при пилотиране. *(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 допуснали грешки, които е можело да бъдат предотвратени, особено ако членовете на екипажа постигнат по-добро съвместно сработване. Екипна работа, открити канали за комуникация, сътрудничество, изслушване, свободно изказване на мнение – с други думи, градивните елементи на социалната интелигентност – днес са основни фактори в обучението на пилоти – наред, разбира се, с техническите им умения.

Полигоните за екипна работа са своеобразен микрокосмос във всяка жива организация. В масовия случай обаче отсъствието на непосредствено надвиснала опасност, пагубните последствия от липса на мотивация, плахи служители и арогантни шефове – или която и да е от множеството разновидности неблагоприятна емоционална атмосфера на работното място –

са все фактори, оставащи скрити за всеки, непряко ангажиран с процеса. Цената обаче е немалка и се изразява примерно в ниска производителност и неспазени срокове, в дефекти и бракувана продукция, както и в отлив на служители, решили да потърсят късмета си другаде, по-привлекателно място. Последствията от евентуална ниска емоционална интелигентност на работното място са неминуеми. Когато недъгът е болезнено осезаем, компании буквално се сриват и изчезват.

Идеята за стопански ползи от емоционалната интелигентност е сравнително ново схващане в бизнеса и доста костелив орех за множество ръководители. Проучване сред 250 изпълнителни директори сочи, че според болшинството от тях работата иска „глава, а не сърце“. Мнозина споделят, че емпатия или съпричастност към хората, с които работят би ги поставила в дисонанс с целите на организацията. Един от тях счита, че самата идея за осъзнаване чувствата на хората, които работят за него е абсурдна – така, настоява той, „е невъзможно да работиш с хора". Други са на мнение, че ако не поддържат емоционална дистанция, няма да бъдат в състояние да взимат тежки решения, каквито бизнесът понякога изисква – макар че същите тези решения вероятно би трябвало да бъдат поднасяни по по-хуманен начин. *(Michael Maccoby /* */, "The Corporate Climber Has to Find His Heart", Fortune, декември 1976)*

Проучването е проведено през седемдесетте, когато бизнес средата е все още коренно различна. Според автора, подобно отношение днес е отживелица – лукс, надживял времето си; новата конкурентна реалност отрежда на емоционалната интелигентност водещо място – на работа и в пазарни условия като цяло. Shoshona Zuboff (: Шошона Зубоф), психолог в „Harvard Business School" ( ), сподели с мен следното: „корпорациите претърпяха радикална промяна в последните години, довела до цялостна трансформация на емоционалния климат. В корпоративната йерархия наблюдавахме продължителен период на неограничена йерархична власт, през който манипулативният и отстояващ закона на джунглата шеф бе издиган на пиедестал. Строгата йерархия обаче през осемдесетте започна да се разчупва под паралелния натиск на глобализация и информационни технологии. Корпоративният Тарзан символизира миналото на корпорациите; бъдещето им олицетворява виртуозът, дърпащ емоционалните струни на междуличностните взаимоотношения“. *(Личен разговор, проведен през юни 1994г. За влиянието на информационните технологии, вж. Zuboff, In the Age of the Smart Machine, New*

York, Basic Books, 1991)

Част 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 долавя настроенията на околните. Всички отрицателни въздействия над мисловния процес, за които стана дума в Глава 6, оказват влияние и на работното място: при породено емоционално вълнение хората не могат да помнят, не внимават и способността да възприемат или взимат обосновани решения е радикално възпрепятствана. По думите на един консултант по стопанско управление, „стресът кара хората да оглупяват“.

В позитивен план, нека вземем способността да влагаме в работата основни емоционални умения – пълноценно долавяне чувствата на хората, с които общуваме, способност да поддържаме синхрон с околните, умение да се „впишем“ в работния процес. Лидерство не означава гола власт, а изкуство да печелим хората в името на обща кауза. А по отношение на собствената кариера, едва ли има нещо по-важно от това да долавяме най-дълбоките си чувства спрямо онова, което правим и евентуални промени, които биха донесли повече удовлетворение в работата.

Някои от не така явните причини благотворната емоционална нагласа да става все по-търсено стопанско умение е свързана с радикални промени на работното място. Достатъчно е да проследим влиянието на три вида прояви на емоционална интелигентност: способност да изказваме оплаквания под формата на градивна критика, създаване на атмосфера, в която инакомислието се възприема като ценност, а не източник на търкания, и умение да работим в колектив с други хора.

Най-важен е начинът, по който отправяме критика

Той бе опитен инженер начело на софтуерен проект и представяше резултатите от няколкомесечна екипна работа пред вицепрезидента на компанията, отговорен за разработването на нови продукти. Мъжете и жените, дни и седмици наред работили рамо до рамо с него също присъстваха, горди с плодовете на напрегнат труд. Когато инженерът завърши представянето обаче, вицепрезидентът подметна саркастичен въпрос:

- Кога казахте, че сте завършил университета? Спецификациите ви са смехотворни. Ще минат само през трупа ми. Инженерът, притеснен и сащисан, седя омърлушен до края на срещата. Хора от екипа му направиха няколко хаотични – и дори враждебни – забележки в защита на своя труд. Накрая се наложи вицепрезидентът да излезе и срещата се провали с гръм и трясък, с привкус на горчивина и враждебност.

През следващите две седмици забележките на вицепрезидента не излизаха от главата на инженера. Обезсърчен и покрусен, той бе уверен, че никога повече компанията няма да му възложи ключов проект и обмисляше скорошно

напускане, макар че работата му допадаше.

Накрая все пак поиска среща с вицепрезидента и му напомни за събранието и критичните забележки, споменавайки упражнения деморализиращ ефект. Завърши с внимателно формулиран коментар:

- Реакцията ви малко ме сконфузи. Като че ли нямахте намерение да ме засегнете, а целяхте нещо друго?

Вицепрезидентът буквално не знаеше как да реагира – не бе и предполагал, че отправеният като опит за градивна критика прям коментар е оказал такова разрушително въздействие. Дори намирал проекта за обещаващ, но трябвали няколко дребни доработки. Нямал никакво намерение да го отхвърля с лека ръка. Дори не усетил – отвърна – колко неуместна е била реакцията му, нито че е засегнал нечие достойнство. И с известно закъснение, се извини. (*Историята за саркастичния вицепрезидент ми разказа Hendrie Weisinger /* *: Хендри Уийзингър/, психолог в UCLA Graduate School of Business /* *: Институт за следдипломна квалификация в сферата на бизнеса в* *: University of California, Los Angeles/. Вж. Weisinger,* *: The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off, Boston, Little, Brown, 1989.*)

Обратната връзка предоставя на хората нужна информация с оглед да полагат усилия в градивно направление. Първоначалното значение на термина *обратна връзка* в теорията на системите е свързано с обмен на данни за това как работи конкретна част от системата с идеята, че отделна част влияе на всички останали, така че компенсиране недоброто функциониране на някой елемент в крайна сметка да обезпечи достигане до желания краен резултат. В една компания всеки е част от комплексна система и обратната връзка играе ролята на кръвоносна система на организацията – обмен на информация, на база която хората знаят доколко добре се справят и имат ли нужда усилията им от фина донастройка, допълнения или цялостно пренасочване. Без обратна връзка служителите напредват пипнешком; нямат представа как изглеждат в очите на шефа или колегите си, не знаят какви са очакванията към тях и подобни проблеми с времето се трупат и задълбочават.

В известен смисъл, критиката е една от най-важните задачи на ръководителя. Тя обаче е и сред най-неприятните и често отлагани задължения. Досущ като саркастичния вицепрезидент, множество ръководители не са възприели изцяло жизнено важния принцип на обратната връзка. Подобен недостатък се заплаща

пресолено: както емоционалното здраве на една двойка зависи от начина, по който всеки изразява своите оплаквания, така и ефективността, удовлетворението и производителността на хората на работното място зависят от начина, по който им се съобщават критични моменти. На практика начинът, по който критиките биват поднасяни и възприемани, до голяма степен предопределя удовлетворението на работното място и характера на взаимоотношенията с колеги и ръководство.

Най-безславният начин да мотивираме някого

Емоционалните превратности в брака се проявяват и на работното място, имайки сходно изражение. Критиките се отправят под формата на лични нападки, а не указват нещо конкретно, което можем да преодолеем: сипят се персонални обвинения, придружени с презрение, сарказъм и неуважение. И едното, и другото предизвиква защитна реакция, опити за бягство от отговорност и, в крайна сметка, поражда отчужденост или стаена неприязън, произтичаща от усещането за несправедливо отношение. Не практика, по думите на един бизнес консултант, сред най-често срещаните форми на разрушителна критика на работното място са абстрактни, обобщаващи твърдения, от типа на „Излагаш се", поднесени с рязък, саркастичен и обиден тон и не допускащи нито възможен отговор, нито предложение как нещата да бъдат преодолени. Обектът на критика се чувства безпомощен и наранен. От наблюдателната кула на емоционалната интелигентност, подобна критика е израз на пълно пренебрежение към предизвиканите у отсрещния емоции и към унищожителното влияние на такива чувства върху мотивацията, енергията и вярата в себе си при изпълнение на трудовите задължения.

Този деструктивен сюжет излиза наяве при едно изследване сред високопоставени ръководители, приканени да си спомнят за моменти на нервни изблици към техни служители и кога в разгара на спора са стигали до отправяне на персонални нападки. *(Изследването на нервни изблици на ръководители е проведено от Robert Baron /* *: Робърт Барън/, психолог от Rensselaer Polytechnic Institute /* : *политехнически институт „Ренслър"/, когото интервюирах за „Ню Йорк Таймс“, 11 септември 1990г.)* Острите нападки действат така, както и в брака: служителите в повечето случаи отвръщат със защитна реакция, с извинения или бягство от отговорност. Или се отдръпват в изолация - т.е. избягват всякакъв контакт с ръководителя, отправил обвинение. Поставени под емоционалния микроскоп, с който Джон Готман изследва брачни двойки, такива огорчени служители основателно се възприемат като

ощетени невинни жертви – подобно на съпрузи или съпруги, жертви на несправедлива атака. Ако някой измери физиологичните им показатели вероятно би установил и прилив на емоции, подхранващи подобни мисли. При това, подобни реакции единствено още повече афектират ръководителите и полагат началото на цикъл, който в света на бизнеса приключва с напускане на служители или уволнения – корпоративен еквивалент на развода.

И действително, проучване сред 108 управленци и служители на ръководни постове сочи, че неоснователната критика провокира пунктове на несъгласие, поражда персонални сблъсъци, оспорване на правомощия и финансови разногласия, и е главна причина за конфликти на работното място. *(Robert Baron, "Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions", Journal of Applied Psychology 75, 3. 1990)* Експеримент, проведен в политехнически институт „Ренслър" показва колко вредна за трудовите отношения може да бъде острата критика. Експериментът симулира реална работна ситуация. На доброволци е възложено да измислят реклама за нов шампоан. Друг участник (сътрудник на експериментатора) уж оценява предложените реклами; всъщност, на участниците се поднася някоя измежду две предварително изготвени критики. Едната е конструктивна и добре поднесена. Другата отправя критики и изтъква недостатъци на автора със забележки, от типа на: „Не се и опитвай, нищо не можеш да направиш като хората" и „Може би просто нямаш талант. Ще накараме някой друг да го свърши".

Напълно разбираемо, участниците – обект на нападки са напрегнати, нервни и негативно настроени, и изразяват неохота тепърва да работят и сътрудничат с човека, отправил критики. Мнозина проявяват признаци, че занапред ще избягват всякакъв контакт с този човек – с други думи, реагират с отдръпване. Безмилостната критика деморализира и жертвите ѝ престават да влагат максимални усилия в работата като заявяват – нещо може би най-тревожно – че вече не се чувстват способни да се справят. Личната нападка оказва разрушително влияние върху тяхната мотивация.

Множество ръководители критикуват с охота, но се скъпят на похвали и създават у подчинените усещане, че единствено грешките им биват забелязвани. Склонността към критика у множество ръководители е придружена и от вечно отлагане до безкрай в подаването на каквато да е обратна информация. „Повечето проблеми в работата на този или онзи служител не настъпват внезапно, а ескалират бавно с течение на времето – отбелязва J.R. Larson (Дж.Р. Ларсън), психолог от University of Illinois at Urbana. – Когато шефът не дава еднозначен израз на чувствата си, у него постепенно се натрупва напрежение. Рано или късно, то ескалира и избликва. Ако критиката е била изказана по-рано, служителят би получил възможност да отстрани проблема. Твърде често критика отправяме едва когато положението стане

нетърпимо и вече не можем да се сдържаме. Тогава я поднасяме по възможно най-неудачен начин, с горчив сарказъм в гласа, изреждаме безчет случаи на неотстранени навреме нередности или отправяме заплахи. Подобни атаки са нож с две остриета. Възприемат се като пряк упрек и пораждат ответен гняв у отсрещния. Това е най-неудачният опит да мотивираме някого“.

Умело отправена критика

Каква е алтернативата?

Умелата критика често се оказва едно от най-добрите възможни послания, които ръководителят може да отправи. Надменният вицепрезидент би могъл да каже на софтуерния инженер (но пропусна да го стори) нещо, от типа на: „Основна 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, в частта спецификации на софтуерната разработка и да видите дали не можем да свършим цялата работа по-бързо“. Подобно послание въздейства по начин, съвсем различен от деморализиращата критика: вместо да поражда чувство за безпомощност и гняв, подтикващ към бунт, вдъхва надежда, че нещата могат да бъдат подобрени и разкрива хоризонт за постигане на желаното.

Умелата критика разкрива възможностите, вместо да търси персонални пропуски при недобро изпълнение на възложеното. По думите на Ларсън, „Персоналните упреци, склонността да наречем някого глупав или некомпетентен, възпрепятстват стремежа към по-добро. Служителят се отдръпва и престава да се вслушва в идеите с какво и как нещата могат да бъдат подобрени". Съветът в случая е същият, както и при семейните двойки във връзка с начина, по които всеки да изказва упреци към другия.

По отношение на мотивацията, когато хората считат, че неуспехите им са следствие от непоправим недостатък в самите тях, губят надежда и престават да опитват. Нека не забравяме: основно убеждение вдъхващо оптимизъм е, че провалите и неуспехите са следствие от обстоятелства, подлежащи на промяна в положителна насока.

Harry Levinson (: Хари Левинсън) – психоаналитик, изходил от сферата на корпоративното консултиране, предлага следните насоки как да изказваме градивна критика, обвързана с изкуството да хвалим умело:

- *Бъдете конкретни.* Изберете значим инцидент или събитие, свързани с ключов проблем, предполагащ промени, или специфично направление, като неспособност за справяне с даден аспект на възложеното. Хората се деморализират, ако непрестанно слушат, че „нещо“ не правят както трябва, без

да знаят кое точно и какво би следвало да коригират. Откроявайте конкретни насоки, кажете кое е свършено подобаващо, с какво служителят не се е справил задоволително и къде са нужни допълнения или промени. Не говорете витиевато, уклончиво или с намеци; така същинското послание се размива. Подходът очевидно е сходен с формулата ”XYZ”, която коментирахме във връзка със семейните оплаквания: кажете точно какъв е проблемът, кое не е наред или как касае персонално вас, и какво може да бъде сторено в нея връзка. Ненапразно Левинсън подчертава: „Конкретният изказ е важен както при похвала, така и при отправена критика. Не съм дотолкова краен да считам, че завоалираната похвала няма ефект, но той със сигурност е нищожен и от него не можем да почерпим поука”. *(Specific and vague criticism: Harry Levinson, "Feedback to Subordinates”, Addendum to the Levinson Letter, Levinson Institute, Waltham, MA, 1992)*

- *Предложете решение.* Критиката, като всяка градивна обратна връзка, трябва да представя начин за разрешаване на проблема. В противен случай поражда отпор, деморализира и демотивира. Критиката може да проправи път към възможности и алтернативи, които отсрещният досега не е забелязал, или просто да открои моменти, на които следва да се обърне внимание. Трябва обаче да предлага и насоки за разрешаване на проблема.

- *Поднесете проблема лице в лице.* Критики – както и похвали – оказват най-силно въздействие, когато са отправени лично и насаме. Хора, изпитващи неудобство да критикуват и хвалят, вероятно ще смъкнат товара от плещите си, ако сторят това от разстояние, например с бележка. Така обаче комуникацията става твърде безлична и лишава отсрещния от възможност да отговори или даде обяснения.

- *Проявявайте чувствителност.* Съветът призовава да подхождаме с емпатия, да следим въздействието, което думите ни упражняват над отсрещния, и как той ги възприема. Levinson изрично подчертава, че слабо съпричастните ръководители са най-склонни да поднасят обратна информация под формата на съкрушителна забележка по начин, нараняващ събеседника. Резултатът от подобна критика е разрушителен: вместо възможност за последващи корекции, тя поражда емоционално отчуждение и неприязън, огорчение, защитна реакция и дистанцираност.

Levinson предлага емоционални насоки и за хората, обект на критика. Можем да приемем критиката като ценна информация как да се справяме по-добре вбъдеще, а не като лична нападка. Другия вариант е да внимаваме за моменти, подтикващи ни да заемем отбранителна позиция, вместо към поемане на отговорност. Ако пък срещата стане прекалено тягостна, можем да помолим за кратка пауза, за да си поемем дъх и се отпуснем. И накрая, съветва ни да възприемаме критиката не като персонален сблъсък, а като насока за

изнамиране решение на проблема съвместно с отправилия я субект. Разгледаните насоки, разбира се, имат непосредствени съответствия сред съветите към женени двойки, стараещи се да преодолеят междуличностни недоразумения, без да навредят на трайно съвместното съжителство. Както в семейни условия, така на работа.

Приемане на разнообразието и възползване от него

Sylvia Skeeter, някогашен армейски капитан, по него време е дежурен управител в ресторант от верига ”Denny’s“ в Columbia, South Carolina (CITY OF COLUMBIA: гр. Колумбия, Южна Каролина). Един горещ следобед група чернокожи клиенти – пастор, помощникът му и двама гостуващи псалти – влизат в ресторанта и чакат ли, чакат сервитьор, без никой да им обърне внимание. Скийтър си спомня, че сервитьорките „зяпаха, стояха със скръстени ръце и си бъбреха, сякаш чернокожите на два метра от тях въобще не съществуваха“.

Скийтър възмутено се скарала на сервитьорките и отишла при управителя, който дори не се впечатлил, отвръщайки: „Така са възпитани и нищо не мога да направя". Скийтър напуснала на мига – самата тя е чернокожа.

При случаен инцидент, подобен случай на предразсъдъци срещу чернокожите би минал незабелязан. Силвия Скийтър обаче била една от стотиците, осмелили се да свидетелстват срещу расови предразсъдъци в цялата верига ресторанти на ”Denny’s“ в дело, завършило с извънсъдебно споразумение на стойност 53 милиона долара в полза на хиляди цветнокожи клиенти, жертва на подобно отношение.

Сред ищците имало и седем афроамериканци, агенти от Secret Service (: „Сикрет сървис“), чакали закуската си повече от час, докато белите им събратя на съседната маса били обслужени на мига – изпълнявали мисия по охрана на President Clinton (: президента Клинтън) при посещение в United States Naval Academy at Annapolis (: Военноморска академия в Анаполис). Сред тях имало чернокожо момиче от Tampa, Florida (Тампа, Флорида), което чакало храната си в инвалидна количка два часа късно вечерта. Според адвокатите на ищците, дискриминацията се дължала на широко разпространено предубеждение в цялата верига ресторанти – предимно на ниво регионални мениджъри и управители на клонове – че чернокожите клиенти не влияят добре на бизнеса. Днес, до голяма степен вследствие процеса и разразилия се покрай

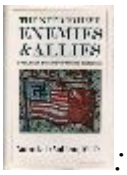
него шум, ”Denny’s“ изплаща дълга си към чернокожата общност. Всеки служител, и особено ръководните кадри, преминава обучение за ползите от многорасовата клиентела.

Подобни семинари са вече неотменна част от вътрешните обучения във фирми из цяла Америка, защото ръководителите осъзнават все повече, че дори и хората да внасят на работното място вече култивирани всевъзможни предубеждения, те трябва да се научат да работят така, сякаш у тях те отсъстват. Причините – освен, разбира се, елементарна човечност – са чисто прагматични. Една от тях е изменящата се структура на работната сила – белокожите американци, някога доминираща група, са вече малцинство. Едно изследване сред няколкостотин американски компании разкрива, че над три четвърти от новите служители са цветнокожи – демографска промяна, оказваща влияние и върху състава на основната група потребители. *(Изследване сред 645 компании на Towers Perrin management consultants in Manhattan /TOWERS PERRIN : консултантска фирма „Тауърс Перин" от Манхатън/, вж. „Ню Йорк Таймс“, 26 август 1990г.)* Друга причина е нарасналата нужда на международните компании от служители не само надмогнали всякакви предразсъдъци, но и научени да ценят хора от различни култури (и пазари), превръщайки това си отношение в конкурентно предимство. Трети възможен мотив е приносът на разнообразието за повече обща креативност и предприемаческа енергия.

Всичко това означава, че климатът в една организация трябва да се промени в атмосфера на толерантност, дори и ако индивидуалните предразсъдъци не бъдат изкоренени изцяло. Как обаче една компания може да постигне това? Тъжен факт е, че купищата еднодневни или едночасови „обучения по толерантност“ през уийкенда явно с нищо не променят предразсъдъците на служителите срещу една или друга общност, независимо дали бели срещу чернокожи, чернокожи срещу азиатци или азиатци срещу латиноамериканци. Крайният резултат от безсмислените курсове по толерантност – носещи лъжливи псевдоочаквания или пораждащи атмосфера на взаимно противопоставяне, вместо допълване – може да доведе до конфронтация и партизанщина на работното място, допълнително разпалващи противоречията. За да разберем какво *можем* да сторим, трябва най-напред да осъзнаем естеството на самите предразсъдъци.

Генезис на предразсъдъците

Dr. Vamik Volkan (: Д-р Вамик Волкан) днес е психиатър в University of Virginia (: училище по медицина на Вирджински университет), но помни детството си в турско семейство на остров Cyprus

(: Кипър) – по него време ябълка на раздора между турци и гърци. Като момче Волкан слушал прокламации, че местният гръцки свещеник връзвал по един възел на броеницата си за всяко турско момче, което бил заклал; помни презрението, с което го уведомявали, че гръцките им съседи ядели свине (чието месо се смята за нечисто в родната му турска култура). Тогавашен неволен участник в етническа конфронтация, днес Волкан използва спомените от детството си като пример как омраза между различни обществени групи може да тлее с векове, ако всяко следващо поколение попива едни и същи предразсъдъци. *(Vamik Volkan,*  *: The Need to Have Enemies and Allies, Northvale, N.J., Jason Aronson, 1988г.)* Цената на лоялността към своята група често плащаме с антипатия към друга, особено в случай че между двете тлее вековно противопоставяне.

Предразсъдъците са своеобразен емоционален урок, който научаваме в сравнително ранно детство, поради което подобни реакции са изключително устойчиво вкоренени, дори и ако като вече възрастни ги намираме за неприемливи и неправилни. „Емоционалните предразсъдъци са формирани в ранно детство, докато убежденията в роля тяхно потвърждение идват на по-късен етап“ – обяснява Thomas Pettigrew ( ), социален психолог от University of California at Santa Cruz (UC SANTA CRUZ: Калифорнийски университет, Santa Cruz), изучавал предразсъдъците с десетилетия. „Понякога, на последващ етап опитваме да се отърсим от тях, но далеч по-лесно променяме интелектуалните си схващания, отколкото най-дълбоко вкоренени чувства. Мнозина южняци са споделяли с мен например, че макар разумът им вече да не храни предразсъдъци срещу чернокожите, изпитват погнуса да се ръкуват с тях. Тези чувства са остатък, насаден в семейни условия още в детски години“. *(Интервюто с Pettigrew е от „Ню Йорк Таймс“, 12 май 1987г.)*

„Влиянието на стереотипите, подхранващи предразсъдъците, отчасти произтича от по-неутрална динамика в ума, която от даден момент нататък ги превръща в самоизпълняващи се пророчества“. Хората си спомнят по-лесно случаи, потвърждаващи стереотипа, и са склонни да пренебрегват противоположни примери. Когато например на някое парти се сблъскаме с открит и сърдечен англичанин, който не отговаря на стереотипа за студен и резервиран британец може да решим, че това в случая е някакъв ексцентричен, навярно леко подпийнал, тип.

Устойчивостта на неявните предразсъдъци (макар отношението на белите към чернокожи американци през последните четиридесет години да става все по-толерантно) може би обяснява защо недотам очевидните им проявления остават валидни: хора, изцяло отричащи расовата сегрегация, със своето поведение доказват противното. Ако ги попитате ще ви кажат, че не хранят никакви предубеждения, но в реални ситуации все пак проявяват скрити предразсъдъци – макар и с привидно различни основания. Правят го по няколко начина – например бял висш ръководител отхвърля чернокож кандидат за работа уж не заради цвета на кожата, а защото образованието и опитът му „не покриват изцяло" изискванията за дадена позиция, след което наема бял кандидат с абсолютно същите умения. Или пък обучава и напътства бял продавач как да работи с клиенти, но пропуска да го стори със служител от афроамерикански или латиноамерикански произход.

Нулева толерантност към нетолерантните

Когато дълбоко вкоренени у хората предразсъдъци не могат лесно да бъдат изкоренени, *можем* да променим *начина*, по който те да ги преодолеят. В ”Denny’s“ например, по отношение на сервитьорки и управители проявяващи дискриминация към цветнокожите, не са били предприети никакви мерки. Напротив – част от ръководството очевидно насърчава или най-малкото не забелязва това им поведение и дори ги поощрява да прибягват до дребни трикове – чернокожи клиенти да си плащат сметката предварително, да им бъдат отказвани широко рекламираните безплатни менюта за рождени дни, или вратите да бъдат заключвани с коментар, че вече е затворено, ако група чернокожи приближи ресторанта. По думите на прокурора John P. Relman (: Джон Релман), обвинил ”Denny’s“ от името на чернокожите агенти от „Сикрет сървис": „Управата на ресторанта си е затваряла очите пред поведението на персонала. Това недвусмислено послание е ликвидирало у локалното ръководство всякакви задръжки пред склонността да се следват насадени расистки импулси“. *(Relman, цит. от Howard Kohn /* */, в “Service With a Sneer”,* The New York Times Magazine*, 11 ноември 1994г.).*

От всичко, което знаем за генезиса на предразсъдъците и начините за борба с тях обаче следва единствено, че подобно поведение – да си затваряме очите

пред дискриминацията – още повече я подхранва. Безучастното поведение в подобна ситуация само по себе си е следствие от засети по-рано семена и позволява на предразсъдъците да избуяват необезпокоявани. Далеч по-важно от курсове по толерантност – както и основна предпоставка те да имат някакъв ефект въобще – е колективните норми да претърпят радикална промяна и всеки – от висш ръководител до последен служител в йерархията – да заеме активна позиция срещу всякакви актове на дискриминация, и то на колективен принцип. Дори и предразсъдъците да останат непроменени, обуславяните от тях действия можем да пресечем с промяна в климата. По думите на висш ръководител в IBM: „Ние не толерираме ни най-малка, каквато и да е обида; уважението към всеки като личност лежи в основата на културата на IBM“ *(“Responding to a Diverse Work Force”, The New York Times, 26 август 1990)*

Доколкото въобще изследвания върху предразсъдъците могат да обогатят корпоративната култура с повече толерантност, начинът да постигнем това е като насърчаваме хората да споделят открито и най-невинни актове на дискриминация и закачки, от типа на неедносмислени шеги или подаряване на еротични календари на колеги от нежния пол. Проучване разкрива, че когато член на даден колектив отправи или се позове на подобен коментар, на момента поражда неприязнена атмосфера сред останалите; пасивното възприемане е

своеобразен вид съучастие. *(Fletcher Blanchard /, “Reducing the Expression of Racial Prejudice", Psychological Science /SAGE journals/, vol.2, 1991)* В подобни ситуации, овластените фигури имат жизнено важна роля: ако пропуснат да осъдят актове на дискриминация, те изпращат мълчаливо послание, че в тях няма нищо нередно. От друга страна, осъждането им е недвусмислен сигнал, че това в случая не е нещо тривиално, а постъпка с напълно реални отрицателни последствия.

Емоционалната интелигентност отново гарантира съществено предимство, особено в умението да установим кога, но и как да отстояваме позиция срещу предразсъдъците. Становище изказваме под формата на фина критика така, че да бъде изслушано, без да предизвиква защитна реакция. Когато ръководители и колеги на работното място притежават или придобият такива умения, инцидентите вследствие предразсъдъци бързо се стопяват.

Пълноценното обучение по толериране на различията прокарва нов, неписан базов постулат на ниво организация, отричащ всевъзможни предразсъдъци и поощряващ безмълвни свидетели и жертви открито да изказват оплаквания и възражения. Друг активен елемент при толериране на различията е промяна на гледната точка – нагласа в полза на емпатия и расова търпимост. Ако хората започнат да осъзнават болката у жертви на дискриминация, вероятността

самите те да възроптаят срещу нея би била по-голяма.

Накратко, по-целесъобразно е да опитаме и възпрем проявите на дискриминация, отколкото да се мъчим да ликвидираме изцяло породилите я предразсъдъци: стереотипи се променят изключително бавно – доколкото могат да бъдат променени въобще. Безразборното събиране на хора от различни групи няма как да притъпи нетолерантното отношение, както сочат случаите в смесени училища, в които враждебността между етноси по-скоро ескалира, отколкото намалява. В изобилието от програми за обучение по толерантност, ширещи се из корпоративния свят това ще рече, че реалистична цел е промяна на *нормите* в дадена група, свързани с проява на предразсъдъци и дискриминация: такива програми могат да свършат добра работа, възпитавайки в колективното съзнание схващане, че дискриминацията е неприемлива и няма да бъде толерирана. Едва обаче биха имали основание очаквания, че подобна програма ще изкорени дълбоко загнездили се предразсъдъци.

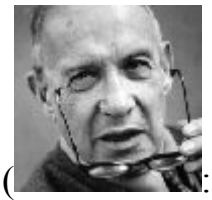
И така, след като предразсъдъците са урок, усвоен на емоционално ниво, отучването от тях не е невъзможно при все, че изисква време – не можем да очакваме видим резултат от еднократно обучение по търпимост. Позитивен ефект над колективния дух обаче могат да окажат перманентни усилия в преследване на обща цел от хора с всякакъв произход. Нагледен урок по десегрегация наблюдаваме в училищата: ако групите нямат свободно смесен социален състав и в тях се формират враждебни една към друга клики, отрицателните стереотипи ескалират. Когато обаче учениците работят рамо до рамо и преследват обща цел – например във футболния отбор или в училищния оркестър – стереотипите се размиват. Същата тенденция наблюдаваме и на работното място, където хората години наред работят съвместно при равни условия. *(Stereotypes break down: Gaertner and Davidio, „Prejudice, Discrimination, and Racism")*

Ако подминем равнодушно предразсъдъците на работното място, пропускаме златна възможност да се възползваме от творческите и предприемачески възможности, които различията предоставят. Както ще видим, хора с различни умения и търсения, организирани в хармония далеч по-често намират по-добри, креативни и плодотворни решения, отколкото същите хора поотделно.

Организационна компетентност и групов коефициент на интелигентност

Към края на двадесети век, една трета от американския трудов пазар обхваща

„работници на познанието“ (: “knowledge workers”) – хора, чиято дейност се изразява в добавяне на стойност към информацията, работещи в сфера Пазарен анализ, писатели, компютърни програмисти. Peter Drucker

( : Питър Дракър), прочутият бизнес гуру, лансирал термина “knowledge worker” („работник на познанието“/лично аз предпочитам: „творец на познанието“ – б.м./), подчертава, че експертните познания на такива хора са силно специализирани, а производителността им зависи от координиране на усилията им в рамките на производствения екип: писателите не са издатели, компютърните програмисти не са дистрибутори на софтуер. Хората винаги са работили в някакъв колектив но Дракър отбелязва, че при подобен вид труд „производствена единица е екипът, а не отделният участник“. *(Peter Drucker, “The Age of Social Transformation"* / /, *The Atlantic Monthly* / /. *ноември 1994)* Ето защо емоционалната интелигентност – уменията, подпомагащи хората да работят в синхрон – ще става все по-важен актив на работното място в следващите години.

Може би най-рудиментарна форма на екипна работа в една организация са събранията – неизменна част от ежедневието на управленеца – в заседателна зала, на нарочна конференция или в нечий кабинет. Събранията – група хора в едно помещение – са най-явна и донякъде поостаряла форма на съвместна работа. Електронни мрежи, електронна поща, видеоконферентна връзка, работни екипи, неформални мрежи и други подобни, са новите функционални единици на организацията. Ако стриктно установената йерархия, отразена в организационната схема на компанията, е нейн организационен скелет, то гъвкавите форми на общуване са централната ѝ нервна система.

При всяко събиране на хора на едно място с цел съвместна работа, било то планова среща на директори или екип за работа над съвместен продукт, се носи напълно осезаемо общо усещане за групов коефициент на интелигентност, обуславян от колективните талант и умения на всички участници. Успешното справяне със задачата се предопределя именно от този коефициент. Единствен ключов елемент на груповата интелигентност се оказва не средно претегленият коефициент в академичен смисъл, а този в емоционален план. Ключ към висок групов коефициент на интелигентност е социалната хармония. Именно способността да влезем в синхрон при равни други условия прави групата особено талантлива, продуктивна и успешна а друга – на членове с иначе съизмерими талант и умения – далеч по-посредствена.

До идеята за групова интелигентност достигат Robert Sternberg, психолог от

Yale, и Wendy Williams / /, негов докторант при опит да установят защо някои групи са много по-ефективни от други. *(Концепцията за групова интелигентност е лансирана от Уилямс и Щернберг, вж. Wendy Williams and Robert Sternberg, "Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others"*

/ / *Intelligence, 1988)*. В крайна сметка, когато хората се събират в група с обща цел, всеки привнася своеобразен талант – било то ораторско майсторство, креативност, емпатия или техническа вещина. Групата не е „по-умна" от общата сума отделни умения на своите членове, но може да се окаже далеч по-глупава, ако вътрешната ѝ организация не позволява на хората да споделят и допълват своите таланти. Максимата се проявява пределно отчетливо, когато Щенрберг и Уилямс събират хора в групи и им поставят задача да планират ефективна рекламна кампания за въображаем подсладител, потенциален заместител на захарта.

Една от изненадите е, че участниците, включили се с *прекален* ентусиазъм в групата, влошават крайния резултат; правят опити да налагат мнение и упражняват контрол. Такива хора са като че ли лишени от един основен елемент на социалната интелигентност – способността да разпознават подходящите и непригодни за групово изпълнение дейности. Друг негатив са пасивните участници – странящи от колективни инициативи.

Главен фактор за максимизиране на общия краен резултат е степента, в която членовете на групата могат да постигнат вътрешен баланс, да се възползват и почерпят от таланта на други. Крайното представяне на хармонична група е благодарение присъствието на членове с изключителен талант; групи с изразени противоречия са далеч по-малко склонни да предоставят условия за пълноценно разгръщане на нечие ярко дарование. В групи, характеризиращи се със засилена емоционална и социална апатия – поради страх или завист, ревност или неприязън – хората не могат да отдават най-доброто от себе си. Хармонията обаче позволява на една група да се възползва в максимална степен от най-съзидателните възможности и таланти на своите членове.

Благоприятният резултат за преките членове на групата е извън всякакво съмнение; още по-явно обаче е отражението на взаимното допълване върху цяла организация. Много преки служебни ангажименти са обвързани с неформална мрежа колеги; различни задачи предполагат участие на множество

звена в такава мрежа. Формират се целеви групи, всяка от които включва хора със специфични умения, с оглед да обедини оптимална съвкупност таланти, опит и позиции. Решаващ фактор за успех на работното място е способността на хората да „формират“ мрежа под формата на временни целеви Ad Hoc екипи.

Нека вземем например едно проучване, проведено сред най-добрите служители на Bell Labs (NOKIA Bell Labs: лаборатории „Bell“) – световно известен научен център край Princeton (Принстън). Лабораториите преливат от инженери и учени на върха в академичните класации за коефициент на интелигентност. Сред масата изтъкнати специалисти обаче някои проявяват действителен талант и изгряват на хоризонта, а други демонстрират напълно посредствени умения. Разликата между „звездите“ и останалите е следствие не от академична, а от емоционална интелигентност. Такива хора намират по-добра мотивация в работата и превръщат неформалните мрежи в целеви екипи.

Проучването е проведено в отдел за проектиране и разработка на електронни прекъсвачи за телефонни системи – изключително сложен и комплексен продукт. *(Изследването е описано в Robert Kelley /* */ and Janet Caplan /* */, "How Bell Labs Creates Star Performers" /*

*/, Harvard Business Review /*Harvard Business Review*/, юли-август, 1993г.)* Тъй като работата не е по силите на отделен специалист, тя се върши в екипи от по 5 до 150 инженери. Нито един не знае достатъчно, за да свърши всичко сам, така че и най-малката крачка предполага съдействие с останалите. За да разберат кое обуславя разликата между високопроизводителни и посредствени специалисти, Робърт Кели и Джанет Каплан молят ръководители и самите инженери да посочат десетината-петнадесет процента членове на екипите, изявили се като „звезди“.

При сравнение на тези специалисти с останалите, най-напред се откроява отсъствието на съществени разлики между членовете на групите. „Въз основа широка гама когнитивни и социални измервания, при тестове за интелигентност – било то стандартни или персонални – не бяха открити съществени различия във вродените способности" – пишат Kelley и Caplan в „*Harvard Business Review*“. Оказва се, че „академичният талант не предвещава производителност на работното място“; още по-малко пък тя зависи от коефициента на интелигентност,.

При обстойни интервюта обаче се открояват ключови специфики на вътрешните и междуличностни стратегии, които „звездите“ следват при

изпълнение на възложената работа. Като най-важен се очертава синхронът с мрежа ключови индивиди. При отличниците нещата вървят по-гладко, тъй като те инвестират време в изграждането на добри взаимоотношения с хора, чиито услуги като част от ситуационен Ad Hoc ( ) екип биха се оказали ключови при разрешаването на проблем или в кризисна ситуация. Kelley и Caplan споделят: „Един от по-скромните специалисти в лабораторията се бе натъкнал на технически проблем. Панически започна да звъни на всевъзможни технически гурута и чакаше; губеше ценно време с напразна надежда някой да върне обаждане или да отговори на имейлите му. „Звездите“ обаче рядко се натъкват на подобни проблеми, защото са изградили надеждна мрежа контакти, преди да им се е наложило да се възползват от тях. Обадят ли се на някого за съвет, почти винаги получават незабавен отговор“.

Неформалните мрежи са особено ценни при разрешаването на непредвидени проблеми. „Формалните организации се създават с цел разрешаване на лесно предвидими проблеми – четем в едно изследване по въпроса. – При възникване на неочаквани ситуации обаче, идва ред на неформалната организация. Сложната й мрежа от социални връзки укрепва с всеки ежедневен колегиален разговор и в крайна сметка се оказва удивително стабилна. Неформалните мрежи са високо адаптивни, позволяват диагонална комуникация, заобикалят препятствия и прескачат цели функционални нива с оглед постигане на целта“.

(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 (като намерения да сменят работата си или възмущение от поведението на някой колега или ръководител), нито пък са склонни да се доверят на човека до себе си в критична ситуация. По-обстоен поглед към неформалните мрежи разкрива, че са налице най-малко три техни разновидности: комуникационни мрежи (кой с кого говори), експертни мрежи (кой от кого търси съвет) и мрежи на доверието. Да бъдеш централно звено в експертна мрежа означава, че си търсен като специалист и често води до служебно повишение. Да си експерт обаче не означава, че си някой, на когото другите разчитат и могат да споделят с него

свои тайни, съмнения и тегоби. Дребнав тиранин в офиса или низов ръководител може да бъде изключителен специалист, но доверието към него да е толкова ниско, че да не е в състояние да управлява каквото и да било и в крайна сметка да отпадне от неформалната мрежа. „Звезди“ в една организация често са онези, имащи стабилни връзки с всички мрежи – комуникационни, експертни; както и мрежи на доверие.

Освен в майсторско формиране на такива мрежи, Лаборатории „Бел“ се открояват и с други организационни умения, като способност за пълноценно координиране на работа в екип, бързо намиране на консенсус, умение да видиш нещата през погледа на другите – клиенти или колеги, да убеждаваш и търсиш сътрудничеството преодолявайки конфликти. Това са до едно социални умения. „Звездите“ обаче имат и допълнително предимство: инициативност – лична мотивация да поемат отговорности, надхвърлящи пределите на непосредствено възложената работа – както и способност пълноценно да разчитат собствените време и преки служебни ангажименти. Такива умения са, естествено, аспекти на емоционалната интелигентност.

Виждаме как и защо характерното за лаборатории „Bell“ може да предопредели утрешния ден в целия корпоративен свят – бъдеще, в което ключовите умения, базирани на емоционална интелигентност, ще стават все по-важни – на работа, с оглед взаимно допълване, и при стимулиране на хората да работят успешно в екип. Доколкото базираните на познание услуги и интелектуалният капитал ще имат все по-важна роля в корпорациите, създаването на условия за пълноценно сътрудничество ще бъде главен път за постигане на конкурентно предимство, обуславяно именно от интелектуалния капитал. С оглед да процъфтяват – или най-малкото: с цел оцеляване – корпорациите следва да подхранват разполагаемата колективна емоционална интелигентност.

13. Умът в медицинско измерение

- Кой ви научи на всичко това, докторе?

Отговорът бе кратък и ясен:

- 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 нея имаше следи от кръв.

- Ще ми се да отскочите до болницата за още няколко изследвания – бъбреци, цитология... - хладно и делово каза той.

Дори не чух обясненията по-нататък. При думата „цитология“ мозъкът ми се скова. Цитология. Рак.

Смътно си спомням напътствията кога и къде да ходя на лабораторен анализ. Инструкциите бяха съвсем прости, но ми се наложи да го помоля да ги повтори три или четири пъти. В ума ми се въртеше думата „цитология“. Чувствах се нападнат пред вратата на собствения дом.

Защо реакцията ми бе толкова крайна? Докторът беше проявил внимание и компетентност, обмисляйки всички възможни диагнози. Рискът от рак бе нищожен. В онзи момент обаче рационалният смисъл нямаше никакво значение за мен. Светът на болните е контролиран от емоции, с непрестанен спътник страха. Изключително крехки емоционално сме в лапите на болестта, защото душевният комфорт отчасти произтича от илюзия за неуязвимост. Заболяванията, особено тежките, сгромолясват тази илюзия и подронват схващането, че интимният ни свят е сигурен и безопасен. Внезапно се усещаме слаби, ранимии и безпомощни.

Проблем възниква тогава, когато медицинският персонал не обръща внимание на *емоционалните* реакции на пациентите дори в случай, че обгрижва подобаващо за физиологичното им състояние. Споменатото пренебрежение към емоционалната страна на болестта не отчита растящия брой аргументи, че психологическият статус на хората понякога в немалка степен предопределя предразположеност към заболявания или възпрепятства способностите за възстановяване. Съвременното здравеопазване изпитва осезаем недостиг от емоционална интелигентност.

За пациента всяка среща с лекар или сестра може се окаже повод да получи успокояваща информация, да се разведри и успокои – или, ако събитието протече неблагоприятно, да изпадне в отчаяние. Често обаче медиците са прекалено забързани и не отдават на пациентите нужното внимание. Има състрадателни сестри и лекари, отделящи време не само да лекуват тялото на пациента, но и за да го успокоят и информират. Все по-често обаче наблюдаваме зараждаща се своеобразна професионална вселена, в която институционалните императиви лишават медицинския персонал от усет колко ранимии са пациентите и не толерират предоставянето на каквито и да е допълнителни грижи. В условията на здравна система с всеки миг стриктно разграфен от счетоводители, нещата предвещават неминуемо влошаване.

Отвъд чисто хуманитарния аргумент медиците да проявяват не само грижи, но и загриженост, налице са и редица решаващи основания психологическият и социален микросвят на пациента да бъде третирани не поотделно, а като интегрална част на медицинския статус. Вече разполагаме със строги научни аргументи относно *медицинската* полза – при превенция и лечение на заболяванията – която можем да почерпим, наред с клиничното лекувайки и емоционалното състояние на пациента. Не винаги и при всякакви условия разбира се, но данните от стотици и хиляди случаи недвусмислено сочат съществени подобрения; същото означава, че *емоционалната* интервенция

следва да прерасне в стандартна част от медицински грижи при тежки заболявания.

В исторически план, медицината в едно съвременно общество определя като своя мисия лекуването на *заболяване* – здравословно нарушение, - изцяло пренебрегвайки *болестта,* т.е. как пациентът се чувства и преживява болестното състояние. Пациенти, възприели подобен възглед са съучастници в мълчалив заговор, пренебрегващ собствените емоционални реакции към медицински проблеми – или отхвърлящ ги като неуместни и извън курса на самото заболяване. Такава нагласа се подхранва допълнително от един медицински модел, изцяло игнориращ схващането, че умът контролира тялото в решаваща степен.

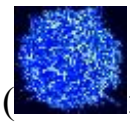
Налице е и друга, не по-малко непродуктивна идеология в противоположно направление: схващане, че хората могат да излекуват сами и най-тежката болест, водейки щастлив живот и хранейки само позитивни мисли, и дори че вината за болестите е предимно в самите нас. Резултатът от внушението, че „нагласата лекува всичко“, е широко разпространено обърквене и неразбиране доколко на болестта можем да въздействаме ментално и дори още по-зле – понякога хора изпитват вина за това, че са болни, сякаш болестта е белег за някакъв морален недъг или духовен недостатък.

Истината е някъде по средата. Целта ми тук е да представя научните данни, да изчистя противоречията и да заместя безсмислиците с по-ясно схващане доколко нашите емоции – и емоционална интелигентност – предопределят здравословното ни състояние.

Умът на тялото: как емоциите обуславят здравословното ни състояние

През 1974г. едно откритие в laboratory at the School of Medicine and Dentistry (лабораторията на факултета по медицина и стоматология) в University of Rochester (: Рочестърски университет) пренаписва

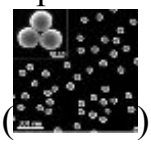
постановката на биология за човешкото тяло: психологът Robert Ader (: Робърт Адър) открива, че имунната система, също като мозъка, може да учи. Този резултат е действително революционен: дотогава господстващото мнение в медицината гласи, че само мозъкът и централната нервна система могат да реагират на вариации в околната среда с промени в поведението. Откритието на Адър слага началото на изследване на хилядите начини, по които нервната и имунната система комуникират помежду си. Това са биологични пътеки, които не само не разделят разум, емоции и тяло, а тъкмо напротив – обединяват ги в неделимо цяло.

При експеримента на бели мишки се дава лекарство, което изкуствено снижава броя T-cells ( : Т-клетки / /, т.е. *лимфоцити*), които циркулират в кръвта и се борят с болестите. Лекарството им се подава в подсладена със захарин вода. Адър открива, че дори и само подсладената вода, без лекарство в нея, продължава да снижава броя на Т-клетките – и то до степен такава, че някои мишки се разболяват и умират. Имунната им система се е приучила да унищожава Т-клетките като реакция на подсладената вода. Съгласно водещите научни теории по него време, подобно явление е нещо небивало.

Имунната система, по думите на Francisco Varela (: Франсиско Варела), невролог от Paris' Ecole Polytechnique (: Парижки университет „Екол политекник“), е „умът на тялото“. Тъкмо тя определя самосъзнанието на тялото – с други думи, кое е част от него и кое не. *(Immune system as the body's brain /Имунната система е умът на тялото/: Франсиско Варела пред третата среща Mind and Life /„Ум и живот", Dharamsala, India /Дхарамсала, Индия/, декември 1990г.)* Имунните клетки се придвижват заедно с кръвта из цялото тяло и на практика имат контакт с всички други клетки. Те не реагират на познати структури; атакуват неразпознати клетки. Атаката в масовия случай ни предпазва от вируси, бактерии и рак или, ако имунните клетки идентифицират погрешно собствени наши клетки, води до автоимунни заболявания, като алергии или лупус. До деня, в който Адър прави неочакваното си откритие, всеки анатом, лекар или биолог по света бил дълбоко уверен, че мозъкът и разклоненията му в тялото, формиращи централната нервна система, са напълно независими от имунната система и че никоя от двете не влияе върху работата на другата. Не е известен начин, по който мозъчните центрове, наблюдаващи какво поема мишката да се свържат с костния мозък, произвеждащ Т-клетки. Поне така гласи всеобщото мнение повече от век.

През следващите години скромното откритие на Адър води до нов прочит на връзките между имунна система и ЦНС. Научната област, занимаваща се с това – psychoneuroimmunology (PNI: психоневроимунология) – днес е водещо медицинско направление. Самото ѝ име е достатъчно красноречиво: „психо-“ за ума, „невро-“ за невроендокринната система (обединяваща нервната система и хормоните) и „имунология“ за имунната система.

Редица учени заключават, че химическите сигнали, най-често преминаващи по пътища както в мозъка, така и в имунната система, са най-интензивни в

невронните зони, командващи емоциите. *(Robert Ader et al.,* [Psychoneuroimmunology](#) / /, *San Diego, Academic Press. 1990)* Най-убедителни доказателства за пряката връзка, позволяваща на емоциите да влияят на имунната система, са дело на David Felten (: Дейвид Фелтън), колега на Адър. Той отбелязва, че чувствата упражняват ключово въздействие върху автономната нервна система, която регулира какво ли не – от количество секретиран инсулин до кръвно налягане. Фелтън, заедно със съпругата си Suzanne (Сюзън) и свои сътрудници успява да открие точката, в която автономната нервна система контактува непосредствено с лимфоцитите и макрофагите (), също клетки в имунната система. *(Contact between nerves and immune cells: David Felten et al., "Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue,"* / / *Journal of Immunology* / ; The Journal of Immunology */ 135, 1985)*

Под електронен микроскоп идентифицират синапси в ролята на свръзки, където окончанията на невронните терминали на автономната система имат пряк досег с имунните клетки. Вследствие нервните клетки да освобождават невротрансмитер, посредством който контролират имунните клетки. На практика, сигналът е двупосочен. Откритието е революционно. Никой дотогава не е и подозирал, че имунните клетки могат да черпят информация пряко от нервите.

За да провери доколко важни са тези нервни окончания за работата на имунната система, Фелтън прави стъпка напред. При експерименти с животни, отстранява някои нерви от лимфните възли и далака (там се произвеждат и съхраняват имунни клетки), след което използва вируси, за да накара имунната система да заработи. Съпротива на организма срещу вирусите на практика вече отсъства. Заключението е, че без тези нервни окончания, имунната система престава да реагира адекватно на вируси и бактерии. С други думи, нервната система е не просто свързана с имунната; тя е жизнено важна и определяща за нейното функциониране.

Друга ключова връзка между емоции и имунна система е влиянието на хормоните, освобождавани при стрес. Катехоламини (; епинефрин и норепинефрин, известни и като адреналин и норадреналин), кортизол, пролактин и естествените опиати бетаендорфин и енкефалин нахлуват в кръвния поток при сериозен стрес. Всеки оказва съществено влияние върху имунните клетки. Зависимостта е доста сложна, но като цяло присъствието на тези хормони потиска работата на имунните клетки – 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, гарантирайки оцеляването си. При постоянен силен стрес обаче, потискането на имунната система може да има дълготраен ефект. *(Hormones and immune function: B.S. Rabin et al., "Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System", Critical Reviews in Immunology 94, pp. 279-312., 1989г.)*

Веднъж принудени да се примирят с радикалната някога идея, че такива връзки изобщо съществуват, микробиолози и други учени откриват все повече застъпни точки между мозък, сърдечно-съдова и имунна система. *(Steven B. Maier et al., "Psychoneuroimmunology", American Psychologist, December 1994)*

Отровни емоции: клинични данни

Въпреки изброените доказателства, болшинството лекари все още се отнасят доста резервирано към клиничното въздействие на емоциите. Една от причините за това е, че дори и ако множество изследвания потвърждават, че стресът и отрицателните емоции отслабват реакциите на някои имунни клетки, не е еднозначно установено доколко такива промени имат достатъчно значим в *медицинско* измерение диапазон.

Дори и при това положение обаче, все повече лекари признават ролята на емоциите в медицината. Така например Dr. Camran Nezhat (: д-р Камран Неджат), водещ специалист по лапароскопия в Станфордски университет, отбелязва: „Ако пациент, комуто предстои операция ми каже, че изпитва притеснения и не иска да бъде опериран в уречения ден, отменям операцията. – И допълва: - Всеки хирург е наясно, че прекомерно уплашени хора не понасят добре хирургически интервенции. Кървят обилно, предразположени са към инфекции и усложнения. Възстановяването протича тежко. Много по-добре се развиват нещата, когато пациентът е спокоен и уравновесен".

Причината е очевидна: паниката и тревогата повишават кръвното налягане, разширените от налягането вени изпомпват 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.

Вън и независимо от медицинския фолклор, броят свидетелства за *клиничната* важност на емоциите устойчиво нараства. Сред най-убедителните доводи за медицинската значимост на емоциите са данните от обстоен анализ на резултати от над сто по-ограничени изследвания с по няколко хиляди участници. Проучването потвърждава, че тягостни емоции вредят на здравето в

немалка степен. *(Toxic Emotions: Howard Friedman /* */ and S. Boothby-Kewley "The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View", American Psychologist 42. 1987. Мащабният анализ на ред изследвания прибягва към "meta-analysis" (метаанализ), при който резултатите от множество ограничени по обхват проучвания могат да бъдат комбинирани статистически в единно мащабно изследване. Така сред значително по-голяма брой извадка се открояват закономерности, които в отделния случай не са отчетливо проявени и остават забелязани.)* При хора, подложени на хронично безпокойство и дълги периоди меланхолия и песимизъм в условия на непрестанно напрежение и открита враждебност, явен цинизъм или вечни подозрения, обичайният *риск* от заболяване – главно астма, артрит, главоболия, язви и сърдечно-съдови увреждания (всяко: представител на по-голяма група болести) – е *два пъти по-висок*. Подобни последствия превръщат отрицателните емоции в също толкова рисков момент, като например пушене или висок холестерол при сърдечни заболявания – с други думи, в изключително опасен за здравето фактор са.

Разбира се, в случая коментираме общи статистически данни и по никакъв начин не можем да твърдим, че всички хора с подобни притеснения са по-предразположени към заболявания. Доказателствата за силата на емоциите да влияят на заболяванията обаче са много повече от откроените в конкретното изолирано изследване. Ако се вгледаме по-отблизо в сведенията за някои отделни емоции обаче, главно тези от голямата тройка – гняв, тревожност и депресия - се убеждаваме, че чувствата имат особена тежест в медицината при все, че обуславящите това биологични механизми към момента не са напълно изяснени. *(Скептици твърдят, че емоционалната картина, свързана с по-висока заболеваемост, е профил на типичен невротик – тревожен, депресиран, гневен и с разбита нервна система – и че по-високата заболеваемост се дължи не толкова на медицински обстоятелства, колкото на склонност към оплаквания от здравословни проблеми и към преувеличаване на тяхната сериозност. Friedman /Фридман/ и други обаче са на мнение, че проучванията*

на връзката между емоции и болести изхождат от оценките на лекари и лабораторни изследвания, а не от оплаквания на пациенти, и следователно имат по-обективна база. Разбира се, възможно е повишеният дистрес да е следствие от заболяване, което впоследствие допълнително задълбочава. Ето защо, най-убедителните данни идват от изследвания, при които емоционалните състояние се оценяват преди болестта да е напреднала.)

Самоубийствен гняв

Преди време, сподели моят събеседник, лека катастрофа го повела по безплоден и изпълнен с разстройващи преживявания път. След безкрайни обиколки по застрахователи и автосервизи нещата се влошили още повече, а той все още дължал осемстотин долара. При което нямал никаква вина. Всичко му дотегнало дотам, че при качване в колата го обземало отвращение. Накрая я продал, за да не я гледа повече. Години по-късно, спомените за цялата тази история не спира да го изпълват с възмущение.

Горчивият спомен е повикан нарочно, като част от изследване над гнева у пациенти със сърдечно-съдови заболявания в медицинския факултет на Станфордски университет. Всички пациенти в проучването – сред които и огорченият участник в инцидент – са прекарали първи инфаркт и въпросът, занимаващ учените, е дали гневът може да окаже съществени поражения върху работата на сърцето им. Резултатите са стряскащи: когато пациентите разказват случки, които са ги нервирали, способността на сърцето да изпомпва кръв

намалява с пет процента. *(Gail Ironson / / et al., "Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease", The American Journal of Cardiology 70, 1992. Способността да изпомпва кръв се измерва на изхода от лявата камера и се изразява в процент от общия кръвен поток, прехвърлен с едно свиване на сърцето. При сърдечни заболявания, намаляването на тази способност е признак за увреждания в сърдечния мускул.)* При някои пациенти загубата на „мощност" е седем процента и дори повече – симптом, който кардиолозите разглеждат като признак за исхемия на миокарда, опасно намаляване на кръвния поток към самото сърце.

Намаляване на изпомпващата способност не се наблюдава при други отрицателни чувства (като тревога) или при физическо натоварване; гневът изглежда е единствената емоция, увреждаща сърцето до такава степен. Пациенти споделят, че когато си припомнят подобни случки далеч не са толкова ядосани, както при самото събитие – с други думи, при същинската колизия, сърцата им са били подложени на още по-голям риск.

Откритието е в синхрон с множеството доказателства от десетки проучвания

за потенциала на гнева да увреждa сърцето. *(Някои от редицата изследвания, посветени на връзката между враждебност и смъртност от сърдечно-съдови заболявания не откриват еднозначна закономерност. Това обаче може да е вследствие разминавания, от типа на недостоверно измерване на враждебността, или сравнително широкия толеранс на ефекта. Така например, най-голяма смъртност вследствие враждебност имаме при пациенти на средна възраст. Ако дадено проучване не съумее да проследи причините за смъртност на пациенти в тази възрастова група, не сме в състояние да открием каквато и да е зависимост.)* Вече никой не поддържа старата теза, че забързаните, живеещи под напора на амбицията хора са застрашени от инфаркт. От тази дискредитирана теория обаче произтича ново откритие – а именно, че враждебността подлага хората на риск.

Много от данните по отношение на враждебността са заимствани от работата на д-р Редфорд Уилямс от Университета „Дюк" *(Hostility and heart disease: Redford Williams, The Trusting Heart /*

/, New York: Times Books/Random House, 1989). Той например открива, че за лекарите, регистрирали най-високи стойности на тест за враждебност като студенти, рискът да починат, преди да навършат петдесет, е седем пъти по-голям в сравнение с други, с по-ниски стойности. Оказва се, че гневът е по-меродавен предвестник на ранна смъртност от други рискови фактори като пушене, високо кръвно или висок холестерол. А откритията на друг колега, Dr. John Barefoot (: д-р Джон Беърфут) от University of North Carolina (: Университет в Северна Каролина) сочат, че при пациенти със сърдечно-съдови заболявания, на които се прави ангиография (т.е. в коронарната им артерия се вкарва сонда, за да се измерят увреждания), резултатите от теста за враждебност са право пропорционални на тежестта на заболяването.

Никой не твърди, разбира се, че гневът е пряк и единствен причинител на заболяване на коронарната артерия. Той е само един от редица фактори. Както ми обясни Peter Kaufman (Питър Кауфман), ръководител на Behavioral Medicine Branch (отдела по поведенческа медицина) в National Heart, Lung, and Blood Institute (Националния институт за сърдечни и белодробни заболявания), „засега не можем да определим с положителност дали гневът и враждебността са само вторичен фактор в ранни стадии на заболяването, дали задълбочават проблема, след като болестта е вече отключена, или и двете. Вземете обаче един двадесетгодишен младеж, непрестанно подложен на импулсивен гняв.

Всеки нервен изблик натоварва допълнително сърцето, ускорява пулса и повишава кръвното налягане. С времето стресът се трупва и може да доведе до увреждане, да не говорим че кръвта, която преминава през коронарната артерия при всяко свиване на сърцето, може да причини малки разкъсвания на съдовете, в които започват да се наслагват кръвни тромби. Ако пулсът е ускорен, а кръвното – повишено, защото индивидът е подложен на непрестанен стрес, за тридесет години може да се стигне до натрупване на множество тромби, а оттам – и до сериозно увреждане на коронарната артерия“. *(Интервю с Питър Кауфман за “Ню Йорк Таймс" от 1 септември 1992г.)*

Прояви 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. В резултатът, гневът се оказва изключително смъртоносен за хора с подобни заболявания. Така например едно проучване в Станфордски университет, проведено сред 1012 мъже и жени, прекарали първи инфаркт и подложени на наблюдение в продължение на осем години сочи, че най-агресивните и враждебни мъже са изложени на повишен риск от втори инфаркт. *(Carl Thoreson /* */, International Congress of Behavioral Medicine, юли 1990, Упсала, Швеция)* До подобен резултат стига и изследване, проведено в медицинския факултет в „Йейл“ върху 929 мъже, прекарали 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, Supplement III, октомври 1990)* При онези от тях, които са били податливи на гняв, смъртността от повторен инфаркт е три пъти по-висока, отколкото при хора с по-улегнал темперамент. А ако нивата на холестерол също са завишени, смъртността става пет пъти по-голяма.

Изследователите от „Йейл“ отбелязват, че гневът едва ли е единствен фактор, повишаващ риска от смърт при сърдечно заболяване. Отрицателни емоции от всякакъв вид непрестанно пораждат вълни стресови хормони в организма. Като цяло обаче най-убедителните научни доказателства за връзка между емоции и сърдечно-съдови заболявания единодушно откроява гнева: при едно проучване, проведено в Harvard Medical School (HARVARD MEDICAL SCHOOL: „Медицинско училище в Харвард"), над хиляда и петстотин души, преживели инфаркти, описват емоционалното си състояние непосредствено преди пристъпа. Гневът удвоява

риска от спиране на сърцето при хора със сърдечно заболяване, като рискът остава висок още два часа след събитието, породило гнева. *(Murray A. Mittleman*

/, "Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger", Circulation 89, 2, 1994)

Споменатите разкрития по никакъв начин не означават, че хората непременно трябва да се старят да потискат гнева дори когато той е основателен. Доказателства сочат, че опитите за потискане на подобни чувства в най-напрегнатия момент единствено 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 Глава 5, опитите да вентилираме гнева при всяко негово проявяване единствено го подхранват и правят своеобразен заучен отговор във всяка критична ситуация. Williams слага край на спора със своето становище, че далеч не толкова важно е дали даваме израз на гнева или не, стига той да не прерасне в хронично състояние. Инцидентна проява на враждебност не е толкова критична за здравето; проблем възниква тогава, когато враждебността придобие постоянен характер и породи антагонистичен собствен облик, съпроводен от постоянни прояви на неуважение и цинизъм, както и склонност към злостни коментари и подхвърляния и невъздържани нервни и гневни изблици. *(Изследванията на Редфорд Уилямс над гнева коментирах в броя от 16 април 1989г. на New York Times Good Health Magazine)*

Добрата новина е, че хроничният гняв не е смъртна присъда: враждебността е навик, от който можем да се отучим. Група пациенти, преживели инфаркт, участва в програма на Станфордски университет, целяща да ги подпомогне да преодолеят нагласата, следствие от експлозивния им темперамент. Обучението по контрол над гнева води до намаляване риска от втори инфаркт с 44% в сравнение с пациенти, които не са правили опити да контролират своята враждебност. Програмата на Уилямс има сходен благоприятен ефект. *(Williams, The Trusting Heart)* Както колегите си от "Станфорд", и той обучава пациентите в основни моменти на емоционалната интелигентност – главно способност да долавят гнева и упражняват контрол над него още щом се породи, както и съпричастност. Пациентите трябва да записват всяка цинична или враждебна мисъл в момента на нейната проява. Ако мисълта не ги напуска, опитват да я изпъдят с думите (на глас или наум): „Стой!“ Впоследствие, участниците трябва да заменят циничните и изпълнени с недоверие мисли с рационални съждения – ако например асансьорът се бави, да потърсят разумно обяснение,

вместо да преливат от неприязън към въображаемо лице, задържало го някъде по етажите. За справяне с конфузни ситуации, пациентите се учат да поглеждат нещата през очите на отсрещния – с други думи да влагат емпатия, подобно на балсам, лекуващ гнева.

Уилямс сподели, че: „Противопункт на враждебност е изпълнено с вяра сърце. Нужна е само правилна мотивация. Осъзнаем ли веднъж пагубните последствия от враждебността, отваряме сърцата си за надеждата“.

Стрес: неуместна тревожност без мярка

Изпитвам непрестанно безпокойство. Тревожа се. Всичко започна в гимназията. Бях пълна отличничка, вечно се притеснявах за оценките, терзаех се дали другите деца и учителите ме харесват, стараех се вечно да бъда изрядна – такива работи. Родителите ми неизменно държаха да съм добра ученичка и да бъда образец за всички... И аз май просто отстъпих пред целия този натиск, защото проблемите със стомаха започнаха още на втората година в гимназията. Оттогава почти не мога да поемам кофеин и пикантна храна. Забелязах, че и при най-дребен кахър, стомахът ми незабавно пламва, и понеже непрестанно се тревожа, не спира да ми се гади. (Timothy Brown et al., “Generalized Anxiety Disorder", „Clinical Handbook of Psychological Disorders", David H. Barlow, ed. New York, Guilford Press, 1993)

Тревожността – страдание, предизвикано от превратностите на живота – е вероятно емоция с най-осезаемо според науката влияние над болести и последващо възстановяване. Когато притесненията благоприятстват подготовката за справяне с някоя опасност (каквато е тяхната еволюционна роля), те са полезни. В наши дни обаче тревожността в повечето случаи е без мяра и посока – връхлита ни в рутинни и въображаеми ситуации, нямащи нищо общо с реална заплаха. Честите пристъпи тревожност обуславят високи нива на стрес. Жената, чиито неспирни терзания са довели до стомашни проблеми, е учебникарски пример за това как тревожността и стресът могат да обострят дадено болестно състояние.

В една статия от 1993г., посветена на връзката между стрес и заболеваемост, психологът от „Йейл" Bruce McEwen (: Брус Макюън) разграничава широка гама подобни въздействия: потискане на имунната система до степен развитието на ракови метастази да се ускори значително; намаляване на съпротивителните сили срещу вирусни инфекции; ускоряване формирането на тромби, водещо до атеросклероза, или на съсиреци, причиняващи инфаркт на миокарда; по-ранна проява на диабет тип 1 и по-бързо развитие на диабет втори

тип; утежнени астматични пристъпи, и какво ли още не. *(Bruce McEwen & Eliot Stellar /* */, "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease", Archives of Internal Medicine 153, 27 September 1993. Представеното изследване е M. Robertson and J. Ritz, "Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells" Blood 76, 1990.)* Стресът може да предизвика язви на храносмилателния тракт и да причини колит или чревно възпаление. Самият мозък е податлив на дългосрочните ефекти от непрекъснат стрес – увреждането може да засегне хипокампа, а оттам и паметта. Като цяло, по думите на Макюън, „все повече са доказателствата, че нервната система може да пострада след преживян стрес“. *(Има множество причини хората, подложени на стрес, да бъдат по-податливи на заболявания. Не само биологични. Възможна причина са начините, по които хората опитват да се справят с тревогата – пушене, пиене, мазна храна – сами по себе си нездравословни. Друг възможен фактор е притеснението, което може да лиши пациента от добър сън или дори да изличи от паметта му предписанията на лекарите – като кога какви лекарства да пие – благоприятствайки развитието на болестта. Всички такива фактори поотделно и в комплекс предопределят зависимостта стрес/заболяване.)*

Особено убедителни доказателства за отрицателното въздействие на дистреса срещаме в изследвания върху инфекциозни болести като настинки, грип и херпеси. Непрестанно сме изложени на такива вируси, но имунната система обичайно съумява да се пребори с тях – предвид факта обаче, че при емоционален стрес тя на практика не функционира. В експерименти, при които устойчивостта на имунната система се изпитва непосредствено проличава, че стресът и тревожността я отслабват, но при повечето резултати не е ясно видно дали ефектът е дотолкова съществен, че да отвори път за развитие на болестта. *(Така например в изследване над студенти-медици, подложени на изпитен стрес по време на сесия, у тях се наблюдава не само по-нисък имунен контрол спрямо вируса на херпес, но и белите кръвни телца не съумяват да унищожат инфектираните клетки, а в кръвта им се наблюдава повишена концентрация на химикал, водещ до потискане имунните способности на лимфоцитите – бели кръвни телца, играещи главна роля при имунната реакция. Вж. Ronald Glaser /* */ and Janice Kiecolt-Glaser /* */, "Stress-Associated*

Depression in Cellular Immunity" Brain, Behavior and Immunity / */ 1, 1987. Все пак при повечето изследвания, сочещи отслабване на имунната защита вследствие стрес, не е ясно видно дали нивата са ниски дотолкова, че да доведат до медицински риск.).* По същата причина, най-неоспоримите медицински доказателства за връзката на стреса с уязвимостта ни на болести произтичат от лонгитюдни проучвания – при които у здрави хора най-напред се наблюдава повишен дистрес, и вследствие: отслабване на имунната система и болестно състояние.

В едно от най-мащабните изследвания в нея област Sheldon Cohen (: Шелдън Коен), психолог в Carnegie-Mellon University (Carnegie Mellon University: Университет „Карнеги-Мелън"), в сътрудничество със свои колеги в специализираното подразделение за изследване на настинки в Sheffield, England (Шефилд, Англия), внимателно проследява колко стрес са преживели участниците през живота си, след което систематично ги подлага на вирус на настинка. Не всички се разболяват – стабилната имунна система може лесно да устои на подобни вируси, и го прави ежедневно. Коен обаче открива, че колкото по-стресиращ е животът на даден участник, толкова по-голяма е вероятността 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* / The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE/ *325, 1991)* (Макар, че привидно подобен научен резултат единствено потвърждава нещо вече отдавна известно (или поне подозирано), той се счита за фундаментален, доколкото подобно изследване за пръв път е проведено съобразно строг научен подход.)

По същия начин при женени двойки, които в продължение на три месеца си водят стриктно дневници за всякакви дребни дрязги и тревожни събития – от типа на семейни скандали, - наблюдаваме почти неоспорима зависимост: три-четири дни след някое особено притеснително събитие, някой от участниците получава инфекция на горните дихателни пътища. Изминалото време точно съответства на инкубационния период на повечето вируси на обикновена настинка – с други думи, излагането на вируси в момент на силна тревога или гняв, прави пациентите изключително податливи на възпаления. *(Arthur Stone et*

al., "Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence," Journal of Human Stress 13, 1987. В друго изследване, 246 мъже, жени и деца трябва да водят ежедневни записки на семейния живот през грипния сезон. Хората с най-много семейни кризи имат и най-висока заболеваемост, измерена както съобразно брой дни с висока температура, така и съгласно наличието 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 е в сила и при вируса на херпес в двете му разновидности – онази, причиняваща болезнени подутини по устните, и другата, предизвикваща генитални възпаления. Когато човек вече е бил изложен на вируса, той остава в тялото в латентно състояние и от време на време опитва да предизвика възпаление. Дейността му може да бъде проследена съобразно нивата на антитела в кръвта. С подобна мярка установяват, че вирусът се активира при студенти по медицина по време на сесия, при жени, неотдавна претърпели раздяла, както и сред хора, подложени на непрестанно напрежение вследствие необходимост да полагат грижи за член на семейството с Alzheimer (: Алцхаймер). *(Вж. поредицата проучвания: Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser, "Psychological Influences on Immunity" /* */ American Psychologist 43, 1988. Връзката между стрес и херпес е така непосредствена, че е доказана в проучване само с десетина участници, при които за база 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 в живота им подтискат 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 рисков фактор не само защото притъпява имунните реакции. Други изследвания сочат, че тя упражнява отрицателно въздействие 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-смъртоносни емоции могат да се окажат тревожността и страхът. При едно изследване в Станфордски университет с повече от хиляда участници от двата пола, прекарали инфаркт се установява, че жените, стигнали до втори инфаркт са именно онези, при които са установени високи нива на

страх и тревожност. В много случаи страхът се проявява под формата на опустошителни фобии: след първия инфаркт пациентки спират да шофират, напускат работа или избягват да излизат от къщи. *(Carl Thoreson, International Congress of Behavioral Medicine, юли 1990, Uppsala, Sweden /Упсала, Швеция/. Тревожността може би е фактор и за по-висока податливост на някои мъже към сърдечни заболявания. В едно проучване в University of Alabama medical school (Медицински факултет към Университета в Алабама / /), 1123 мъже и жени на възраст между четиридесет и пет и седемдесет и седем години преминават през оценка на емоционалния 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 физиологични последствия от стреса и тревожността – като тези, породени от работа под напрежение или тежки житейски изпитания, съпътстващи самотна майка в опит да жонглира между работата и грижи за детето – са вече описани пределно точно и изчерпателно на анатомично ниво.

Така например Stephen Manuck (: Стивън Манък), психолог от University of Pittsburgh (: Университет в Питсбърг), възлага на тридесет доброволци тежка задача в лабораторията си, като същевременно наблюдава кръвния им поток, и по-конкретно веществото аденозинтрифосфат или АТФ, способно да предизвика изменения в кръвоносните съдове, водещи до сърдечни пристъпи. Когато доброволците са подложени на силен стрес, количеството на АТФ рязко се покачва, увеличават се пулсът и кръвното им налягане.

Напълно разбираемо, рисковете за здравето са най-високи при хора, чиято работа непрестанно ги държи под напрежение – най-вече в случаи, при които към плода от техния труд са предявени строги изисквания, докато същевременно самите те нямат съществен контрол върху резултата от работата си (поради което например толкова много автобусни шофьори са с високо кръвно). Така например, в едно изследване сред 569 пациенти с рак на дебелото черво спрямо съизмерима контролна група за хора, споделили че през предходните десет години са работили при тежки условия, вероятността да

развият рак е пет и половина пъти по-голяма в сравнение с други, не преминали 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 така всеобхватно, техниките за релаксиране, насочени към пряко намаляване на физиологичното вълнение, се използват клинично и за облекчаване симптомите на много други хронични заболявания. Сред тях са сърдечно-съдови проблеми, някои видове диабет, артрит, астма, проблеми със стомашно-чревния тракт или хронични болки. Тъй като всички симптоми се утежняват при стрес и емоционални проблеми, способността на пациентите да се отпускат и справят с тревожни мисли в множество случаи носи известно облекчение. *(Вж. напр. Daniel Goleman and Joel Gurin /* */, Mind Body Medicine, New York Consumer Reports Books/St. Martin's Press, 1993)*

Здравословни последствия от депресията

Откриха ѝ злокачествени метастази от рак на гърдата – няколко години след уж успешна операция болестта се бе завърнала и обхванала цялото ѝ тяло. Лекарят дори не отвори дума за лечение – каза ѝ само, че химиотерапията в най-добрия случай би удължила живота ѝ с няколко месеца. Напълно разбираемо, тя изпадна в депресия – до такава степен, че при всяко посещение при онколога избухваше в плач. Той пък реагираше неизменно по един и същи начин – настояваше незабавно да напусне кабинета му.

Встрани от нехуманното отношение на онколога, какво влияние оказва фактът, че той е напълно безучастен към дълбоката горест на своята пациентка? Болестта е навлязла в стадий, при който емоции едва ли имат някакво значение. При все, депресията несъмнено ще гнети жената през кратките отредени ѝ месеци, медицинските наблюдения върху прякото въздействие на опечалението върху развитието на раковата болест са все още спорни. *(Depression and disease /Депресия и болести/: вж. напр. Seymour Reichlin /* */, "Neuroendocrine-*

Immune Interactions" / */, New England Journal of Medicine, 21 October 1993)* Дори и ако за момент изключим рака, редица изследвания отреждат съществена роля на депресията и при множество други заболявания, изразяваща се най-вече във влошаване състоянието на пациента при разразяване на болестта. Налага се становище, че при угнетени пациенти с тежко заболяване, наред с него следва да бъде лекувана и самата депресия.

Възможно усложнение при третиране на депресията е, че основните симптоми – като загуба на апетит и апатия – лесно могат да бъдат сбъркани с признаците на всеобразни болести, особено ако лекарите имат скромен опит в диагностицирането на психиатрични проблеми. Липсата на опит у медиците при разпознаване на депресията може допълнително да задълбочи проблема, доколкото същото означава, че депресията у даден пациент – както при отчаяната жена с рак на гърдата – остава незабелязана и не се провежда нужното лечение. Това може единствено да утежни заболяването и да увеличи риска от летален изход.

Така например, дванадесет от тринадесет депресирани измежду сто пациенти с трансплантиран костен мозък умират до година след операцията, докато 34 от другите 87 след две години са напълно жизнени и дееспособни. *(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 нефункциониращи бъбреци на ежедневна диализа, вероятността онези с тежка форма на депресия да умрат през следващите две години е най-голяма; депресията се оказва най-меродавен медицински симптом, предвещаващ летална развръзка. *(Howard Burton et al., "The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure", Psychosomatic Medicine /* */, март 1986)* Коментираната зависимост между емоции и здравословно състояние не е биологична, а от психологично естество: депресираните пациенти не съблюдават стриктен режим на лечение –

не следват предписаната им диета например и се подлагат на повече рискови фактори.

Сърдечно-съдовите заболявания изглежда също се влияят от депресията. Проучване сред 2832 мъже и жени на средна възраст, наблюдавани в течение на дванадесет години, разкрива по-висок риск от сърдечни усложнение с фатален изход сред изпитващите непреодолими отчаяние и песимизъм. *(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)* При около три процента от участниците с констатирана възможно най-тежка форма на депресия процентът починали след инфаркт е четири пъти по-висок, отколкото при хора, по-слабо податливи на депресия.

Депресията е явен особено рисков фактор при хора, прекарали първи инфаркт. *(Nancy Frasure-Smith /* */ et al., "Depression Following Myocardial Infarction", Journal of the American Medical Association, 20 октомври 1993г.)* В изследване сред пациентите на една монреалска болница, изписани след излекуван първи инфаркт, измежду депресираните се наблюдава значително по-висок риск да починат в рамките на следващите шест месеца. При около една осма от пациентите, жертви на тежка депресия, смъртността е пет пъти по-висока, отколкото при други с подобни заболявания, на практика съизмерима с тази при сериозни сърдечни увреждания, като дисфункция на лявото предсърдие или вече изкарани предишни инфаркти. Сред вероятните механизми, донякъде обясняващи защо депресията дотолкова увеличава опасността от последващ сърдечен удар, са предизвикваните ускоряване на пулса и повишена опасност от тежка сърдечна аритмия.

Депресията утежнява и възстановяването след фрактура на бедрена кост. При едно изследване сред хиляди възрастни жени с такива фрактури, на всяка се прави психиатрична картина при постъпване в болница. Пациентките с депресия пребивават в болнични условия средно с осем дни по-дълго от други с подобни наранявания, но без депресия, а вероятността да проходят отново намалява с почти две трети. Депресираните жени, получили психиатрична помощ по време на лечението си, от своя страна, се нуждаят от по-малко физиотерапия, за да проходят отново, и по-рядко се връщат отново в болницата през трите месеца след изписване.

Друго проучване, този път сред пациенти в изключително тежко състояние – хора, съставляващи най-активните десет процента от „клиентелата“ на болниците – често страдащи от няколко болести едновременно, като сърдечно-

съдово заболяване в паралел с диабет сочи, че един на всеки шест е обзет от сериозна депресия. Когато проблемите на тези пациенти бъдат лекувани, неработоспособността им в годишен план намалява от 79 на 51 дни за лица с тежък песимизъм и от 62 едва на 18 дни при тези с по-лека форма на депресия.

(Dr. Michael von Korff /: Д-р Майкъл фон Корф/, психиатър от University of Washington и автор на изследването изтъкна пред мен, че при пациенти, при които дори ежедневното оцеляване е под въпрос, „ако лекуваш депресията, незабавно виждаш подобрение не само в здравословното им състояние. В състояние на депресия, всички симптоми ти се струват по-тежки. Хроничното заболяване само по себе си е сериозно адаптивно предизвикателство. Обзет от депресия, не обръщаш нужното внимание на самата болест. Дори и при най-тежки увреждания, с достатъчно мотивация и себеуважение – които често губим под въздействието на депресия – хората притежават впечатляваща способност да преодоляват успешно дори най-опасни предизвикателства".)

Полза в медицински план от положителните чувства

Налице са сериозни медицински доказателства за неблагоприятното въздействие на гняв, тревожност и депресия върху здравето. Хронични стрес и притеснения могат да ни предразположат към множество болести, а депресията, макар и не пряк патогенен фактор, с положителност забавя процеса на възстановяване и повишава риска от трагични последствия, особено при по-лабилни пациенти с тежки увреждания.

Докато множество проявления на хроничен емоционален дистрес са изключително опасни, противоположният емоционален полюс до известна степен може да окаже благотворно въздействие. Това по никакъв начин не означава, че положителните емоции лекуват, или смехът и щастието сами по себе си могат да ни предпазят от сериозно заболяване. Ползата от положителните емоции често е трудно доловима, но съдейки по ред изследвания сред хиляди доброволци, те често са сред главните фактори за по-добро възстановяване.

Вреда от песимизма и позитиви на оптимизма

Както депресията, така и песимизмът оказва отрицателно медицинско въздействие, а оптимизмът – значителни ползи. Да вземем примера със сто двадесет и двама пациенти, възстановяващи се след прекаран първи инфаркт, преминали тест за преценка на песимизъм/оптимизъм. Осем години по-късно 21 от 25 заклети песимисти не са сред нас, а от 25 неприкрити оптимисти са

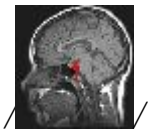
починали само шестима. Менталната им нагласа се е оказва по-точно мерило на вероятността да оцелеят от всякакви други медицински рискови фактори, включително степен на сърдечно увреждане след първи инфаркт, наличие на запушени артерии, нива холестерол и кръвно налягане. Друго проучване установява, че оптимистично настроените пациенти със сърдечен байпас се възстановяват по-бързо и с по-малко усложнения от песимисти при равни други 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 родственик, оптимизма, надеждата също притежава лечебна сила. Хора, надарени със силно упование, резонно съумяват да се справят по-добре в трудни обстоятелства, включително при медицински проблеми. В проучване сред пациенти, парализирани вследствие увреждания на гръбначния стълб, по-обнадеждените си връщат в значителна степен подвижността за разлика от други със същите увреждания, но с песимистична нагласа. Този тип парализа е чудесна илюстрация на способността да храним надежда, тъй като подобна трагедия обикновено засяга млади хора и ги обрича да останат обездвижени до края на дните си. Емоционалната реакция оказва съществено влияние върху усилията, полагани от тях за възстановяване на физическата им и социална активност. *(Timothy Elliot /* */ et al., "Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability", Journal of Personality and Social Psychology 61, 4, 1991)*

Много са възможните отговори на въпроса защо оптимистичната – или песимистична – нагласа има свои преки здравословни последствия. Според една от теориите, песимизмът води до депресия, която на свой ред възпрепятства съпротивителните сили на имунната система и ни прави по-податливи на тумори и инфекции. Към момента, подобен възглед е изцяло в сферата на научните предположения. Друго възможно обяснение е, че песимистите се оставят на волята на провидението – пушат и пият повече, движат се по-малко от оптимистите и като цяло се доста безотговорни към собственото здраве. Не е изключено някой ден да установим, че физиологията на щастието по някакъв начин подпомага чисто биологически борбата на тялото с болестите.

Помощ от близки хора: здравословно въздействие на човешките взаимоотношения

Спокойно можем да прибавим скуката и досадата към списъка рискови за здравето фактори, а близките емоционални взаимоотношения – към набора обстоятелства, предпазващи ни от болести. Изследвания, провеждани вече двадесет години сред повече от тридесет и седем хиляди души сочат, че социалната изолация – усещането, 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 1988г. Вж. и следния недотам ясен резултат: Carol Smith* / / *et al. "Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes", Journal of Behavioral Medicine* / /*, 1994)* Изолацията, гласи научно съобщение в *Science* (списание „Сайънс") от 1987г., „оказва влияние върху смъртността, сходно с това на тютюнопушене, високо кръвно налягане, завишен холестерол, затлъстяване и занижена физическа активност". Ако трябва да бъдем изрядни, пушенето увеличава риска от смърт само около 1,6 пъти, докато социалната изолация предизвиква двукратен растеж и това я превръща в главен рисков здравословен фактор. *(Други изследвания предполагат наличието на биологичен механизъм. Въпросните изследвания /цит. по House, "Social Relationship and Health"/ заключават, че дори самото присъствие на друг човек може да намали тревожността и физиологичния дистрес у хора, подложени на интензивно лечение. Успокоителният ефект на нечие присъствието понижава не само пулса и кръвното налягане, но и секрецията на мастни киселини, които могат да блокират артериите. Съгласно една от теориите, социалният контакт подпомага лечението вследствие наличието на съответен механизъм в мозъка. При животни, присъствието на други индивиди намалява активността в задната част на*

хипоталамуса /  */ - зона на лимбичната система, в която се наблюдават множество връзки с амигдалата. Според въпросния възглед, успокояващото присъствие на други хора намалява лимбичната активност чрез снижаване на количествата ацетилхолин, кортизол и катехоламини – все неврохимикали, способстващи ускорено дишане и пулс и други физиологични проявления на стрес.)*

Мъжете преживяват изолацията по-тежко от жените. При самотни мъже рискът от внезапна смърт е от два, до три пъти по-висок, отколкото при мъже с множество социални контакти; при самотни жени рискът е само един и половина пъти по-голям.

Разликата между мъже и жени в това отношение може би произтича от факта, че взаимоотношенията при жените обикновено са по-отчетливо проявени емоционално, отколкото при мъжете; един-два социални контакта могат да са напълно достатъчни при жената, но за мъжа да се равняват на едва ли не пълна изолация.

Разбира се, самота не значи изолация – много хора, живеещи сами или срещащи се от време на време с приятели, са здрави и доволни от живота. Здравословен риск по-скоро е субективното усещане, че си откъснат от хората и няма към кого да се обърнеш. Подобно чувство е особено тревожно в светлината на разрастващата се социална изолация, изразена в самотни часове пред телевизора, и западащите в модерни градски условия форми на общуване, като клубове и ходене на гости. Именно това стимулира възникването на неформални групи, като Анонимни алкохолици (: Alcoholics Anonymous®), в ролята на заместител на традиционни социални общности.

Влиянието на изолацията като определящ смъртността фактор – и съответно лечебната сила на топлите социални контакти – проличава при едно проучване сред сто пациенти с трансплантиран костен мозък. *(Strain, "Cost Offset")* Петдесет и четири процента от пациентите, чувстващи стабилна емоционална подкрепа от спътник в живота, семейство или приятели, доживяват поне две години след операцията – на фона на едва двадесет процента при хора, лишени от такава подкрепа. Същото се наблюдава и при възрастни, можещи да разчитат на емоционална подкрепа от поне двама души в живота си – при тях шансът да живеят поне година след тежък инфаркт е два пъти по-голям в сравнение със 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 1992г.)

Може би най-красноречиво свидетелство за лечебната сила на емоционалните контакти откриваме 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*) На всички жители от мъжки пол на град Gothenburg (Гьотеборг), родени през 1933г., е направен безплатен медицински преглед; седем години по-късно научният екип се свързва със 752 от тях. През изминалото време, 41 вече са починали.

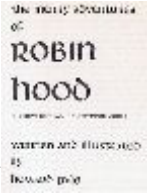
При мъжете, споделили при първоначалното изследване, че живеят под силен емоционален стрес, смъртността е три пъти по-висока отколкото сред тези, водили спокоен уседнал начин на живот. Емоционалният дистрес се дължал на събития като сериозни финансови проблеми, несигурност на работното място, уволнение, проблеми с правосъдието или развод. Наличието на поне три от тези елементи в период от една година преди изследването се оказва по-точен предвестник на смъртност през следващите седем години от медицинските показатели – високо кръвно налягане, повишено количество триглицериди в кръвта или високо ниво на серумен холестерол.

При мъжете, споделили, че разполагат с широк кръг персонални контакти обаче – съпруга, добри приятели и други близки хора, - *отсъства каквато и да е зависимост* между нива на стрес и смъртност. Наличието на хора, към които могат да се обърнат и с които да разговарят, в състояние да предложат утеха, помощ и съвет, ги предпазва от смъртоносното влияние на житейски превратности и травми.

Естеството на социалните контакти и техният брой нерядко играят ключова роля за превенция на стрес. Неблагоприятните взаимоотношения също взимат своя дан. Семейни скандали например влияят зле на имунната система. *(Janice Kiecolt-Glaser et al., "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function", Psychosomatic Medicine 49, 1987)* Проучване сред съквартиранти в колежа разкрива, че колкото по-малка взаимна симпатия изпитват, толкова по-предразположени към настинки и грип са и толкова по-често ходят на лекар. Джон Качопо, психологът от Щатски университет в Охайо провел изследването, заяви: „Най-важните контакти в живота, хората, които виждаш всеки ден, имат ключова роля за твоето здраве. Колкото по-важно е едно взаимоотношение, толкова по-определящо е то и за здравословното ти

състояние“. *(Интервюирах Джон Качопо за „Ню Йорк Таймс", 15 декември 1992 г)*

Лечебна сила на емоционалната подкрепа

В The Merry Adventures of Robin Hood (

: „Веселите приключения на Робин Худ“), Робин приканва един от младите си сподвижници: „Разкажи ни за теглата си, говори спокойно. Потокът на словото винаги облекчава сърдечната горест; наподобява бараж, отвеждащ водите от препълнен воденичен бент“. Тази народна мъдрост крие дълбок смисъл – облекчаването на едно изстрадало сърце несъмнено е нелошо лекарство. Научното потвърждение на съвета на Робин е заслуга на James Pennebaker (
: Джеймс Пенибейкър), психолог от Southern Methodist University (SMU : Южен методистки университет) доказал в поредица експерименти, че убждавайки хората да споделят тревожните си мисли, оказваме благотворен ефект върху здравословното им състояние. *(James Pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications", American Psychological Association, 1992, Washington, DC)* Методът му е изключително праволинеен: кара хората в продължение на няколко дни, по петнадесет-двадесет минути да записват „най-травмиращите преживявания в живота си“ или нещо, което ги тревожи в момента. Ако счетат, може никому да не показват написаното.

Подобна изповед упражнява поразителен ефект: по-силна имунна система, значително по-редки посещения в болница през следващите шест месеца, по-малко болнични и дори подобряване функционирането на чернодробните ензими. Колкото повече тревога е вложена в написаното на хартия, толкова по-добре се чувства впоследствие авторът на конкретната изповед. Спонтанно излиза наяве и „най-здравословният“ начин да изразим тревожните чувства: първо изказваме дълбока загриженост, тревога или гняв (според конкретното оплакване), след което в рамките на няколко дни оформяме сюжет, разкриващ смисъл в преживените травма и терзание.

Подходът изцяло наподобява онзи, използван от психотерапията при подобни проблеми. Откритието на Пенибейкър всъщност е още едно потвърждение на констатацията, че пациенти, посещавали и психотерапевт по време на конвенционално лечение, обичайно се възстановяват значително по-добре от онези, разчитали единствено на хирурга или фармацевта. *(Lester Luborsky*

/ / *et al., "Is Psychotherapy Good for Your Health?" American Psychological Association, 1993, Washington, D C)*

Може би най-убедително доказателство за лечебната сила на емоционалната подкрепа можем да почерпим от групите за жени в напреднал стадий на рак на гърдата в Станфордски университет. След първоначална интервенция, впоследствие ракът се завръща и разпростира в целия организъм. Леталният изход е само въпрос на време. Dr. David Spiegel (: д-р Дейвид Шпигел), провел изследването, е също удивен от резултата (както, между другото, и цялата медицинска общност): жени в терминален стадий на рак на гърдата, посещавали седмични срещи, на които да разговарят с други пациентки в същото състояние, *живеят два пъти по-дълго* от жени, принудени да се борят с болестта в изолация. *(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 посещават групи, в които могат да се отпуснат в разговор с други хора запознати с трудностите, пред които са изправени самите те, и готови да обърнат внимание на техните страхове, болка и гняв. Често това е единственото място, където жените могат да обсъждат тези емоции, защото другите хора в живота им се въздържат да споменават рака и надвисналата смърт. Жените, посещавали групите живеят средно още тридесет и седем месеца при положение, че другите си отиват след деветнадесет – нещо непостижимо с лекарства. По думите на Dr. Jimmie Holland (: д-р Джими Холанд), главен психиатър и онколог в Sloan-Kettering Memorial Hospital (болница „Слоун-Кетъринг“) в New York City (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 надпреварват да го произвеждат.

Емоционална интелигентност и здравни грижи

В деня, в който рутинен преглед констатира следи от кръв в урината ми,

лекарят ме изпрати на друго изследване, за което трябваше да ми инжектират радиоактивно контрастно вещество. Лежах на една маса, а над мен подвижен рентген отчиташе измененията на контраста в бъбреците ми. Имах си и компания: стар приятел, също лекар, случайно ми бе на гости по него време и предложи да ме придружи до болницата. Той седеше до мен, докато рентгенът се въртеше под всевъзможни ъгли, бръмчеше и щракаше.

Изследването отне час и половина. В последния момент един нефролог нахлу в стаята, представи се набързо и припряно затича към лабораторията за разчитане на снимките. Така и не се върна да ми каже какво е видял.

На излизане минахме през кабинета на началника отделение. Бях доста отнесен и приятно ленив след дългото лежане, така че дори не се сетих да задам единствения въпрос, който се бе въртял в главата ми цяла сутрин. Придружителят ми обаче навреме пое инициативата:

- Докторе – каза той, - бащата на моя приятел почина от рак на пикочния мехур. Притеснен е 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 цял свят. Едно проучване сред пациенти в чакалните на лекари сочи, че всеки има поне по три въпроса, които възнамерява да зададе на лекаря. При напускане на кабинета обаче, само един от въпросите е срещнал отговор. *(За това откритие научих от Dr. Steven Cohen-Cole /д-р Стивън Коен-Коул/, психиатър от Emory University, в интервю за „Ню Йорк Таймс“ от 13 ноември 1991г.)* Това откритие илюстрира един от начините, по които днешната медицина пренебрегва емоционалните нужди на пациента. Въпросите без отговор подхранват чувство на несигурност, страх и надвиснала катастрофа. Освен това пораждат резерви към лечение, съпътствано от ред неясноти.

Много са направленията, в които медицината може да обогати подхода спрямо здравето, така че да той да има и емоционални измерения. Най-напред, пациентите задължително да получават пълна информация, позволяваща им да вземат информирани решения за собственото лечение. Вече ред услуги предоставят на всеки абонат чудесна компютърна система за справки въз основа симптомите на почти всички известни заболявания в медицинската литература, така че пациентите да могат да действат като равностоен партньор на лекаря при нужда да вземат информирани решения. *(Така например програмата Planetree /„Плейнтрий“/ в болница Pacific Presbyterian Hospital /„Пасифик Пресбайтериан“/ в San Francisco /Сан Франсиско/ прави проучвания по медицински въпроси на всякакви теми за всеки желаещ.)* Друг подход са програмите, които за няколко минути информират пациентите как да задават

въпроси на лекарите така, че ако в чакалнята имат три въпроса, да се приберат вкъщи с три отговора. *(Подобна програма е разработена от Dr. Mack Lipkin, Jr. /* *: д-р Мак Липкин младши/ в New York University Medical School /* *: Медицински факултет на Нюйоркски университет/.)*

Моментите, когато пациенти се изправят пред операция или болезнени изследвания, са заредени с тревога и предоставят великолепна възможност да се акцентува върху емоционалните измерения на лечението. Някои болници са разработили списък с предоперативни инструкции за пациенти, помагащи им да преодолеят страха, като ги учат например как да прилагат техники за отпускане, дават отговор на тревожни въпроси в навечерие на операция и им обясняват няколко дни предварително с какво е свързан периодът на възстановяване. В резултат, пациентите се възстановяват от операцията два-три дни предсрочно. *(Писах по тази тема в „Ню Йорк Таймс", 10 декември 1987г.)*

Престоят в болница може да се окаже изключително самотно и съпроводено от чувство за безпомощност преживяване. Някои болници вече обособяват помещения, където членове на семейството могат да останат при пациентите, да ги успокояват и да се грижат за тях така, сякаш са си у дома. Това несъмнено е прогресивна стъпка, нещо – за ирония – напълно обичайно в страните от Третия свят. *(Разбира се, „Planetree" е само модел, както къщите на Ronald McDonald, в които родители могат да пребивават буквално врата до врата с децата си при болничен престой.)*

Техниките за релаксация могат да подпомогнат пациентите да се справят с предизвикания от симптомите дистрес, както и с емоциите, породени или задълбочени от заболяването. Нагледен пример е Stress Reduction Clinic (клиника за редуциране на стреса) в University of Massachusetts Medical Center (: Медицински център към Университета в Масачузетс), ръководена от Jon Kabat-Zinn (), в която се предлага десетседмичен курс по медитация и йога. Акцентът е над стремежа да се обръща внимание на емоционални епизоди при самия им разгар и в култивиране на ежедневни умения, спомагащи пълноценно отпускане. Много болници пускат записи от този курс в стаите на пациентите – доста по-добра емоционална диета за хора, приковани към леглото от обичайните сапунени сериали. *(Вж. John Kabat-Zinn, Full*

Catastrophe Living (*: New York: Delacorte, 1991; /* *: „Където и да идеш, ти си там“, „Изток-Запад“, 2004/)*

Релаксация и йога 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, съпроводена от диета с ниско съдържание на мазнини, пациенти, чието състояние е било тежко дотам, че да налага имплантиране на коронарен байпас, съумяват да обърнат хода на натрупването на плака в артериите. По думите на Орниш, техниките за релаксация са една от най-важните части в програмата. Както при методиката на Kabat-Zinn, и тук се залага на така наречената от д-р Herbert Benson ( ) "relaxation response" („отпускане чрез релаксация“) – психологическа противоположност на нервното напрежение, причиняващо ред здравословни проблеми.

Най-сетне, съпричастният медицински персонал, настроен на вълната на пациента, умеещ да изслушва и отправя послания така, че да бъдат чути, добавя стойност към медицинските грижи. Изгражда се "relationship-centered care" („грижа, основана на човешки взаимоотношения“), отчитаща връзката лекар-пациент като водещ фактор при възстановяване. Подобни взаимоотношения бихме изграждали по-успешно, ако медицинското образование преподава основни елементи на емоционалната интелигентност, най-вече самосъзнание и изкуството да проявяваме съпричастност и да се вслушваме в думите на отсрещния.

Медицината: от грижи, към загриженост

Изброеното дотук е само първа стъпка. Ако държим медицината да разшири своята визия за емоциите и тяхното въздействие, ще трябва да се съобразим с две важни следствия от научните открития:

1. *Помощта към пациентите да се справят по-успешно с отрицателни чувства – гняв, тревога, депресия, песимизъм, самота – е вид превантивна медицина.* Доколкото данни сочат, че вредата от подобни трайни емоции е не по-малка, отколкото например тази от тютюнопушенето, ако помогнем на

хората да ги направляват по-добре, това вероятно би довело до същите ползи, както отказът на заклети пушачи от цигарите. Един от начините да постигнем това, както и съществено да въздействаме върху общественото здраве, е да предадем на децата базови умения по социална интелигентност така, че да прераснат в навици за цял живот. Друга изключително ползотворна превантивна стратегия би била хората, наближаващи пенсионна възраст, да се научат да управляват емоциите си, доколкото емоционалната хармония е основен фактор, определящ доколко един възрастен човек ще преживее щастливо отредените му години или ще угасне преждевременно. Трета възможна целева група са хората от т.нар. „рисков контингент“ – най-бедните, самотни работещи майки, жителите на квартали с висока престъпност, - подложени на непрестанно ежедневно напрежение. Такива хора биха се радвали на по-добро здраве, ако бъдат подпомогнати да се справят с емоционалното натоварване от подобен стрес.

2. *Мнозина пациенти биха били съществено подпомогнати, ако лекарите обръщат внимание не само на физическото, но и на душевното им състояние.* Проявите на загриженост и внимание от страна на лекаря или сестрата към стресиран пациент са добра първа стъпка, но не и всичко. Емоционалната грижа твърде често остава встрани от фокуса на внимание – в сянка, поради утвърдените медицински практики в наши дни. Въпреки изобилието от сведения за ползата от адекватна реакция на емоционални потребности, както и за връзката между емоционални центрове в мозъка и имунна система, лекарите продължават да бъдат скептични към идеята, че чувствата на пациентите оказват клинично въздействия, и отхвърлят аргументи в полза на такова схващане като тривиални, анекдотични и „нелепи“, или още по-крайното: „преувеличения на шепа самозванци”.

Растящ брой пациенти се нуждаят от по-хуманно медицинско обслужване; същото обаче се превръща в рядка търсена стока. Има, разбира се отделни, отдадени на професията лекари и медицински сестри, които се отнасят с нежност и съчувствие към страданията на своите пациенти. Изменящият се дух на здравеопазването обаче, задълбочаващото се съзвучие с императивите на бизнеса, превръщат такава загриженост в нещо действително ценно и оскъдно.

От друга страна, медицината с човешки облик може да има и чисто комерсиални ползи: от досегашни изследвания съдим, че лекуването на емоционалния дистрес у пациентите може да спести средства, главно доколкото предотвратява или забавя настъпването на болести и способства за по-бързо възстановяване на пациентите. Изследване сред възрастни пациенти с фрактура на бедрото, проведено в Mt. Sinai School of Medicine (, Медицински университет „Синай") в Ню Йорк и Northwestern University

(, Northwestern: Северозападен университет) разкрива, че пациенти, преминали курс за лечение на депресията редом с обичайни 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")*

Наред с това, подобни грижи правят пациентите по-удовлетворени от лекарите и лечението като цяло. На тепърва развиващия се пазар на здравеопазването, където пациенти ще могат да избират между различни здравноосигурителни планове, такава удовлетвореност несъмнено ще играе роля при взимането на решения – неприятните преживявания може да отведат пациентите при други лекари, а приятните: да гарантират лоялност за цял живот.

Най-сетне, медицинската етика също вероятно ще наложи подобен подход. В една статия в Journal of American Medical Association (: „Джърнъл ъф Американ Медикъл Асосиейшън") в доклад, според който депресията увеличава до пет пъти смъртността след инфаркт, авторът отбелязва: „Необоримите доказателства, че психологически фактори като депресия и социална изолация се оказват решаващи за изхода от заболявания на коронарните артерии при пациенти, изложени на изключително висок риск предполагат, че би било етично да положим старания и 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 здравния статус разкриват нещо, то гласи, че медицинска грижа, пренебрегваща начина, по който хората *се чувстват* по време на борбата срещу хронично или тежко заболяване, вече не може да бъде считана за удачна. Време е медицината да се възползва по-осезаемо от връзката между емоции и здравен статус. Отношение, което днес е изключение, следва да премине в утвърдена практика, за да можем всички да получим достъп до здравеопазване с човешки измерения. Това за мнозина би довело и до по-бързо възстановяване. „Състрадание – по думите на пациент в отворено писмо до неговия хирург – не означава просто да държиш механично нечия ръка. То е реална и работеща медицинска практика". *(A. Stanely Kramer, "A Prescription for Healing", Newsweek, 1 юни 1993)*

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ: ВЪЗМОЖНОСТИ

14. Семейно огнище

Ежедневна семейна драма: Carl и Ann показват на малката си, петгодишна дъщеричка Leslie, чисто-нова видеоигра. Leslie се справя добре, но непрестанните опити на родителите да „помогнат“ започват да ѝ пречат. Върху нея се излива същински водопад противоречиви напътствия.

- Надясно, надясно... стоп. Спри де! – настоява майка ѝ с все по-нервен и тревожен глас, докато Leslie, прехапала устни и вторачена в екрана, се старае да следва указанията ѝ.

- Застанала си встрани, мини вляво! Вляво! – на висок глас нарежда баща ѝ.

Междувременно майката, вдигнала очи нагоре в израз на раздразнение, също повишава тон:

- Спри, спри!

Leslie, в невъзможност да угоди на никого от двамата, присвива напрегнато устни с полупритворени очи, плувнали в сълзи.

Родителите я хокат, без да обръщат внимание на нейното объркване.

- Изобщо не може да работи с тоя джойстик – вбесена подмята Ann на Carl.

Leslie вече реве, та се къса, но никой от родителите ѝ не предприема нищо, по което да си проличи, че забеляза нещо или го е грижа. Leslie вдига ръка да избърше очите си, и баща ѝ се сопва:

- Не пускай джойстика! Готова за стрелба! Давай! Сега!

Майка ѝ също не млъква:

- Хайде, мръдни го малко!

Лесли безутешно хлипа, останала сама и не намерила подкрепа в тежка ситуация.

Преживяното в подобни моменти от децата тегне в съзнанието им цял живот. От болезненото събитие Leslie например ще остане с впечатление, че нито родителите ѝ, нито някой друг го е грижа за нейните чувства и емоции. *(Beverly Wilson /* */ and John Gottman, "Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families", Handbook of Parenting, M.H. Bornstein, ed. vol .4, Hillsdale, N.J., Lawrence Erlbaum, 1994)* Когато подобни моменти са рецидив в детството, те формират трайни емоционални послания – уроци, които може да бележат цялото съществуване тепърва. Семейният живот е първа емоционална школа; в тази дълбоко лична клетка черпим насоки как да възприемаме себе си, как другите реагират на нашите чувства, как да разбираме тези чувства и как да

реагираме спрямо тях, как да разпознаваме и изразяваме надежди и страхове. Тази емоционална школовка въздейства не само благодарение на онова, което родителите предават пряко на децата – обуславя се и от моделите, които самите те прилагат, за да контролират собствените чувства и общуването помежду си. Някои родители са образцов емоционален учител; други обаче са напълно лишени от такива заложби.

Стотици изследвания сочат, че начинът, по който родители възпитават своите деца – налагайки жестока дисциплина или човешко разбиране, с безразличие или топлота – бележи дълбоки и трайни последствия в емоционалния живот на детето. Едва отскоро обаче разполагаме с неоспорими данни в подкрепа на становище, че емоционалната интелигентност на родителите сама по себе си предоставя съществено преимущество на детето. Начинът, по който партньори в една двойка регулират отношенията помежду си, съчетан с прякото общуване с детето, оказва огромно въздействие върху децата, чието необременено съзнание попива всичко, в това число и привидно незабележими емоционални взаимодействия в семейството. Когато изследователски екипи под ръководството на Carole Hooven (: Карол Хувън) и John Gottman (: Джон Готман) от UNIVERSITY of WASHINGTON (Вашингтонски университет) провежда микроанализ на начина, по който двойки се отнасят към децата си, учените стигат до извода, че семейства, демонстриращи по-висока емоционална компетентност в брака, са в състояние да помагат по-ефикасно на децата си да се справят с емоционални превратности в живота. *(Изследването върху емоциите в семейството е продължение на проучванията на Джон Готман, разгледани в Глава 11. Вж. Carole Hooven /* */, Lynn Katz /* */, John Gottman, "The Family as a Meta-emotion Culture", Cognition and Emotion, пролет 1994.)*

Семействата биват изследвани за пръв път, когато едно от децата им е на около пет години. Повторно изследване се провежда, когато детето навърши девет. Освен че следят как родителите общуват помежду си, анализаторите наблюдават и начина, по който семействата (включително това на Leslie) показват на децата си как да играят нова видеоигра – на пръв поглед

незначителна ситуация, но доста красноречива по отношение на емоционалното общуване между родител и дете.

Някои родители са като Ann и Carl: налагат се, губят търпение вследствие неумението на детето да се справи с нещо конкретно, повишават тон в израз на възмущение или неуважение, някои дори наричат детето си глупаво – с други думи, поддават се на склонност към надменност и презрение подобна на онази, която може да отрови всеки брак. Други родители са толерантни към грешките на децата и им съдействат да разберат играта по свой си начин, вместо да налагат собствени модели. Конкретният сценарий се оказва учудващо точен барометър за емоционалния подход на родителите.

Трите класически примера за неудачно родителско отношение са:

- *Пълно пренебрежение към чувствата на детето.* Такива родители приемат сълзите му за стандартна, макар и недотам приятна, част от ежедневието и са склонни да изчакват ситуацията да се уталожи. Не съумяват да използват емоционалните моменти като шанс да се сближат с детето или да възпитат у него някаква емоционална компетентност.
- *Прекалено либерално отношение.* Тези родители забелязват как се чувства детето, но намират всички начини за справяне с емоционалния проблем – понякога дори с шамари – за еднакво добри. Подобно на хората, които пренебрегват чувствата на децата, рядко правят опити да демонстрират и други възможни емоционални реакции. При опит да утешат разстроените си деца, такива родители са склонни към пазарлъци и дребни подкупи, за да ги успокоят или разведрят.
- *Неуважително отношение и липса на разбиране към детските емоции.* Подобни родители обикновено са негативно настроени и склонни към безмилостна критика и наказания. Може, примерно, да забранят на детето всякаква проява на гняв и да прибягнат до наказания и при най-малка следа от раздразнение. Такива хора обикновено крещят на децата си, а когато те на свой ред се опитат да изложат своя версия, ги скастрят безмилостно: „Да не си посмял да ми отговаряш!“

В крайна сметка има и родители, които се възползват от възможността, предоставена им от факта, че детето е разстроено, за да се изявят в ролята на емоционален учител. Приемат чувствата на децата си достатъчно сериозно и опитват да разберат какво точно ги тревожи („Да не би да ти е мъчно, че Tommy те обиди?“) и да помогнат на детето да намери позитивен начин за утехата („Вместо да го удряш, защо не си намериш някоя играчка, с която да се забавляваш известно време, докато отново ти се доиграе с него?“).

За да бъдат добър пример в това отношение обаче, самите родители трябва достатъчно добре да владеят основите на емоционалната интелигентност. Един

от главните емоционални уроци за детето например е способността да разпознава собствените чувства; баща, недотам наясно със своята тъга например, не може да упъти сина си как да различава мъката по нещо изгубено, сълзите, предизвикани от тъжен филм и състраданието, когато на наш близък му се случи нещо лошо. Отвъд споменатото разграничение, афектът има и ред фини нюанси – доколкото например импулсивен гняв често бива породен от чувство на обида.

С порастването на децата уроците, чието време е настъпило – и са им нужни – се променят. Както видяхме в Глава 9, уроците по емпатия започват в ранно детство и когато родителите влязат в хармония с чувствата на своите бебета. Макар някои социални умения да се доразвиват в приятелски кръг с годините, емоционално вещи родители могат да сторят много с оглед да предадат на децата си основни умения по емоционална интелигентност, подпомагайки ги да разпознават, направляват и обуздават собствените чувства, да проявяват емпатия и да контролират емоциите, породени при взаимодействие с други хора.

Въздействието на родителските грижи над децата е изключително дълбоко. Екип от Вашингтонски университет открива, че когато родителите са пълноценни в емоционално отношение, децата им – напълно разбираемо – имат по-добри отношения с тях, проявяват повече топлота и по-малко склонност да се противопоставят за всяка дреболия. Освен това такива деца се справят по-добре със собствените емоции, по-лесно намират утеха в труден момент, а и с такива моменти се сблъскват по-рядко. По-спокойни са и чисто биологически – при тях нивата стресови хормони и други физиологични индикатори за емоционално напрежение са също по-умерени (което обичайно се оказва определящо и за доброто здраве в зряла възраст, както видяхме в Глава 13). Налице са и социални предимства – такива деца са по-популярни и харесвани сред връстниците си, а учителите ги намират за по-умели в социално отношение. И родители, и учители считат, че имат по-слабо изразени поведенчески проблеми, като грубост и склонност към агресия. Най-сетне, наблюдават се и когнитивни предимства: такива деца се съсредоточават по-лесно, което се отразява и на способността им да учат. При равен коефициент на интелигентност деца, които на пет години са се ползвали със стабилна подкрепа от своите родители, в трети клас вече имат по-високи оценки по четене и математика (което е пореден силен аргумент в полза на становището, че емоционалното обучение подготвя децата както за училище, така и за живота въобще). Ползите за деца, чиито родители са развили собствените си емоционални умения, са удивително значими и съществено надвишават обичайния спектър на емоционална интелигентност.

С любов започва всичко

Влиянието на родителите върху емоционалните умения на детето започва още от люлката. Д-р T. Berry Brazelton / /, един от водещите харвардски педиатри, използва прост диагностичен тест за житейска нагласа на бебето. Дава на осеммесечни деца две блокчета и им показва как трябва да се сглобят. Дете, което гледа на живота с надежда и е уверено в собствените сили, взима едното блокче, слага го в уста, търка го в косата си, изпуска го и гледа дали ще му го върнем. Когато му го подадем обратно, тоя път изпълнява задачата – сглобява блокчетата, поглежда ни с ведро изражение и сякаш казва: „Хайде, признай, 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 се радвали на достатъчно одобрение и насърчения от възрастните и вярват, че се справят успешно с ежедневни житейски предизвикателства. В противовес бебета, идващи от неуредени, зле поддържани или запуснати домове, изпълняват същата задача по начин, предизвестяващ очакван провал. Не че не успяват да сглобят блокчетата – тъкмо напротив, схващат инструкциите и имат нужната координация. Дори и тогава обаче, споделя Brazelton, подхождат проваленчески и сякаш казват: „За нищо не ставам. Виж ме, пак огелпих нещата.“ Такива деца обикновено навлизат в живота с пораженческа нагласа; не очакват насърчение или интерес от страна на учители, за тях училището е безрадостно заточение и в крайна сметка често отпадат от образователната система.

Разликата между двете нагласи – уверени оптимисти и деца, очакващи да се провалят – се проявява съвсем отрано. Според Брейзълтън, родителите „трябва да осъзнаят как със своите действия да вдъхнат у децата увереност, любопитство и удоволствие от ученето, и способност да осъзнаят границите на собствените възможности“, с цел да им осигурят успешен старт в живота. Съветът му изхожда от множеството доказателства, че сполуката в училище зависи удивително много от емоционалните качества, формирани в предучилищна възраст. Както видяхме в Глава 6, способността на четиригодишни деца да контролират импулса да грабнат близалката предвещава резултат от 210 точки на общообразователните тестове четиринадесет години по-късно.

Първата възможност за оформяне главните елементи на емоционалната интелигентност е в началните години от живота на детето, въпреки че тези способности продължават да се формират и през първите години в училище.

Емоционалните умения, които децата придобиват на по-късен етап, се основават именно на този фундамент. Както видяхме в Глава 6, въпросните способности изцяло определят афинитета към учене. Доклад на National Center for Clinical Infant Programs (Национален център по клинични програми за непълнолетни) изказва становище, че успехът в училище зависи не толкова от количеството факти, натрупани в детското съзнание, или от ранно проявен талант за четене, колкото от емоционални и социални качества – увереност в собствените способности и интерес, верен усет какво се очаква от него, способност да контролира неудачни прояви, умение да изчаква, да следва инструкции, да се обръща за помощ към учителите и да дава израз на своите нужди, без не влиза в конфликти с други деца.

Почти всички ученици, справящи се незадоволително, са лишени от един или повече от тези елементи на емоционална интелигентност (независимо дали изпитват и когнитивни затруднения, като ограничена склонност към обучение). Проблемът никак не е маловажен – в някои щати почти една пета от децата трябва да повтарят първи клас, а в следващите години продължават да изостават от своите връстници, което ги обезсърчава и прави нервни и агресивни.

Това доколко едно дете е готово за училище се обуславя от най-важното умение – *способност* да учи. Докладът изброява седемте ключови елемента на това базово умение – до един свързани с емоционалната интелигентност:

1. *Вяра в собствените сили.* Чувство за контрол над тялото, поведението и собствения свят; убеждение, че можем да постигнем всичко, с което се захванем и че имаме подкрепата на възрастните.
2. *Любопитство.* Усещане, че откритията са нещо позитивно и носят удоволствие.
3. *Инициативност.* Желание и възможност да упражняваш определено влияние и да действаш, без да се разколебаваш. Инициативността предполага компетентност и увереност, че действията ти постигат търсения резултат.
4. *Самоконтрол.* Способността да следиш и направляваш собствените действия по начин, подходящ за съответната възраст; усещане, че имаш власт над себе си.
5. *Взаимосвързаност.* Умението да взаимодействаш с другите, да ги разбираш и усещане, че срещаш разбиране.
6. *Умения за общуване.* Желание и способност за словесен обмен на идеи, чувства и понятия с околните. Нужни са доверие и удоволствие да общуваш с хората, в т.ч. възрастни.
7. *Склонност към съвместна работа.* Умение да балансираме собствените нужди с тези на отсрещните на колективен принцип.

Доколко детето още на първия ден в училище пристъпва с готови формирани такива способности, всичко до голяма степен зависи от това дали и доколко родители (и възпитатели в детската градина) са му оказали грижите, които можем да опишем със заглавието на песента на Росица Кирилова ( ): „С любов започва всичко“ – емоционален еквивалент на Програмата за Ранно обучение Head Start ( ).

Откъде произтичат емоциите

Двумесечно бебе се буди в три през нощта и започва да плаче. Майка му пристига на секундата и през следващия половин час бебето кротко се гуши в ръцете ѝ, а тя се взира в него с любов и мълви нежно колко му се радва – дори посред нощ. Бебето кротко се унася, сгушено в майчините ръце.

Друго двумесечно бебе също се буди в малките часове на нощта, но до него застава напрегната и изнервена майка, заспала само час по-рано след тежък скандал със съпруга си. Бебето се стряска още щом майка му го грабва рязко с думите: „Тихо, стига ми за тая вечер! Хайде, не ти ли писна вече?“. Докато го кърми, майката гледа равнодушно встрани, не обръща внимание на детето и повтаря наум скандала с бащата, нервирайки се още повече от срамната сцена. Бебето усеща напрежението ѝ, върти се насам-натам, стяга се и спира да суче. „Такава ли била работата? – казва майката. – Стой си гладен тогава“. Пак така безцеремонно го оставя обратно в люлката и се втурва навън, а детето плаче след нея, докато се измори и най-после заспи.

Двата сценария са представени в доклад на National Center for Clinical Infant Programs (Национален център „Клинични програми за бебета и деца”) като примери за масово срещано родителско отношение, които – често практикувни – възпитават у детето коренно различно отношение към самото него и най-близките роднини. Първото бебе е наясно, че може да разчита останалите да забележат нуждите му и да му помогнат, както и че самото то винаги може да потърси помощ. Второто установява, че никой не го е грижа за него, че на хората не може да се разчита и че всичките му усилия да намери утеха са безплодни. Повечето бебета обичайно срещат отчасти и двата типа реакции, но преобладаващата през годините родителска нагласа предопределя усвоените от детето емоционални уроци доколко сигурно и безопасно място е светът, пълноценен активен участник ли е и степента, до която може да разчита на другите. Ерик Ериксон говори за "basic trust" („изначално доверие“) и вечно недоверие у детето занапред.

Това емоционално обучение започва с първите мигове и продължава през цялото детство. Всеки малък израз на общуване между родител и дете има свой емоционален подтекст и повтарящите се година след година такива послания формират у децата устоите на емоционални мироглед и умения. Ако малко момиченце се затрудни с някой пъзел и помоли заетата си майка за помощ възприятието е едно, ако майката откликне с удоволствие и друго, ако отговори сопнато: „не ме занимавай, имам важна работа“. Когато подобни разговори родител и дете станат традиционни, те формират у децата емоционални очаквания към околните, на свой ред предопределящи, за добро или лошо, поведението им тепърва във всички сфери от живота.

Рисковете са най-съществени при деца с непригодни родители – незрели, пристрастени към дрога, депресирани, с хронични нервни разстройства, или с безцелен и неподреден начин на живот. Такива родители далеч по-рядко са в състояние да положат адекватни грижи, камо ли да влязат в хармония с емоционалните нужди на детето. Проучвания сочат, че липсата на внимание

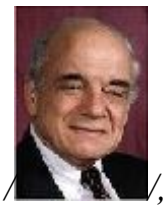
може да бъде по-зловредна от пряк тормоз. *(M. Erickson / / et al., "The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample", Monographs of the Society of Research in Child Development, 1. Betherton and E. Waters, eds., 50, series No. 209)* Изследване сред малтретирани деца разкрива, че оставените без внимание хлапета се справят най-зле от всички: най-тревожни са, трудно се съсредоточават, апатични са и в настроение, вариращо от агресия, до апатия. 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 всякога след това. Необремененото на този етап съзнание на децата възприема житейски уроци по-лесно от когато и да било впоследствие – емоционални познания главно във връзка със самите тях. Тежък стрес в този момент може да увреди центрове в мозъка, свързани с процеса на обучение (и така да причини сериозни увреждания на интелекта). Както ще видим, подобни последствия могат да бъдат отчасти компенсирани на по-късен етап, но подобно ранно възпрепятстване на способностите за обучение може да има необратими последствия. Научна статия обобщава ключовите емоционални уроци от първите четири години и техните значими последствия по следния начин:

> *Дете, което не може да се съсредоточава, подозира другите, вместо да им се доверява, тъжно и гневно е и лишено от всякакъв оптимизъм, което*

прави опити да руши, вместо да уважава чуждия труд, дете, което не съумява да отхвърли примката 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 тоя свят.

Как да отгледаме побойник

Много можем да научим за влиянието на непригодните в емоционално отношение родители като фактор, предпоставящ агресивност у децата, с помощта на лонгитудинални (повтарящи се, сред постоянна извадка, в рамките на продължителен период от време) изследвания като това, проведено върху 870 деца от Ню Йорк, проследени от осмата до тридесетата им година. *(L.R. Huesmann* / /, *Leonard Eron* /  /, *Patty Warnicke-Yarmel* / /, *"Intellectual Function and Aggression", The Journal of Personality and Social Psychology", януари 1987. За подобни изводи вж. статията на Alexander Thomas /Алегзандър Томас/ и Stella Chess /Стела Чес/ в броя от септември 1988г. на Child Development. Изследването е проведено върху седемдесет и пет деца, подложени на редовно наблюдение от 1956г., когато са били на възраст между седем и дванадесет години, Alexander Thomas et al., "A Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence" Child Development 59, 1988. Десет години 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 и дори към семейство и учители. Враждебността им не затихва с годините; като юноши те трудно се разбират със съучениците и семействата си и имат проблеми в училище. Когато са проследени като вече възрастни, проблемите им варират от търкания със закона, до тревожност и депресия.)* Най-войнствените деца, най-склонни да участват в сбиване или да използват сила за постигане на желаното, най-често отпадат от училище, а повечето на тридесетгодишна възраст вече имат криминално досие за упражнено насилие. Като родители предават склонността си към насилие на своите деца, които в училище предизвикват същите проблеми, които някога са създавали самите те.

Наблюдавана е закономерност в начина, по който агресивността се предава от поколение на поколение. Встрани от наследствените фактори, със самото си поведение някогашни проблемни деца превръщат семейния живот в същинска школа по агресивно поведение. Когато са били малки, техните родители са им

налагали деспотични и безмилостни наказания; като родители, на свой ред те повтарят същия модел. Който и от двамата родители навремето да е проявявал деспотична невъздържаност, агресивните момиченца са склонни към също толкова деспотични и безмилостни наказания като майки, колкото и агресивните момченца като бащи. И въпреки че наказват децата си с прекомерна строгост, в качеството на родители почти не се интересуват от реалния им живот и през по-голяма част от времето на практика ги игнорират. При това, предават на децата си реален, пропит с насилие пример за агресивно поведение, който ги съпровожда в училище и на детската площадка, и който те следват докрай. Същото не означава, че родителите са зли или не желаят най-доброто на децата си; просто повтарят модела, който техните родители са им завещали на свой ред.

При подобен модел на възпитание, наказанията са по-скоро следствие от каприз, отколкото от стремеж за налагане на дисциплина. Ако родителите са в лошо настроение, наказанията са жестоки; ако обаче са весели, на децата може да им се размине, дори и къщата да е с главата надолу. Така наказанието се съотнася не с действията на детето, а с настроението на родителя. Това лесно може да породи чувство за безполезност и безпомощност, както и представа, че отвсякъде дебнат опасности, които всеки момент може да връхлетят. В светлината на подобен семеен живот предизвикателното и конфликтно поведение на такива деца донякъде е обяснимо, макар и не приемливо. Особено жалко е колко рано се усвояват тези печални уроци и колко трайни и тежки последствия могат да окажат върху емоционалния живот на детето.

Липсата на уважение: надгробен камък на емпатията

При оживена игра в детската градина, Martin – на две години и половина – се блъска в малко момиченце, което ненадейно избухва в плач. Мартин опитва да хване детето за ръка, но то се отдръпва, хлипайки. Мартин я плясва през ръката.

Сълзите не престават. Мартин отвръща поглед от момиченцето и започва да приглася на висок тон: „Стига, де! Спри вече!“ все по-бързо и по-силно. Не след дълго прави опит да я погали, но тя отново се дърпа. Този път Мартин оголва зъби като свирепо куче и започва да ръмжи на разплаканото момиченце.

Мартин отново започва да потупва момиченцето по гърба, но движенията на ръката му стават все по-отривисти и не спира да удря бедното дете при все писъците му...

Тревожната случка илюстрира как грубото отношение – чести побои по прищявка на родителите – може да изкриви вродената склонност на детето към емпатия. *(Наблюденията и изводите от тях са заимствани от Mary Main*

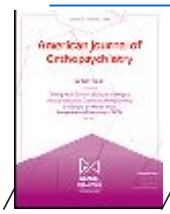
/ / *and* *Carol George* / /, *"Response of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting", Developmental Psychology 21, 3, 1985. Подобни наблюдения са провеждани и над деца в предучилищна възраст:* *Bonnie Klimes-Dougan* / / *and* *Janet Kistner* / /, *"Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress", Developmental Psychology 26, 1990)* Странната, почти брутална реакция на Мартин спрямо разстроеното мониченце е типична за деца като него, сами подлагани на побои и физически наказания от най-ранна възраст. Реакцията им е в рязък контраст с обичайните прояви на симпатия у децата и опитите да утешат разплакано другарче, за които стана дума в Глава 9. Антихуманният отклик на Мартин в детската градина е типично следствие от преживени със сълзи на очи терзания у дома: плачът се посреща първо с безучастен утешителен жест и ако това не помогне, следват заплашителни погледи, нервни изблици и физически наказания. Най-тревожно обаче е фактът, че Мартин е вече лишен от изначална форма на емпатията – инстинкта да прекрати агресията срещу човек, който е вече наранен. На две и половина години вече неволно олицетворява моралните императиви на жесток и безчовечен родител.

Нехуманното отношение на Мартин е характерно и за други деца като него, невинни жертви на тежки физически и емоционални травми у дома. Мартин е представител на група от девет деца на възраст между една и три години, наблюдавани по два часа на ден в детската градина. Сравняват ги с друга група, отново девет малчугани, 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 наранени свои другарчета, са съществени. При двадесет и три такива инцидента, пет от деветте деца, над които не е упражнявано насилие, реагират със загриженост, тъга или емпатия. При двадесет и седемте инцидента в първата група обаче никое дете не проявява каквато и да е съпричастност; напротив, плачещото другарче събужда у децата страх, гняв, или, както в случая с Мартин, физическа агресия.

Едно момиченце – жертва на лошо отношение – например, прави

заплашителна гримаса на току-що избухнало в сълзи дете. Томас, друго тормозено дете, само на годинка, замръзва от страх, дочул детски плач в отсрещния край на стаята; застава неподвижен, по лицето му се чете ужас, гърбът му е изправен и стегнат. Напрежението расте с всяка изминала минута – детето сякаш се готви за акт на саморазправа към самото него. Кейт, на две години и половина, също малтретирана у дома, 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 потупва леко по гърба – замахвайки все по-силно, без да обръща внимание на протестите и сълзите му. Актът се повтаря шест-седем пъти, докато другото дете най-сетне успява да избяга.

Тези деца, напълно логично, се отнасят към другите така, както са свикнали да се отнасят със самите тях. Коравосърдечието им е типичен краен вариант на отношението, което можем да наблюдаваме у деца, чийто родители са безкомпромисни, агресивни и безжалостни в наказанията. Такива деца са също и безучастни, когато другарчетата им се наранят или заплачат; представители са на едната крайност на непрекъснат диапазон от студенина: чийто връх символизира бруталността на децата, подлагани на насилие. По време на израстването си, всички те са податливи в по-голяма степен на когнитивни затруднения при процеса на учене и са нехаресвани от своите връстници (в което няма нищо чудно, предвид склонността им към агресивни прояви в детската градина). Опасността да изпадат в депресия, а като възрастни – да се забъркат в неприятности и да извършат повече насилствени деяния е завишена. *(Robert Emery /* */, "Family Violence", American Psychologist, февруари 1989)*

Подобна липса на емпатия в болшинството случаи се предава от поколение на поколение – бруталните родители като деца сами са били жертва на нехуманно отношение. *(Твърдението че децата, подложени на домашно насилие, неизменно се превръщат в склонни към насилие родители, все още е обект на научен дебат. Вж. например Cathy Spatz Widom /* */. "Child Abuse, Neglect and Adult Behavior", American Journal of Orthopsychiatry /*  */, юли 1989.)* Подобно отношение е в рязък контраст с емпатията, проявявана от деца,

чийто родители са били грижовни и са ги насърчавали; на свой ред те са загрижени към околните, осъзнавайки какво могат да им причинят с изблик на агресия. Ако едно дете не усвои тези уроци в семейството, няма да ги научи въобще.

Най-тревожна при децата, жертви на лошо отношение е ранната възраст, на която вече са се научили да реагират като миниатюрни версии на собствените 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 криза, първичните реакции на лимбичните центрове в мозъка поемат контрол. В такива моменти се проявяват вече затвърдени модели на поведение - както удачни, така и неблагоприятни.

Осъзнаването на начина, по който мозъкът се оформя при условия на бруталност – или в атмосфера на любов – се опира на становище, че детството е особено значим в емоционален план период. Малтретираните деца отрано стават жертва на трайни душевни травми. Може би най-верен начин да установим посланията, запечатани в тяхното съзнание е да се вгледаме за трайни белези, нанесени от травмата и да сторим нужното за заличаване на жестоките последствия.

15. Емоционално преодоляване на травмите

Som Chit, бежанка от Cambodia (: Камбоджа), потръпва от ужас, когато тримата ѝ сина искат да им купи автомати-играчки. Децата – на шест, девет и единадесет години – искат да играят игра, която другите деца в училище наричали Purdy („Парди“ – т.е. готин). Злодеят Парди избива с автомат група деца и накрая се самоубива. Понякога краят е различен и децата застрелват Парди.

Играта представлява мрачна инсценировка, създадена от оцелели след трагедия, разиграла се на 17 февруари 1989г. в Cleveland Elementary School (начално училище „Cleveland“) в Stockton, California (: Стоктън, Калифорния). Там, по време на голямо междучасие за първи, втори и трети клас, някой си Патрик Парди, възпитаник на същото училище отпреди двадесет години, 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 берели душа, а двадесет и девет били сериозно пострадали.

През следващите месеци играта „Парди“ спонтанно станал популярна сред децата в Начално училище „Cleveland“ – признак, че тези седем минути и

последствията от тях са се врязали дълбоко в паметта на децата. Когато посетих въпросното училище – само на няколко минути с колело от квартала край University of the Pacific ( ), в който съм израснал, - бяха минали пет месеца от мига, в който Парди бе превърнал най-обикновено междучасие в кошмар. Присъствието му бе още осезаемо, макар че повечето страховити следи от стрелбата – дупки от куршуми, локви кръв, парчета плът, кожа и косми – вече ги нямаше. Били заличени още на следващата сутрин.

В онзи миг най-дълбоките белези бяха видни не по сградата, а в душите на децата и на хората от персонала, които се опитваха да продължат напред, сякаш нищо не се беше случило. *(Писах за трайните травми от убийствата в Началното училище "Cleveland" в колонката за образование на "The New York Times" от 7 януари 1990г.)* Може би най-поразително бе как споменът за тези няколко минути безмилостно оживяваше при всяко събитие, дори бегло напомнящо случая. Един учител ми каза например, че с наближаването на St. Patrick's Day, множество деца си въобразили, че този ден е празник в чест на убиеца, Patrick Purdy.

„Чуем ли линейка, поела към 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 се носел слух, че измислено чудовище на име "Bloody Virgin Mary" („Кървавата Дева Мария"), дебне из тях. Неотдавна обзето от истерия момиче дотичало в кабинета на директора Pat Busher с писъци: „Чух изстрели! Чух изстрели!" Пукотът всъщност бил предизвикан от разхлабена верига на стълб в игрището.

Много деца станали свръхбдителни, сякаш нащрек ужасът да се повтори; през междучасията гледали да не се отдалечават много от вратата на класната стая и дори не смеели да излизат на площадката, където били извършени убийствата. Други си играели само на малки групи, с едно дете на пост. Всички малчугани месеци наред избягвали „местата на злото", където загинали техните съученици.

Спомените продължили да тегнат и в тревожни сънища, промъкващи се в беззащитните съзнания на децата. Повтаряла се не само стрелбата; децата сънували страховити истории, предвещаващи скорошна смърт. Някои опитвали да спят с отворени очи, за да не сънуват.

Всички такива реакции са добре познати на психиатрите като посттравматични симптоми при стресово разстройство или PTSD (ПТСР). Според Dr. Spencer Eth / : Доктор Спенсър Ет/, детски психиатър,

специалист по ПТСР, в сърцевина на травмата е "натрапчив спомен за характерен насилствен акт – последен юмручен удар, забиване на нож, изстрел с пушка. Спомените са под формата на натрапчиво сетивно възприятие – гледка, звук, мирис на барут, писъци, внезапно притихнала жертвата и разплискване на кръв, писъци на полицейска сирена“.

По последни заключения на невроспециалистите, подобни ужасяващи сцени формират спомени, трайно запечатани в емоционалните вериги. Симптомите са следствие от процес на превъзбуда в амигдалата, непозволяващ сцената с травмиращия момент да избледнее. Такива травмиращи спомени играят роля на своеобразна ментална корда на капан, опъната и готова да подаде сигнал за тревога и при най-слаб признак, че опасното събитие може отново да настъпи. Споменатата роля е характерен белег за всички емоционални травми – включително тези, породени от тежки събития на ранна възраст.

Всяко травмиращо събитие – било то пожар или катастрофа, природно бедствие от типа на земетресение или ураган, изнасилване или побой – е в състояние да отключи подобна реакция на амигдалата. Стотици хиляди хора ежегодно претърпяват трагедии, оставящи траен емоционален отпечатък в съзнанието на мнозина от тях.

Насилствените актове са по-зловредни от природни бедствия от типа на урагани, защото, за разлика от жертвите на природни явления, тези на насилие смятат, че са били преднамерена мишена на злодеяние. Подобно допускане руши схващането, че на хората може да се вярва и че междуличностните отношения са безопасни, и няма връзка с природни бедствия. Само за миг социалният свят се превръща в опасно място, където всеки е потенциална заплаха за личната ни сигурност.

Жестокостта поражда незаличим спомен, насаждащ страх от всичко дори бегло напомнящо акт на нападение. Човек, претърпял удар по главата изотзад и до последно неразбрал кой го е нападнал, от съображения за сигурност тепърва умишлено върви по улицата на крачка пред някоя възрастна дама, само и само за да се чувства спокоен, че няма да бъде нападнат пак. *(Примерите за ПТСР при жертви на престъпления са приведени от Dr. Shelly Niederbach (д-р Шели Нидърбах), психолог в Victims' Counseling Service (служба за подпомагане на жертви на насилие) в Brooklyn /* *: Бруклин/)* Жена, изнасилена от мъж, заплашил я в асансьора с нож и принудил я 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 би могла да се почувства като в капан; стига дори дотам един ден да избяга панически от банката, видяла как някакъв мъж слага ръка в джоба си по начин, напомнил ѝ насилника.

Отпечатаният в паметта ужас – и вследствие породената свръхбдителност –

може да остави белег за цял живот, сочи проучване сред жертви на Holocaust (: Холокоста). Почти петдесет години след времето, когато са измирали от глад, ставали свидетели на погрома над техни близки хора и били подложени на неспирен тормоз в нацистките лагери на смъртта, натрапчивите спомени не избледняват. Една трета признават, че страдат от обща страхова психоза. Почти три четвърти споделят, че все още се стряскат от всеки спомен за нацистки преследвания и се сепват при вида на случайно зърнат униформен, от почукване по вратата, лай на кучета и дори от пушека на някой комин. Около шестдесет процента заявяват, че мислят за Холокоста почти ежедневно, дори половин век по-късно; от хората с активни симптоми почти осемдесет процента страдат от непрестанни кошмари. По думи на един от оцелелите: „Ако си минал през Auschwitz (: Аушвиц) и нямаш кошмари, ти не си нормален".

Ужас, врязан в паметта

Следва разказ на четиридесет и осем годишен ветеран от Виетнам ( ), двадесет и четири години след преживените мигове на ужас в непозната страна на другия край на света:

> Не мога да избия тези спомени от главата си. Картините се връщат непрестанно, в детайли по-живи от всякога и изплуват в съзнанието ми и при най-невинен повод – затворена с трясък врата, мерната на улицата азиатка, допир до бамбукова подложка или аромат на свинско на тиган. Снощи си легнах и, като никога, съм заспал дълбоко. В малките часове се разрази буря и някъде удари гръм. Събудих се внезапно, смразен от ужас. Озовах се пак във Виетнам, насред сезона на мусоните, нощем, на пост. Уверен, че при следващото нападение ще ме прострелят. Ще умра. Ръцете ми са ледени, а по тялото ми се лее пот. Чувствам всяко косъмче по врата си: настръхнали 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 Troy (Трой)... Vietcong (: Виетконгците) са ни го пратили в лагера на бамбуков поднос... При следващата светкавица

подскачам толкова силно, че се озовавам на пода. (*Споменът за Виетнам е от M. Davis, "Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm", The Neuropsychology of Memory, N. Butters /* */ and L.R. Squire /* */, eds., New York, Guilford Press, 1992.*)

Ужасният спомен, останал жив до най-малка подробност след повече от две десетилетия, все още може би всява у този ветеран същия страх, който е изпитвал и в онзи съдбовен ден. ПТСР се изразява в опасно снижаване прага на тревожност и човек започва да реагира на обичайни събития така, сякаш представляват непосредствена заплаха. Схемата на емоционален стрес, за която стана дума в Глава 2, като че ли играе основна роля в този процес: колкото по-брутални, шокиращи и ужасяващи са събитията, тригерирали реакция на амигдалата, толкова по-трудно заличим е споменът. В невронен план, подобни спомени водят до драстична промяна на ензимите в мозъка, предизвикана от един-единствен пристъп на непреодолим ужас. *(Льоду описва тези изключително натрапчиви спомени в "Indelibility of Subcortical Emotional Memories" /вж. тук/, Journal of Cognitive Neuroscience /* */ 1, 1989, pp. 238-243)* При все, че случаите на ПТСР обикновено са следствие от единични епизоди, подобен ефект може да се наблюдава и при жестокост, упражнявана в течение на години, какъвто е случаят с деца, насилвани сексуално, физически или емоционално.

Най-подробните изследвания върху тези промени в мозъка са в резултат от изследвания на the National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (: Национален център за посттравматични стресови разстройства) – мрежа научни центрове на територията на болници за ветерани, лекуващи множество пациенти с ПТСР, следствие от виетнамската или други войни. Именно от изследвания върху такива ветерани сме научили повечето от известното ни за ПТСР. Тези данни обаче касаят и деца, преживели тежка

емоционална травма, като онези от Cleveland Elementary (начално училище „Кливланд“).

„Жертвите на жестоки травми може би никога няма да са същите в биологичен план“ – сподели с мен Dr. Dennis Charney ( ). *(Dr. Charney интервюирах за The New York Times /June 12, 1990/)* Като психиатър в Yale („Йейл"), Чарни ръководи програмата по Клинична неврология в National Center (Национален център). „Няма значение дали става въпрос за непрестанния ужас на войната, за мъчения и непрестанен тормоз в детството, преживян еднократен ураган, или разминала се на косъм катастрофа. Всяко проявление на неконтролируем стрес има неизменни биологични последствия“.

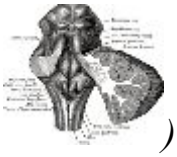
Ключова понятие в случая е *неконтролируем.* Ако хората вярват, че биха могли да сторят нещо в катастрофална ситуация, че имат някакъв контрол, при все и незначителен, те се справят значително по-добре емоционално от онези, усещащи се напълно безпомощни. Именно чувството за безпомощност прави дадено преживяване *субективно* разрушително. Както Dr. John Krystal (: д-р Джон Кристал), директор на Laboratory of Clinical Psychopharmacology (Лаборатория по клинична психофармакология) към центъра сподели с мен, „Да кажем, че някой е нападнат с нож, но знае как да се защитава и предприема определени действия. Друг на негово място обаче 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 *нищо не можеш да сториш“.*

Чувството за безпомощност, в роля на джокер, отключващ ПТСР, изскача отново и отново в десетки изследвания върху двойки лабораторни плъхове, поставени в отделни клетки; всеки е подложен на слаб – но за плъха доста сериозен – електрошок. Единият плъх има лост в клетката си – когато го натисне, токът и в двете клетки спира. В продължение на няколко седмици и двата плъха получават еднакво чести електрошокове, само че плъхът, който може да спира тока, преминава през изпитанието без видими признаци на стрес, докато у безпомощния се наблюдават обусловени от стреса мозъчни изменения. *(Експериментите с двойките лабораторни животни ми бяха описани от Dr. John Krystal /д-р Джон Кристал/. Такива експерименти са провеждани в няколко научни лаборатории. Основните проучвания са на Dr. Jay Weiss*

/ : *д-р Джей Уийс/ от Duke University.)* У дете, по което някой стреля на детската площадка, вдяло приятелите си да кървят и умират или при учител, който не може да стори нищо за да спре касапницата, чувството за безпомощност трябва да е било пределно ясно проявено.

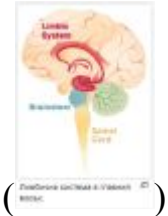
ПТСР (PTSD) като лимбично увреждане

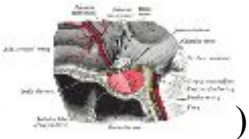
Отминаха месеци, откак силно земетресение я бе изхвърлило посред нощ от леглото и тя бе хукнала из тъмната къща да търси четиригодишния си син. Бяха прекарали безкрайни часове, сгушени под касата на една врата, приковани на прага без храна, вода и светлина, докато вторични трусове един след друг люлееха земята под краката им. Сега, няколко месеца по-късно, тя до голяма степен се беше възстановила от стреса, от който бе обзета първите няколко дни след трагедията – време, в което най-обикновено затръшвано на врата можеше да я смрази. Единственият неотзвучал симптом бе неспособността да заспи – проблем, появяващ се само когато съпругът ѝ отсъстваше, както в нощта на труса.

Главните симптоми на подобна вторична боязливост – включително най-силно изявеният измежду тях, ПТСР – са следствие от изменения в лимбичната система, концентрирани главно в амигдалата. *(Най-доброто изследване на мозъчни промени в основата на ПТСР и на ролята на амигдалата при тях, е на Dennis Charney и колектив "Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder," /„Психобиологични механизми на Посттравматичните стресови разстройства“/ Archives of General Psychiatry / /: Архиви по обща психиатрия/ 50 April 1993, 294-305)* Част от ключовите промени настъпват в т.нар. синьо петно (*locus coeruleus:*  *)*: структура, регулираща мозъчната секреция на две вещества, наречени *катехоламини:* адреналин и норадреналин. Тези неврохимикали мобилизират тялото при опасност; същият прилив на катехоламини откроява и по-отчетливи спомени. При ПТСР тази система става свръхреактивна и секретира големи количества адреналин и норадреналин при ситуации, в които няма никаква заплаха, но по някакъв начин напомнящи първоначалната травма – както децата в началното училище „Кливланд“ се паникьосват, когато чуят сирена на линейка, напомняща онази

веднага след стрелбата.

Locus Coeruleus и амигдалата са тясно свързани помежду си, както и с други лимбични структури, сред които хипокамп и хипоталамус; системата, свързана с катехоламините, достига мозъчната кора. Счита се, че промените в тези системи пораждат симптоми на ПТСР, сред които страх, тревожност, свръхбдителност, раздразнителност, готовност за бой или бягство, както и незаличимо запечатват емоционални спомени в паметта. *(Някои от доказателствата за причинени от травма изменения в тази мозъчна система произтичат от експерименти, при които ветерани от Виетнам с ПТСР биват инжектирани с yohimbine /йохимбин/ - вещество, с което южноамериканските индианци намазват върховете на своите стрели, за да приведат плячката в безпомощно състояние. В малки дози, йохимбинът блокира действието на специфичен рецептор /част от неврон, свързан с конкретен невротрансмитер/, който обикновено ограничава синтеза на катехоламини. Йохимбинът снижава задръжките и не позволява на рецепторите да регистрират количеството катехоламини, чийто синтез вследствие расте безконтролно. Когато инжекции блокират невронните регулатори на тревожността, йохимбинът причинява паника у девет от всичките петнадесет пациенти с ПТСР, а у шестима се наблюдават халюцинаторни спомени. Един от ветераните вижда как ударен хеликоптер пада и избухва в пламъци; друг: как под джип с негови приятели избухва противопехотна мина – същата сцена, която го преследва в кошмарни сънища вече повече от двадесет години. Проучването е проведено от Dr. John Krystal, директор на Laboratory of Clinical Psychopharmacology: лаборатория по клинична психофармакология в National Center for PTSD: Националния център по ПТСР към VA Hospital: болницата за ветерани в West Haven /Уейст Хевън/, Conn. /Кънектикът/*) Проучване разкрива, че при ветерани от Виетнам с ПТСР се наблюдават с до 40% по-малко рецептори, ограничаващи секрецията на катехоламини в сравнение с нормални здрави мъже – което означава, че мозъците им са претърпели трайна промяна и не контролират в нормален порядък синтеза на катехоламини. *(Вж. Charney, "Psychobiologic Mechanisms")*

Промени настъпват и във връзките между лимбичния мозък () и

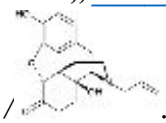
хипофизната жлеза (), която регулира секрецията на CRF стресов хормон (кортикотропин-освобождаващ фактор), синтезиран от тялото с цел мобилизиране на рефлекса fight-or-flight („бягай или се бий") в случай на

непосредствена опасност. Промените водят до свръхсекреция на този хормон, най-вече в амигдалата, хипокампа ( ) и синьото петно и пораждат сигнал за тревога при липса на реална опасност. *(Мозъкът се опитва да снижи секрецията на CRF и компенсира това чрез намаляване на броя рецептори, които го освобождават. Един от неоспоримите белези, че именно такъв е случаят при хората с ПТСР е разкрит в проучване, при което осем пациенти, лекувани от подобен проблем, са инжектирани със CRF. Стандартна реакция е повишаване нивото на ACTH /* */ - хормон, отключващ секрецията на катехоламини. При пациенти с ПТСР обаче нивата на ACTH не се променят – с други думи, мозъкът им е намалил броя на CRF рецепторите, защото те вече са претоварени със стресов хормон. Изследването е описано от Charles Nemeroff /* */, психиатър в Duke University.)*

Д-р Чарлз Немероф, психиатър от Университета „Дюк“, сподели с мен: „Прекомерни количества CRF отключват пресилени реакции. Ако сте ветеран от Виетнам с ПТСР и изведнъж чуете пукот от ауспуха на кола на паркинга пред супермаркета, именно CRF ви залива с чувствата, които сте изпитал и при първоначалната травма: започвате да се потите, уплашен сте, побиват ви тръпки, може дори да получите халюцинации, макар и за миг. При хора, секретиращи твърде много CRF, реакцията в подобен случай е учудващо ненадейна 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 излишък от CRF обаче не съумяват да свикна: колкото пъти плеснете, ще реагират със същия уплах“. *(Д-р Немероф интервюирах за The New York Times /June 12, 1990/)*

Трети комплекс промени се наблюдава и в opioid system (опиоидната система) на мозъка ( ), която секретира ендорфини (вж. и тук), притъпяващи чувството за болка. Тя също става хиперактивна. Амигдалата участва и тук, съвместно с участък от мозъчната кора. Опиоидите са мозъчни вещества със силно упойващо действие, наподобяващи опиум и други наркотици – техни химически братовчеди. При прилив на опиоиди (ненапразно наричани „мозъчен морфин“) хората издържат на болка много по-лесно – феномен, забелязан от полевите хирурзи по това, че тежко ранени войници имат нужда от по-малко наркотик, за да преодолеят болката, в сравнение с цивилни с далеч по-леки

наранявания.

Подобен е случаят и при ПТСР. *(Така например при експеримент с ветерани от Виетнам с ПТСР, на участниците се показва кратък филм-компилация с кървави бойни сцени от филма „Взвод“ /* */. Група доброволци са инжектирани с naloxone /*  *: налоксон/ - вещество, блокиращо ендорфините. След филма, тази група не показва промени в чувствителността към болка. При другите обаче, у които ендорфините не са блокирани, чувствителността към болка спада с 30% - знак за засилена секреция на ендорфини. Същата сцена не оказва никакво въздействие на ветерани без ПТСР: което означава, че при пациенти с ПТСР невронните вериги, регулиращи притока ендорфини, са прекалено чувствителни или хиперактивни – състояние, проявяващо се само когато пациентът е изложен на нещо, напомнящо първоначалната травма. При тази последователност амигдалата първо преценява емоционалната значимост на видяното. Изследването е проведено от Dr. Roger Pitman /* */, психиатър в Harvard. Както при другите симптоми на ПТСР, това мозъчно изменение не само се проявява в трудни моменти, но може да бъде и незабавно отключено, ако станем свидетели на нещо, напомнящо вече преживяно стресиращо събитие. Така например Питман констатира, че когато лабораторни плъхове биват подлагани на електрошок в клетка, те развиват същата endorphin-based analgesia (обусловена от ендорфин аналгезия), наблюдавана и при ветераните от Виетнам, гледали „Взвод“. Седмици по-късно, когато плъховете са върнати в клетките, в които им е било пускано електричество – но без да им въздействат с ток – отново ставали нечувствителни към болка, както при първоначалния експеримент с тока. Вж. Roger Pitman “Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder”, Archives of General Medicine, юни 1990. Вж. също Hillel Glover* */, "Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States”, Journal of Traumatic Stress 5, 4, 1992)*

Промените в нивата ендорфини придават ново естество на невронните

реакции, отключени от повторно претърпяна травма: някои от чувствата са вече *притъпени.* Същото вероятно обяснява част от „негативните“ психологически симптоми, често наблюдавани при ПТСР: anhedonia (анхедония: неспособност да изпитваме удоволствие) и обща емоционална скованост: усещане, че си откъснат от живота, придружено от равнодушие към емоциите на другите. Хора, които живеят в близост с такива пациенти, може да приемат безразличието им за липса на емпатия. Друг възможен ефект е dissociation (дисоциация), включително изтриване от паметта на най-важните минути, часове и дори дни, предшестващи травмиращия инцидент.

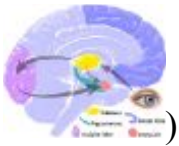
Невронните промени при ПТСР правят жертвите по-податливи на последващи травми. Множество изследвания върху животни сочат, че когато животното е подложено дори на *минимален* стрес като малко, за него рискът от мозъчни изменения при травма на по-късен етап е значително по-голям (което означава, че деца с ПТСР трябва да бъдат лекувани на всяка цена). Може би поради тази причина при претърпели една и съща катастрофа хора, някои проявяват ПТСР, а други – не; основна задачата на амигдалата е да засича опасности, и при последващ сблъсък с рискова ситуация, сигналите са вече по-интензивни.

Всякакви сходни невронни изменения предоставят краткосрочни предимства при справяне с тежките и жестоки обуславящи ги събития. В критична ситуация решаващо е да застанем нащрек, сърцето да подава достатъчно кръв, тялото да бъде в готовност, да не изпитва болка, да бъде в състояние да издържи всяко натоварване, и най-вече: да не се разсейваме с маловажни странични тревожни събития. Подобни краткосрочни предимства обаче се превръщат в трайни проблеми, когато мозъкът ги превърне в перманентна предразположеност и непрестанно функционира под напрежение. Когато амигдалата и свързаните с нея части от мозъка възприемат нов отправен критерий при тежка травма, предразположеността към предприемане на емоционална свръхреакция придобива постоянен характер и превръща живота на потърпевшия в нескончаема аварийна ситуация, при което дори невинни събития може да породят неконтролируема емоционална свръхреакция.

Възвръщане на пълноценен емоционален репертоар

Травматизиращите спомени остават дълбоко запечатани в реакциите на мозъка, защото са взаимообвързани с натрупан опит, и по-конкретно: със заучени по-удачни реакции в отговор на значими събития. У пациенти с придобит страх, т.е. с ПТСР, механизмите на запаметяване и обучение не протичат по нормален начин. Отново ключова роля играе амигдалата. За преодоляване на придобит страх обаче най-важен е неокортексът.

Психолозите наричат процеса, при който възприемаме безобидно събитие като заплаха поради асоциация с нещо действително опасно*, fear conditioning (страхово кондициониране).* Когато у лабораторни животни се отключат

подобни страхове, те може да се задължат с години. *(Приведените в настоящия параграф примери се опират на превъзходната статия на Dennis Charney, "Psychobiologic Mechanisms".)* Главна мозъчна зона, която заучава, запомня и впоследствие реагира в съответствие със страхова реакция е участъкът, свързващ таламус, амигдала и префронтален лоб – проводник на емоционална свръхреакция (вж. Neural Hijacking тук: ).

Обикновено, при заучена вследствие страхово кондициониране страхова реакция, ужасът с времето избледнява. Това е следствие естествен процес на обучение, протичащ всеки път, когато се натъкнем на обекта на своя страх, без да произтече нищо тревожно. Ако някое дете се страхува от кучета, защото като малко е било подгонено от ръмжаща озверяла немска овчарка, ужасът може да избледнее ако например съседът има дружелюбно куче, с което детето често си играе.

При ПТСР подобно спонтанно избледняване отсъства. Според Чарни, това е следствие от мозъчни изменения при ПТСР – толкова значими, че амигдалата блокира съзнателните процеси всеки път, когато се натъкне на нещо, дори бегло напомнящо първоначалната травма, като така допълнително затвърждава страховата реакция. Това означава, че при сблъскване с обекта на страха, не сме в състояние да реагираме с хладно съзнание, защото амигдалата не може да се „отучи" да отвръща с пълна мобилизация. „Отшумяването на страха – отбелязва ученият – предполага активен процес на обучение, бездруго вече утежнен при хора с ПТСР вследствие необичайно силни емоционални спомени". *(Charney, "Psychobiologic Mechanisms", 300)*

При правилна терапия обаче дори ПТСР може да бъде преодоляно – силни емоционални спомени, както и придобити поведенчески и мисловни модели, могат да бъдат променяни с времето. Такава промяна настъпва в мозъчната кора. Първоначалният страх е вече вкоренен в амигдалата и не може да изчезне напълно, но префронталният кортекс активно потиска сигналите от амигдалата и така възпрепятства самия мозък да инициира страхова реакция.

„Въпросът е колко бързо можем да се отучим от придобит страх" – казва Richard Davidson ( ), психологът в University of Wisconsin (), открил ролята на левия prefrontal cortex (: префронтален кортекс) да бъде спасителен буфер при дистрес. В един експеримент, при който

участниците биват приучени да се страхуват от силен шум (по модела на заучения страх, своеобразна контролирана версия на ПТСР) Дейвидсън открива, че хора с по-добре изразена активност в левия префронтален кортекс преодоляват придобит страх по-бързо, с което аргументира ключовата му роля за освобождаване от породен дистрес. *(В изследването на Ричард Дейвидсън се следи потенето на участниците /като мярка за тревожност/ докато слушат определен тон, последван от силен, неприятен звук. Силният звук предизвиква потене. След известно време дори само сигналният тон предизвиква такава реакция – участниците са се научили да бъдат нащрек в очакване на силния звук. С последващо повтаряне единствено на сигналния тон очакването отшумява и в крайна сметка потене спира да се проявява. Колкото по-активен е левият префронтален кортекс на участника, толкова по-бързо отзвучава заученият страх. При друг експеримент, илюстриращ ролята на префронталния лоб в преодоляване на страха, лабораторни плъхове – чест обект на подобни изследвания – се научават да се страхуват от звук, следван от електрошок. Впоследствие на плъховете се прави лоботомия и по хирургичен път се прекъсва връзката между префронтални лобове и амигдала. През следващите няколко дни плъховете чуват звука, без да бъде придружаван от електрически сигнали. Не след дълго плъховете, приучени да се боят от тона, постепенно губят придобития страх. Но при оперираните плъхове необходимото почти два пъти повече време доказва, че префронталните лобове оказват водещо влияние при овладяване на страха и в емоционалното обучение като цяло. Експериментът е проведен от Maria Morgan /Мария Морган/, докторант на Joseph LeDoux в Center for Neural Science, New York University /* *: Центъра за неврологични проучвания към Нюйоркски университет/.)*

Препрограмиране на емоционалния мозък

Едно от най-обнадеждаващите открития във връзка с ПТСР изхожда от изследване сред хора, преживели Холокоста, три четвърти от които имат активни симптоми на ПТСР цели петдесет години по-късно. Положителното е, че при една четвърт от оцелелите, някога претърпели подобни изменения, същите вече са отшумели – естествените събития в живота им са съумели да прикрият проблема. У хората, при които симптоми все още се наблюдават, са налице типични за ПТСР мозъчни изменения по отношение на катехоламините. При оздравелите жертви изменения отсъстват. *(За възстановяването след PTSD научих от Rachel Yehuda /* *: Рейчъл Йехуда/, неврохимик и директор на Traumatic Stress Studies Program at the Mt. Sinai School of Medicine*

at Manhattan /програма за изучаване на травматичния стрес в медицински факултет „Синай" в Манхатън /. За резултатите писах в The New York Times от 6 октомври 1992г.) Това откритие – и други релевантни материали – разкриват, че мозъчните изменения при ПТСР не са необратими, и че хората могат да преодоляват дори най-тежки емоционални травми – накратко, емоционалният мозък може да бъде препрограмиран. Добрата новина е, че дори тежки травми, като такива при ПТСР, могат да бъдат лекувани и че това осъществяваме с процес на повторно обучение.

Една от формите на такова емоционално лечение, като че ли настъпваща спонтанно – поне при децата – е посредством игри от типа на „Парди". Многократното им повторение позволява на децата да преживеят травмата без опасност за живота, под формата на игра. Разкриват се две насоки за лечение: от една страна, споменът се повтаря в контекст на ниска тревожност, болката се разсейва и с него се асоциира неутрален набор реакции. В друг аспект, с необременената си фантазия, децата по свой си начин пресъздават в съзнанието си трагедията така, че да има положителна развръзка: например убивайки Парди, децата придобиват усещане за контрол над травмиращия момент на досегашно безсилие.

Игри като „Парди" са предсказуеми сред малки деца, жертви на жестокост и насилие. Подобни зловещи игри сред травмирани деца са забелязани за пръв път от Dr. Lenore Terr (: д-р Ленор Тер), детски психиатър в Сан Франсиско. *(Lenore Terr, Too Scared to Cry, New York, Harper Collins, 1990)* С подобни игри тя се сблъсква в Chowchilla, California (: Чаучила, Калифорния) – само на час път по Central Valley ( ) от Stockton, където през 1973г. Purdy сее ужас, отвличайки деца с автобуса им на връщане от летен лагер. Похитителите въвличат автобуса и децата в него в трагична, двадесет и седем часова сага.

Тер открива, че дори пет години по-късно, сюжетът с отвличането все още присъства в игрите на засегнатите. Момиченца играели на отвличане със своите кукли „Барби". Едно от децата, погнусено от нечия урината, попаднала на кожата ѝ, докато лежали скупчени под въздействие на ужаса, миело куклата си непрекъснато. Друго си играело на „Барби на път" – куклата пътувала нанякъде – без значение къде точно – и се връщала жива и здрава, каквато било целта на

играта. Любим сценарий на трето момиченце бил да завре куклата си в една дупка и там тя да се „задуши“.

Докато възрастни, преживели подобна травма, могат да потиснат психическите процеси и да блокират спомена за катастрофата, децата често търсят различно решение на проблема. Не притъпяват чувствителността си, а с помощта на фантазията, играта и мечтите си, преживяват отново и преосмислят трагедията. Такова доброволно пресъздаване на травмите предотвратява превръщането им в незаличим спомен и позволява вбъдеще да бъдат приемани спокойно. Ако травмата не е прекалено сериозна – като посещение при зъболекаря, - преиграването ѝ един-два пъти често е достатъчно. Ако е изключително натрапчива обаче, са нужни безчет преигравания, които я превръщат в мрачен монотонен ритуал за детето.

Един от начините да придобием представа за застиналата в амигдалата картина е с помощта на изкуство, в ролята на своеобразен нематериален проводник. Емоционалният ум е изключително чувствителен към символични послания и към онова, което Фройд нарича "primary process" („първичен процес“) – послания, облечени в метафори, история, мит, изкуство. Подходът често се използва при работа с травмирани деца. Изкуството нерядко съумява да подтикне едно дете да коментира ужасяващ момент, за който иначе не би посмяло да обели и дума.

Spencer Eth, детски психиатър от Los Angeles, насочил се към лечение на подобни малчугани, привежда случая с едно петгодишно дете, което заедно с майка си станало жертва на отвличане от бившия ѝ любовник. Мъжът ги отвел в някакъв мотел, където наредил на момченцето да се скрие под едно одеяло, а той пребил майка му до смърт. Напълно разбираемо, детето не искало да говори с Ет за онова, което било чуло и видяло изпод одеялото. Тогава Ет го приканил да нарисува нещо – каквото и да е.

На рисунката имало автомобилен състезател с огромни очи. Според Ет очите били свързани със спомените на момчето, което все пак посмяло да надникне и да наблюдава убиеца. В творенията на травмирани деца почти винаги се прокрадват подобни скрити препратки и Ет задължително използва подобни встъпителни терапевтични процедури при работа с тях. Болезнените спомени на децата населяват не само мислите, но и техните творби. От друга страна, самото рисуване е вид терапия и поставя начало на процес по овладяване на травмата.

Препрограмиране на емоциите и възстановяване след травми

Irene (Айрийн) била на среща, завършила с опит да бъде изнасилена. Въпреки че успяла да отблъсне нападателя, той не спирал да я тормози: цинични телефонни обаждания посред нощ, заплахи с насилие ... Дори я следял, наблюдавал всяка нейна крачка. Опитала да потърси помощ от

полицията, но оттам ѝ отказали, понеже "нищо не се било случило". Когато най-сетне се обърнала към терапевт, имала ясно изразени симптоми на ПТСР, била преустановила всякакъв социален живот и се чувствала като затворник в собствения си дом.

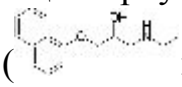
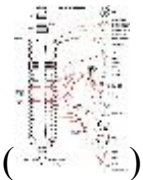
Случаят е описан от Dr. Judith Lewis Herman (: д-р Джудит Луис Хърман), психиатър в Harvard, чийто основополагащ труд очертава основните етапи при възстановяване след травма. Според Хърман стадиите са три: постигане на чувство за сигурност, припомняне на подробности около травмиращото събитие и скръб по причинената загуба, и накрая – възстановяване нормалния ход на ежедневието. В последователността на тези стъпки присъства биологическа логика – отразява схемата, по която емоционалният мозък отново научава, че животът не се състои единствено в очакване на надвиснала трагедия.

Първата стъпка – възвръщане на чувството за сигурност – означава да съумеем да уталожим прекалено плашещите, лесно тригерирани емоционални модели до степен, допускаща те да бъдат препрограмирани. *(Judith Lewis Herman, Trauma and Recovery /* */, New York, Basic Books, 1992)* Често в самото начало лекарят трябва да протегне ръка на пациента и да му помогне да осъзнае, че тревоги, лоши спомени, свръхчувствителност и паника са все симптоми на ПТСР. Това прави самите симптоми по-малко тревожни.

Друга удачна стъпка е лекарят да помогне на пациента да възвърне чувство за контрол над събитията, заличавайки запечатаното в съзнанието усещане за безпомощност, породено от травмата. Айрийн например мобилизира приятелите и семейството си в защитна стена между нея и нападателя и съумява да призове полицията на помощ.

Усещането за „безпомощност“ при пациенти с ПТСР се простира далеч отвъд страха пред надвиснала опасност; чувството за несигурност започва на много по-интимен етап с усещане за липса на контрол над това, което става с тялото и емоциите им. Това е напълно разбираемо предвид факта, че заболяването ги държи на ръба на емоционален стрес вследствие посттравматична, изострена до краен предел, чувствителност на амигдалата.

Лекарствата са един от факторите в помощ на пациентите да си възвърнат усещането, че не са изцяло под въздействието на първични емоционални реакции, пораждащи неконтролируема тревожност, смущаващи спокойния им

сън и давещи ги в кошмари. Фармаколозите се надяват скоро да изнамерят медикаменти, регулиращи прецизно последствията от ПТСР върху амигдалата и прилежащите невронни структури. Към момента разполагаме с лекарства, контролиращи само частично някои такива изменения – предимно антидепресанти, въздействащи върху серотониновата система, и бета-блокери, от типа на propranolol ( : пропранолол), потискащи възбудните процеси в симпатиковата част () на нервната система. Пациентите могат да прилагат и техники за отпускане, които да подпомогнат преодоляване податливостта на нервни изблици. Физиологичното облекчение може да възвърне вярата на травмираните емоционални структури, че животът не е заплаха и да способства за възвръщане чувството на душевен комфорт, с което пациентите са живели преди травмата.

Друга стъпка в оздравителния процес включва преразказване и пренаписване историята на травмиращото преживяване в безопасен контекст. По такъв начин предоставяме на невронната система ново, обективно разбиране, с което обуславяме по-умерена реакция спрямо травмиращия спомен и тревожните сигнали, свързани с него. Когато пациентите преразказват ужасяващи подробности относно травмата, споменът постепенно се видоизменя – както в емоционален смисъл, така и по отношение на ефекта, оказван върху емоционалния ум. Ритъмът на такова пресъздаване е изключително деликатен – в идеалния случай следва естествения ритъм на хора вече преодолели подобна травма, без да развият ПТСР. В такива случаи често се наблюдава своеобразен вътрешен часовник, който „подава“ травмиращите спомени на поносими „дози“, щадящи травмата и разпределени по седмици или месеци, така че жертвата да не се затормозява с мисли за тежките събития. *("Dosing" of trauma: Mardi Horowitz* / /, *Stress Response Syndromes* / /, *Northvale, N.J., Jason Aronson, 1986)*

Редуването на връщане към спомена и периоди на почивка като че ли позволява спонтанна ретроспекция на травмата и смекчаване на ответните емоционални реакции. При пациенти с по-сериозни посттравматични разстройства преразказът може да отключи и силна страхова реакция, като в такъв случай терапевтът трябва да забави темпо и приведе реакциите отново в рамките на поносимото, без да прекъсва процеса на препрограмиране.

Терапевтът насърчава пациента да преразкаже травмиращите събития

възможно най-ярко, като филм на ужасите, с акцент върху всеки мрачен детайл. Това включва не само нещата, което жертвата е видяла, чула, подушила и усетила, но и собствените ѝ реакции – ужас, погнуса, гадене. Целта е пациентът да даде пълен израз на спомена с думи, т.е. да улови вероятно дисоциирани, привидно недостъпни за съзнанието негови страни. Счита се, че при словесна интерпретация на сетивни детайли и чувства, неокортексът установява по-силен контрол над спомените и така породените реакции могат да станат по-разбираеми и следователно – по-добре управляеми. На този етап, емоционално препрограмиране се постига главно чрез преживяване на събития и свързани с тях емоции при безопасни условия и в присъствието на терапевт, комуто пациентът има доверие. По такъв начин, емоционалната система долавя важно послание – че травмиращите спомени могат да бъдат не само съпътствани с неизличим ужас, но и съпровождани от чувство за сигурност.

Не се наложило петгодишното дете, свидетел на ужасяващото убийство на майка си и нарисувало картината с огромните очи, да рисува отново; вместо това то и терапевтът му, Спенсър Ет, започнали да играят разни игри, градейки взаимно доверие. Детето бавно развързало език за убийството, първо: съвсем стереотипно и представяйки всеки детайл по неизменен начин. Постепенно обаче разказът му станал по-разчупен и открит, и като цяло: доста по-свободен. Междувременно, кошмарните му спомени избледнели, което според Ет било знак за „овладяване на травмата“. Разговорите им постепенно се изместили от травмиращото събитие към ежедневието на момчето, което постепенно свиквало с новия дом, в който се преместило с баща си. Накрая вече спокойно коментирало неща от ежедневието, изчистено от спомените за травмата.

В крайна сметка Хърман открива, че пациентите имат нужда да потъгуват и „преболедуват" травмата след загуба, било то нараняване, смърт на любим човек, край на връзка или просто разклатено доверие в хората. Скръбта, съпътстваща преразказването на подобни болезнени събития, играя важна роля – тя е знак за способността на пациента да позволи на травмата да отживее от само себе си. Присъствието ѝ означава, че вместо да останат завинаги обсебени от вече отминал момент, жертвите могат да насочат взор напред, да хранят надежда и градят нов живот, освободени от желязната примка на травмата. Сякаш самото преживяване отново от емоционалната система на ужаса от инцидента е своеобразно заклинание, което в крайна сметка можем да развалим. Не е нужно при всяка сирена сърцето ни да слиза в петите, нито всеки нощен шум да ни вцепенява от страх.

Хърман споделя, че страничните ефекти понякога имат трайни последствия и че често са възможни повторни проявления, но като цяло специфични белези сочат кога травмата е до голяма степен преодоляна. Такива са намаляване на физиологичните симптоми до умерени нива и способността да преодолеем чувствата, съпътстващи травмиращите спомени. Особено важен белег е

отсъствието на неконтролирани изблици на такива спомени и способността на жертвата да ги извиква предумишлено и, което е може би още по-важно, да ги изтиква от съзнанието си, както всеки друг спомен. В крайна сметка, това предизвестява начало на нов живот със силни и стабилни връзки с хората, и формиране на верую, открило смисъл дори в свят, допускащ проявление на подобни неправди. *(Поне при възрастни пациенти, препрограмирането има и философско измерение. Вечният въпрос на жертвата „защо аз?" трябва да потърси своя отговор. Подобно събитие разклаща доверието на жертвата в света като място, където цари справедливост, случващото се с нас има еднозначно тълкувание и праведният живот предизвестява светло бъдеще. Отговорите на подобни въпроси нямат еднозначно философско или религиозно измерение; целта е да възстановим доверието или вярата в свят, населяван от хора, на коти можем да разчитаме.)* Всичко това накуп са белезите на успешно препрограмирано емоционално съзнание

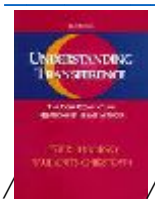
Психотерапия в ролята на емоционален пътеводител

За щастие катастрофалните моменти, пораждащи травматични спомени, са сравнително редки за болшинството от нас. Но същата мозъчна схема, отпечатваща подобни спомени в паметта, функционира и при по-спокойни ситуации. По-обичайните изпитания от детството, като хроничен недостиг на внимание или нежност от страна на родителите, самота, загуба или социална изолация може никога да не достигнат действителните измерения на същинска травма, но със сигурност оставят отпечатък в емоционалния мозък и предизвестяват проблеми, сълзи и гневни изблици в интимното обкръжение на по-късен етап. Щом ПТСР могат да бъдат лекувани, значи и по-несъществени емоционални наслоения, които много от нас таят скрити в себе си, са също лечими; тук е мястото на психотерапията. В принципен план, именно уменията да преодоляваме подобни болезнени реакции, са проява на емоционална интелигентност.

Динамичният баланс между амигдала и по-добре информираните реакции на префронталния кортекс е своеобразен невроанатомичен модел на начина, по който психотерапията преобразува дълбоко вкоренени и неподдаващи се на изменение емоционални схеми. Джоузеф Льоду, ученият, разкрил ключовата роля на амигдалата в пораждането на емоционални изблици, стига до следното заключение: „Усвои ли емоционалната ни система веднъж нещо, то като че ли завинаги остава в нас. Терапията само ни учи как да го контролираме – инструктира неокортекса как да потиска амигдалата. Склонността към действие избледнява, при което самата емоция остава жива, но в рецесивен вид.

Ако се вгледаме в мозъчната архитектура, обуславяща препрограмиране на емоциите ще установим, че дори и след успешна психотерапия се наблюдава последващо проявление на първоначалното усещане за страха, асоциран с

тревожния емоционален модел. *(Фактът, че първоначалният страх не изчезва дори и вече овладян, проличава в поредица изследвания, при които лабораторни плъхове се научават да се страхуват от някакъв звук – например звънец, - при който биват подлагани на електрически шок. Впоследствие, щом чуят звънеца, те неизменно реагират със страх, макар и да не е последван от токов удар. Постепенно, в течение на година (за плъха това е много дълго време – почти една трета от живота му) плъховете постепенно забравят страха от звънеца. Страхът се връща с пълна сила обаче, ако звукът отново бъде придружен от електрошок. Страхът се завръща на практика незабавно, а са били необходими месеци, за да избледнее. Паралел при хората, разбира се, е случай, при който страх, останал потиснат в продължение на години, се проявява внезапно при спомен за първоначалната травма.)* Префронталният кортекс може да притъпи или изцяло спре импулса на амигдалата, но не и да преустанови нейната реакция. Дори и да не сме в състояние да определим *кога* ще настъпи даден емоционален изблик, с положителност можем да контролираме *докога* да продължи проявлението му. Бързото възстановяване от такива изблици е меродавен показател за емоционална зрелост.

В хода на терапия се променят главно *действията* на хора под въздействието на емоционална реакция, чието тригериране не може да бъде туширано напълно. Доказателства за това откриваме в поредица психотерапевтични изследвания на Lester Luborsky и колегите му от University of Pennsylvania. *(Терапевтичното изследване на Луборски е изложено в Lester Luborsky and Paul Crits-Christoph /* */, Understanding Transference: The CCRT Method /*  */ (New York: Basic Books, 1990)* В тях те анализират основните конфликти в семействата, довели десетки пациенти на терапевт – неща, като изконна потребност от разбиране и близост или пораженчество и свръхзависимост. Впоследствие на анализ се подлагат типични (задължително проваленчески) реакции на пациентите, когато спрямо партньора се проявяват подобни страхове и желания – прекалена взискателност, предизвикваща отчуждение, гняв или студенина у партньора, или защитна реакция под формата на отдръпване, пораждащо у събеседника гняв с привидния разрив в отношенията. В подобни тежки моменти пациентите, напълно разбираемо, се чувстват потопени във водовъртеж отрицателни емоции – чувство на безпомощност, тъга, гняв, страх, напрежение, самообвинения и ред други. Независимо от конкретния профил на пациента, моделът се наблюдава при

почти всички важни взаимоотношения, независимо дали между съпрузи, родители и деца, между колеги или началници и подчинени на работното място.

В хода на продължителна терапия обаче, при такива пациенти се наблюдават две важни промени: емоционалната реакция при стресиращи събития става по-умерена и дори спокойна или просто израз на учудване, и като цяло поведението им благоприятства по-лесно постигане на целта в конкретна ситуация. Онова, което не се променя обаче, е основният импулс или страх, и съответното първично чувство. Към края на курса пациентите споделят, че отрицателните емоции са намалели наполовина в сравнение с началото на терапията, както и че шансът да отключат желана реакция у своя партньор е два пъти по-голям. Болезнената чувствителност, породила конкретните нужди обаче, остава неизменна.

По отношение на мозъка можем да заключим, че лимбичната система продължава да изпраща сигнали за тревога вследствие проявлението на събитие, тригериращо страх, но префронталният кортекс и свързаните с него зони вече са заучили нова, по-благотворна реакция. С други думи емоционалните уроци и дори и най-дълбоко вкоренени навици от детството, могат да бъдат препрограмирани. Емоционалното обучение не спира своя ход в продължение на цял човешки живот.

16. Характерът не е орисия

Вече видяхме как можем да въздействаме на заучени емоционални модели. Какво да кажем обаче за реакции, дълбоко запечатани в нашите гени – как да променим обичайното поведение на хора, изключително раздразнителни или болезнено срамежливи по природа? Нещата опират до темперамент, до едва доловимия шепот на чувства, произтичащи от изконната същност, вродена дълбоко в нас. Темперамента можем да определим предвид настроенията, характеризиращи емоционалния ни живот. В известен смисъл, всеки има свой предпочитан емоционален диапазон; характерът е заложен у нас по рождение и е част от генетичната лотария, предопределяща целия ни жизнен път. Всеки родител е ставал свидетел на това: още от раждането си едно дете е спокойно и кротко или твърдоглаво и с тежък характер. Въпросът е дали подобен биологично заложен комплекс емоции може да бъде променен с времето. Биологически предопределена ли е емоционалната ни съдба и може ли едно срамежливо по природа дете да стане уверен с собствените сили възрастен?

Най-ясен отговор на този въпрос дава Jerome Kagan ( ), водещ

специалист по Психология на развитието в Harvard University (: Харвардски университет). *(Вж. например Jerome Kagan et al., "Initial Reactions to Unfamiliarity" /* */, Current Directions in Psychological Science, декември 1992г. Най-пълно описание на биологията на темперамента може да бъде почерпено от Kagan, Galen's Prophecy.)* Кейган счита, че се наблюдават поне четири типа темперамент – свенлив, дързък, възторжен и меланхоличен – като всеки се обуславя от своеобразен модел мозъчна дейност. Хората се различават помежду си по скоростта, с която у тях се отключва всяка емоция, по нейната продължителност и интензивност. Кейган се съсредоточава върху конкретен модели: измерение на темперамента, вариращо от дързост, до свян.

Десетилетия наред майки водят малките си деца в лабораторията по детско развитие на Кейган на четиринадесетия етаж в William James Hall (: комплекс „Уилям Джеймс“) в Harvard, за да вземат участие в изследванията му върху детско развитие. Именно там Кейган и сътрудниците му установяват ранните признаци за свенливост сред група двегодишни деца, доведени за експериментални наблюдения. Докато си играят с другите, някои са жизнени и спонтанни и се включват във всяка игра без каквито и да е притеснения. Други обаче са несигурни и колебливи, държат се дистанцирано и вкопчени в майките си, тихо наблюдават играта на другите. Четири години по-късно, когато същите тези деца почти са приключили детска градина, екипът на Кейган отново ги подлага на наблюдение. През изминалите години нито едно от дръзките деца не е станало свенливо, докато две трети от срамежливите са все още саможиви.

Кейган открива, че твърде чувствителните и страхливи деца продължават да бъдат свенливи и плахи като вече възрастни; при раждането си между петнадесет и двадесет процента от децата са с „поведенчески затруднения“. Като бебета, те се притесняват от всичко непривично. Това ги прави придирчиви към нови храни, плахи в присъствието на непознато животно или на ново място, и изключително свенливи пред непознати хора. Чувствителността им се проявява и под друга форма – податливи са на чувство за вина и самообвинения. Такива деца се парализират от тревога в социална среда, независимо дали в класна стая, на детската площадка или при среща с нови хора, когато общественото внимание е насочено към тях. Като възрастни обикновено са самотници и изпитват болезнено притеснение при публични изяви.

Том, едно от децата, изследвани от Кейган, е типичен представител на

групата свенливци. При всяко изследване в детска възраст – на две, пет и седем години – Том е сред най-срамежливите деца. На интервюто като вече тринадесетгодишен, Том е напрегнат и вцепенен, хапе устни и кърши ръце, лицето му е безизразно и по него се прокрадва бегла усмивка само когато спомене приятелката си; отговорите му са едносрични, а видът: 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 вкъщи бушува пожар, че ще се удави в басейна или че е сам в тъмното. Често сънувал, че го нападат чудовища. Макар и в последните две-три години да бил вече по-улегнал, все още изпитвал тревога в присъствието на други деца; притесненията му вече били насочени към това доколко добре се справя в училище при все, че бил сред отличниците в класа. Като дете на учен, Том намира подобна кариера за привлекателна, защото сравнително самотните занимания отговарят на интровертната му нагласа.

За разлика от него, Ralph е едно от най-смелите и общителни деца още от малък. Винаги словоохотлив и общителен, на тринадесет се чувства спокойно и комфортно в училище, без нервно напрежение, говори с уверен и приятелски тон с възрастен срещу себе си като с равен – макар и при разлика повече от двадесет и пет години. Като дете се страхувал за кратко от две неща – от кучета, защото едно скочило върху него, когато бил на три, и от летене, защото чул за някаква самолетна катастрофа, когато бил на седем. Общителен и харесван, Ралф никога не се е възприемал като свенлив.

Срамежливите деца навлизат в живота с невронни структури, отключващи по-интензивна реакция дори при сравнително слаб дразнител – от самото им раждане, в странни или необичайни ситуации сърцата им бият по-учестено от тези на останалите деца. На двадесет и един месеца, когато плахите деца не смеят да се включат в игрите на другите, измервания на пулса им сочат, че сърцата им почти ще изскочат от притеснение. Тази лесно проявима тревожност е като че ли главна предпоставка за плахостта, съпътстваща ги през целия 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 с повече страхове, притеснения и чувство за вина и имат повече здравословни проблеми, следствие от стрес – мигрена, неспокоен стомах и други храносмилателни разстройства. *(Iris Bell /* */, "Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness", Annals of Behavior Medicine 16, 1994)*

Неврохимично естество на свенливостта

Според Кейган, разликите между плахия Том и самоуверения Ралф произтичат от различия във възбудимостта на конкретна невронна верига в амигдалата. Той счита, че хора като Том, предразположени към страх, се раждат с неврохимични особености, които лесно отключват реакция на тази верига, поради което странят от непознатото, избягват несигурното и са предразположени към тревога. Други (като Ралф), при които нервната система обуславя далеч по-висок праг на възбудимост на амигдалата, са далеч по-освободени, общителни са и склонни да поемат инициатива и общуват с нови хора.

За наследената от детето склонност още на ранна възраст съдим по неговите раздразнителност и своенравност, и поведение край непознат за него човек или предмет. Към една пета от децата са кротки и послушни, а две на всеки пет – своенравни по рождение.

Някои от доказателствата на Кейган произтичат от изследвания над необичайно плахи котки. Около една седма от домашните котки са изключително страхливи, също като срамежливите деца: страх ги е 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-смели техни събратя преследват с удоволствие. Мозъчни изследвания сочат, че при такива свенливи котки някои части от амигдалата са прекомерно възбудими, особено когато котката долавя заплашително ръмжене от друга котка.

Плахостта при котките се проявява около месец след раждането, когато амигдалата им е вече достатъчно зряла, за да поеме контрола над подобаващи и неблагоприятни поведенчески схеми. Един месец от живота на котката се равнява на осем месеца при бебе-човек – и точно на осем-девет месечна възраст, отбелязва Кейган, у бебетата започва да се проявява страх към непознати хора – ако майката на бебето напусне стаята и в нея остане чужд човек, бебето започва да плаче. Според Кейган, срамежливите деца вероятно са наследили хронично високи нива на norepinephrine (норепинефрин – вж. и тук в Списание ОСЕМ) или други мозъчни вещества, които активират амигдалата и предопределят нисък праг на тревога, отключващ реакция и при най-малък дразнител.

Един от белезите на такава повишена чувствителност е установен в следния експеримент: млади хора, изключително плахи като деца, биват подложени в лабораторни условия на стрес, например неприятна миризма. Пулсът им остава ускорен много по-дълго, отколкото у по-спокойни техни връстници – знак, че потоците норепинефрин държат амигдалата под напрежение, а чрез свързаните с нея невронни структури – и цялата симпатикова нервна система. *(The*

heightened heart rate: 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 установява, че при плахи деца възбудимостта на целия симпатиков дял на нервната система е необичайно засилена – от високо кръвно налягане при покой и разширени зеници, до повишени нива норепинефрин ови маркери в урината.

Мълчанието е друг барометър на свенливостта. Всеки път, когато екипът на Кейган съпоставя срамежливи и уверени деца в естествена среда – в детската градина, в компания на непознати деца, или при разговор с някой от екипа, - плахите говорят по-малко. Едно дете в градината например не обелвало и дума, когато други го заговаряли, и през по-голямата част от деня просто наблюдавало как другите играят. Според Кейган, свенливото мълчание пред непознати или в лицето на реална опасност е следствие от работата на невронна верига, преминаваща от челните дялове на мозъка към амигдалата, и на свързаните с нея лимбични структури, контролиращи способността да издаваме звуци (същите вериги предизвикват хлъцване, когато се стреснем).

Такива чувствителни деца са подложени на сериозен риск от стресови разстройства като пристъпи на паника, които започват да се проявяват към тринадесетата им година. Проучване сред 754 момчета и момичета в шести и седми клас сочи, че 44 от тях вече са имали поне един панически епизод или са проявявали симптоми, предвещаващи подобно разстройство. Такива епизоди се отключват от обичайни тревоги на ранния пубертет – първа среща или важен изпит – които повечето деца преживяват, без да се стига до по-сериозни усложнения. У притеснителните по природа тийнейджъри обаче, които обикновено се плашат от нови ситуации, се наблюдават признаци на паника – сърцебиене, задъхване, чувство на задушаване, предчувствие за надвиснала опасност, или че ще полудеят или умрат. Изследователите смятат, че дори ако пристъпи не са дотолкова сериозни, че да поставят психиатрична диагноза "паническо разстройство", те издават предразположение към такова разстройство у младежите тепърва: множество възрастни с пристъпи на тревога признават, че проявата им е започнала още на юношески години. *(Panic in teenagers: Chris Hayward /* */ et al., "Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth- and 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 1993г.)*

Пристъпите на тревожност са неизменен спътник през пубертета. В ранните години от своето съзряване малко девойки обръщат внимание на подобни състояния, но близо 8 процента споделят, че са имали панически моменти. Сблъскат ли се веднъж с подобни епизоди, много от тях развиват тревожно чувство за обреченост, което обрича жертвите на панически разстройства на социално уединение.

От нищо не ми пука: бодряшкият темперамент

През двадесетте години, като още съвсем млада, леля ми June напуснала дома си в Kansas City ( ) и предприела пътешествие до Shanghai (: Шанхай) – опасна авантюра за сама жена в онези години. В своеобразния световен център на търговия и интриги се запознала с британски следовател от колониалната полиция, и впоследствие се венчала за него. Когато японците завладели Шанхай в началото на Втората световна война, леля ми и съпругът ѝ били интернирали в затвора, описан в книгата : *Empire of the Sun* (: *Джеймс Г. Балард, „Империя на слънцето“; Народна култура, С. 1990г.*) и филма ( ) със същото заглавие. Преживели пет ужасяващи години в лагера, губейки буквално всичко. В British Columbia (: Британска Колумбия) били репатрирани само с дрехите на гърба си.

Още помня първата среща с леля Джун и респекта на малкото момче в мое лице от поривиста възрастна дама с пословичен живот. Бе почти парализирана от прекаран инсулт, но след бавно и тягостно възстановяване съумя отново да проходи, макар и накуцвайки. Помня как веднъж, при все вече прехвърлила седемдесетте, излезе с мен на разходка. В един момент тръгна нанякъде и не след дълго дочух немощен стон – леля викаше за помощ. Бе паднала и не можеше да стане сама. Завтекох се да я вдигна, а тя вместо да пустосва, се развесели от дребното премеждие. Единствените ѝ думи, изречени с ведър тон,

гласяха: „Е, какво толкова, поне мога пак ходя“.

Емоциите на някои хора естествено гравитират около положителния полюс, като тези на леля ми; такива хора са ведри и общителни, а други: кисели и меланхолични. Темпераментите в това измерение – от жизнерадост в единия, до меланхолия в другия край на диапазона – вероятно се обуславят от степента на активност в префронталните зони отляво и вдясно най-горе в емоционалния мозък. Заключението до голяма степен произтича от работата на Richard Davidson, психолог от University of Wisconsin-Madison (: Университета на Уисконсин). Дейвидсън установява че хора, при които по-активна е лявата част на префронталния лоб, са с ведър темперамент; обикновено с удоволствие контактуват с околните и посрещат всичко, което им поднесе съдбата, без да се сепват от трудностите – като леля Джун. Онези, при които по-активна е дясната част обаче, обичайно посрещат житейски трудности с негативизъм и пораженческа нагласа. Страданията им в известен смисъл са следствие от неспособност да преодоляват състояния на безпокойство и депресия.

В един от експериментите на Дейвидсън доброволци с ясно изразена активност в лявата челна зона биват сравнени с петнадесет участници със завишена активност вдясно. Тези с ясно изразена дясна фронтална активност демонстрира отявлена склонност към негативизъм. Наподобяват карикатурен комедиен образ на Woody Allen – паникьор, предугаждащ катастрофа във всяка дреболия, изпълнен с капризи и притеснения – непоправимо подозрителен към свят, изпълнен с непреодолими трудности и опасности на всяка крачка. Хората с по-силна активност в лявата челна зона, от своя страна, възприемат света в съвсем различна светлина. Обичайно са общителни и весели, ведри и в добро настроение; самоуверени са и взимат активно участие в светския живот. Психологическите тестове при тях сочат по-нисък риск от депресия и различни емоционални разстройства. *(Изследванията над личността и разликите между двете полукълба са проведени от д-р Ричард Дейвидсън в Университета на Уисконсин, и Dr. Andrew Tomarken /* *: д-р Андрю Томаркън/, психолог във* VANDERBILT UNIVERSITY / *: Университет „Вандербилт"/, вж. Andrew Tomarken and Richard Davidson, "Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors", Journal of Abnormal Psychology 103, 1994)*

Дейвидсън констатира че хора, страдали в миналото от клинична депресия, имат по-ниски нива на мозъчна активност в левия фронтален лоб и по-високи в десния. Открива същия механизъм и у пациенти, при които наскоро са

установени симптоми на депресия. Дейвидсън счита, че хора, преодолели депресията са се приучили да повишават активността в левия си префронтален лоб – твърдение, за което все още липсва експериментално потвърждение.

Макар изследването му да касае пряко само тридесетина процента от хората – онези с резултати в двата противоположни края на скалата, - според него почти всеки, съобразно това накъде натежава моделът мозъчна активност при него – може да бъде причислен към някой от двата типа. Контрастът в темперамента между мрачни и ведри субекти е проявен в редица маловажни и съществени детайли. В един от експериментите например участниците гледат кратки клипове. Част от тях забавни – горила, която се къпе или кученце, което си играе. Други – подобно на учебни филми за медицински сестри в операционната с представени стряскащи хирургически детайли – 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 раните. Веселата групичка не обръща почти никакво внимание на операциите – най-красноречиво изразено е удоволствието от ведрите клипове.

Самият ни характер като че ли предвещава дали ще реагираме в отрицателния или в положителния емоционален регистър. Склонността към меланхолия или ведрост – както и към срамежливост или дързост – се проявява още на първата година; същото вероятно означава, че и тя е генетично обусловена. Подобно на останалите части от мозъка, фронталните лобове съзряват през първите няколко месеца от живота, поради което активността им не може да бъде измерена достоверно преди десетия месец. Но дори и при малки бебета Дейвидсън открива, че активността на фронталните лобове предсказва дали ще заплачат, когато майка им излезе от стаята. Корелацията е близо 100%: от десетки тествани деца, всички разплакали се имат засилена мозъчна дейност вдясно, а запазилите спокойствие – вляво.

И все пак дори в случай, че това основно измерение на темперамента е обусловено още по рождение или непосредствено след това, хората с мрачен темперамент не са безвъзвратно обречени на кисел и своенравен живот. Емоционалните уроци в детството могат да окажат дълбоко въздействие над темперамента, потискайки или напротив, стимулирайки дадено вродено предразположение. Голямата пластичност на мозъка в детска възраст предполага вероятност преживяванията на ранни години да окажат трайно въздействие при оформянето на невронни пътеки, трайно фиксирани за цял живот. Може би най-добра илюстрация за преживявания, които могат да въздействат позитивно на темперамента, е едно наблюдение, залегнало в изследванията на Кейган сред срамежливи деца.

Укротяване на прекомерно податливата на външни въздействия амигдала

Окуражаваща в проучванията на Кейган е вестта, че не всички страхливи деца растат в изолация – темпераментът не е доживотна орисия. С помощта на нужните умения, можем да контролираме свръхреактивната амигдала. Критична е ролята на емоционалните уроци и реакции, които децата усвояват по време на своето израстване За едно свенливо дете най-важни поначало са отношението на родителите и пътищата, по които научава как да контролира вродената си плахост. Родители, съумели да провокират ситуации, насърчаващи детето да взима самостоятелни решения, му предоставят безценна възможност да преодолее трайно своята стеснителност.

Приблизително едно на три деца, дошли на тоя свят с всички признаци за свръхактивна амигдала, губят своята стеснителност още преди да тръгнат на детска градина. *(Изследванията върху начините, по които майки могат да помогнат на плахите си деца да станат по-уверени, са проведени със съдействието с Doreen Arcus /* */, вж. Kagan, Galen's Prophecy)* От наблюдения върху такива плахи понякога у дома деца става ясно, че родителите, и по-специално майките, са основен фактор за това едно срамежливо по природа дете да стане по-уверено или да продължи да страни от всичко ново и да се бои от предизвикателства. Изследователският екип открива, че някои от майките се придържат към философия да защитават плахите си деца от всичко, което би могло да ги разстрои; други смятат, че е по-важно да помагат на малчуганите да се научат да се справят с тревожни моменти и така да се адаптират към всякакви житейски неясноти. Протекционистката нагласа като че ли единствено обостря притесненията, най-вероятно лишавайки малчуганите от възможност да се научат сами да преодоляват своите страхове. Родителската нагласа „нека си поблъска главата и ще се научи“ явно помага на страхливите деца да станат по-уверени.

Наблюдения в домове на шестмесечни бебета разкриват, че прекалено загрижените майки опитват да успокоят децата грабвайки ги от люлката всеки път, когато заплачат, и държейки ги по-дълго от майките, опитващи да помогнат на децата си да се справят с тревожни моменти. Съотношението на броя ситуации, в които майки поемат на ръце децата си и ги приласкават, когато са разстроени спрямо случаите, когато са спокойни показва, че покровителствените майки държат децата си много по-дълго, когато са разстроени, отколкото в моменти на нежност.

Друго различие се проявява към края на първата година: покровителствените майки действат по-снизходително и индиректно, когато трябва да наложат ограничения пред детето за потенциално опасни неща, както да не слага в

устата си предмет, който може да глътне. Други майки, напротив, процедират по-категорично, поставят явни забрани, дават преки наставления, налагат забрани и налагат послушание.

На какво основание и би ли следвало твърдият подход да потисне детските страхове? Кейган заключава, че бебето научава нещо, когато триумфалният марш на четири крака към нещо, за него интересно (но според майката опасно), бъде прекъснат от възглас „Не там!". Детето неочаквано се сблъсква с меко поднесена му загадка. Повтарянето на това предизвикателство стотици пъти през първата година от живота подготвя детето – непрестанно и на малки, лесни за преглъщане хапки – за житейските превратности. Плахите деца трябва да възприемат именно това, а умерените дози са точно премерени за пълноценно усвояване на урока. Когато премеждието протече в присъствие на родители, които при все любящи, не се престараваат да ги утешават при всяко дребно притеснение, малчуганите научават да се справят сами в подобни моменти. Повторно изследвани като вече две годишни в лабораторията на Кейган, до неотдавна страхливи деца все по-рядко се разплакват, когато непознат човек им се намръщи или експериментаторът им постави на ръката апарат за измерване на кръвно налягане.

Кейган заключава: "Виждаме как майки, които защитават силно реактивните си деца от всякакви дразнители и тревоги с най-добри намерения, изглежда изострят неувереността на детето и постигат точно обратен ефект". *(Kagan, Galen's Prophecy, pp. 194-195)* С други думи, протекционистката стратегия се оказва нож с две остриета и лишава срамежливите деца от единствената възможност да се приучат да се успокояват сами в непривични ситуации и да овладеят поне донякъде породените страхове. На неврологично ниво това вероятно означава, че префронталните им невронни вериги не съумяват да реагират гъвкаво на стряскащи събития; вместо това склонността им към неконтролиран страх може да бъде допълнително благоприятствана от чисто повторение на сходни ситуации.

За разлика от тях, сподели с мен Кейган, „Децата, преодолели своята боязливост през първата година в детската градина, в повечето случаи имат родители, деликатно поощряващи тяхната общителност. Макар, че точно тази страна на характера се променя по-трудно – вероятно защото е физиологически обусловена, - няма човешка черта, неподлежаща на въздействие и промяна".

Докато растат, някои срамежливи деца придобиват увереност, защото всяко следващо преживяно събитие оформя жизнено важни връзки в мозъка. Един от признаците, че плахото дете може да преодолее вродени пречки, е по-високата социална компетентност: способността да си сътрудничи в синхрон с другите деца, да проявява емпатия, охота да отстъпва и споделя, да проявява уважение и разбиране, и склонност към общуване. Тези черти са характерни за група деца, окачествени като плахи на четири и вече самоуверени като десетгодишни.

(Growing less shy: Jens Asendorpf / */, "The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions", Developmental Psychology 30, 6, 1994)*

От друга страна плахи четиригодишни деца, чийто темперамент се е променил незначително в рамките на въпросния шестгодишен период, обичайно са по-неподготвени в емоционално отношение: по-лесно се разплакват и поддават на стрес, емоциите им са неуместни, често се плашат и хленчат или са кисели, реагират пресилено дори на дребни притеснения, трудно контролират стремежа да получат желаното на момента, прекалено чувствителни към критика и недоверчиви са. Подобни емоционални недостатъци обикновено затрудняват общуването с други деца дори в случай, че съумеят и преодолеят първоначалните задръжки.

От друга страна виждаме как по-напреднали емоционално, макар и свенливи по природа деца, спонтанно преодоляват вродената боязън. Социалните умения благоприятстват участие в куп приятни преживявания с други деца. Дори в случай, че се притесняват да говорят с непознати на площадката за игра например, след първоначално разчупване на леда вече могат да се изявят социално. Многократното повторение на такъв тип социални успехи през годините напълно резонно вдъхва на подобни свенливи деца повече кураж.

Стъпките към социален напредък са окуражаващи: означават, че дори вродени емоционални задръжки могат да бъдат до известна степен преодолени. Дете, лесно уязвимо по рождение, може да придобие увереност и дори да стане общително с непознати. Плахостта – както всяка друга страна на характера – може да е биологична даденост в емоционалния ни живот, но наследените черти в никакъв случай не ограничават набора реакции до генетически предопределен стереотип. Дори в рамките на наследствените ограничения присъстват куп възможности. Специалисти по поведенческо развитие са установили, че гените не са единствен фактор, обуславящ поведението; средата, и най-вече натрупаният докато растем опит, определят ще се прояви ли в живота ни и как една или друга вродена страна на характера. Емоционалните ни способности не са биологична даденост и с правилно обучение можем да ги развием в позитивна насока. Причината за това е залегнала в начина, по който човешкият мозък съзрява.

Детството предоставя безчет възможности

При раждане, човешкият мозък е неоформен. Развитието му продължава през целия живот, а най-интензивно протича в годините на детството. Децата се раждат с много повече неврони от онези, които ще продължат да функционират

в мозъка им по-късно, на зрели години; вследствие процес, известен като "pruning" („окастряне"), мозъкът губи онези невронни връзки, които не се използват активно, и формира стабилни връзки в най-често натоварваните синаптични участъци. „Орязването“ отстранява ненужните синапси и подобрява съотношението сигнал/шум, ликвидирайки източника на „шума“. Процесът е постоянен и бърз – синаптични връзки се формират за дни и дори часове. Опитът, преимуществено в детска възраст, оформя мозъка.

Знакова демонстрация на влиянието на преживяното върху растежа на мозъка е проведена от лауреатите на Nobel Prize (: Нобелова награда) Torsten Wiesel (; Торстен Визел) и David Hubel (; Дейвид Хабъл), и двамата: специалисти по неврология. *(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 котки и маймуни, през критичните първи няколко месеца след раждането 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 драстично, а на тези, свързващи мозъка с отвореното око, се увеличава. Ако след края на критичния период затвореното око се отвори, животното е на практика сляпо с него. Макар 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 раждане. В това време нормалното зрение стимулира формирането на все по-сложни невронни вериги, които започват от 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 остане затворено още няколко месеца, тепърва то няма да може да различава детайли със същата яснота, както със здравото око.

Впечатляваща демонстрация на влиянието на личния опит върху развитието на мозъка можем да намерим в експериментите с „бедни" и „богати“ плъхове. *(Работата на Marian Diamond /* *: 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 изключително скромни. Разликата е толкова голяма, че мозъците на богатите плъхове са по-тежки, и едва ли е изненада, че се справят с лабиринтите много по-добре от бедните плъхове. Подобни експерименти с маймуни сочат същите разлики между „богати“ и „бедни“; на практика няма съмнение, че същото е в сила и при хората.

Психотерапията – или систематично препрограмиране на емоциите – е отличен пример за начина, по който преживяванията могат да изменят емоционалните модели и оформят мозъка. Най-ярки илюстрации черпим от проучвания над 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 много честото, понякога стотици пъти на ден миене на ръцете до степен таква, че кожата се напуква. Ядрено-магнитен 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 Obsessive-Compulsive Disorder", Archives of General Psychiatry, 44, 1987)*

Половината пациенти, участвали в изследването, получават обичайната терапия с лекарство fluoxetine / : флуоксетин/ (по-известно с търговското наименование Prozac /„Прозак“/), а другата половина преминават поведенческа терапия. По време на терапията 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 ползват. В същото време се учат да поставят под съмнение 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 при терапия с лекарства.

Забележително откритие в случая е, че според скенера при пациенти, 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 пациенти, успешно лекувани с флуоксетин. Процедурите са променили функционирането на мозъка и са облекчили симптомите със същия успех, както и лекарството!

Решаващи предпоставки

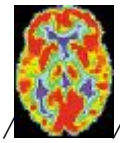
Измежду всички биологични видове, цялостното съзряване на мозъка при човека отнема най-продължително време. Развитието на всяка мозъчна зона има своя динамика в периода на детството, а през пубертета протича един от най-скоростните периоди на цялостно „окастряне“ мозъка. Няколко от зоните, свързани с емоционалния живот, съзряват най-бавно. Докато сетивните зони се оформят още в ранно детство, а лимбичната система: през пубертета, фронталните лобове – седалище на емоционален самоконтрол, разбиране и адекватни реакции – продължават да се развиват до края на юношеството и се оформят изцяло към шестнадесетата – осемнадесета година. *(Bryan Kolb*

/, “Brain Development, Plasticity, and Behavior", American Psychologist AA, 1989)

Навиците за контрол над емоциите, след безчет повторения в детството и ранно юношество, на свой ред повлияват оформянето на мозъчните структури. Всичко дотук превръща детството в неоценима възможност за формиране на емоционални качества за цял живот; навици, придобити на ранни години, се вплитат в основните синаптични връзки на невронната архитектура и това прави изключително трудна евентуална тяхна последваща променяна. Поради приоритета на префронталните лобове при управление на емоциите, прекомерно дългият период за оформяне на синапсите в тази област навярно означава, че преживяванията от годините на детето способстват за формиране на трайни връзки в регулаторните схеми на емоционалния мозък като звено в цялостната ментална йерархия. Както вече знаем, решаващият натрупан емоционален опит касае доверие в родители и в тяхната отзивчивост към нуждите на детето, насоки и напътствия как да преодолява собствения дистрес и контролира импулсите, както и нагледни прояви на емпатия. Сходно влияние върху емоционалните невронни вериги често упражняват и отявлено пренебрежение, тормоз, дисхармония с егоцентричен или безучастен родител; бруталното налагане на дисциплина може да остави траен отпечатък върху цялостната емоционална нагласа. *(Childhood experience and prefrontal pruning:*

Richard Davidson ( ), *"Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity", Development and Psychopathology, vol.6, 1994, pp. 741-758)*

Сред най-важните емоционални уроци, възприемани още в ранно детство и доработвани впоследствие, е способността на детето само да намира утеха. Малките деца черпят спокойствие от ръцете на хората, които се грижат за тях: майката чува, че бебето плаче, вдига го и го люлее, докато то се успокои. Тази биологична хармония според някои теоретици учи детето как само да намира душевен покой. *(Biological attunement and brain growth: JR Schore, Affect Regulation)* През критичния период между десетия и единадесетия месец орбитофронталният дял на префронталния кортекс бързо оформя връзки с лимбичния мозък, които го превръщат в главен диспечер на дистреса. Предполага се, че детето, в течение на безброй епизоди на утеха, получена от някой друг, в крайна сметка придобива пряк достъп до зоната, контролираща психическото състояние, благодарение на което тепърва съумява да открие самостоятелно изход от ситуация на дискомфорт.

Неминуемо, изкуството сами да намираме душевно спокойствие предполага дълги години плавно съзряване на мозъка в множество направления, предоставящи на детето разностранни емоционални инструменти. Следва да се има предвид, че челните зони на мозъчната кора, играещи водеща роля за регулиране на лимбичните импулси, 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 дооформя през цялото детство включва блуждаещия нерв, който от една страна регулира сърцето и множество органи, от друга отключва сигнал от надбъбречните жлези (adrenals) към амигдалата да започне отделяне на катехоламини, отключващи рефлекса „бягай или се бий". Екип от Вашингтонски университет, изследвал влиянието на възпитанието при децата открива, че пълноценните в емоционално отношение грижи допринасят за по-добро функциониране на блуждаещия нерв.

По думите на Джон Готман – психологът, провел изследването: „Родителите могат да въздействат над *тонуса* на блуждаещия нерв (vagal tone; *мярката, в която се измерва възбудимостта на нерва*) у децата си, като ги подпомагат емоционално, поощряват ги да споделят своите чувства и вземат участие в тяхното разтълкуване без критики и наставления при емоционални затруднения, да ги подпомагат при вземане на трудни решения, а не да ги

превръщат в побойници или носталгични самотници". Когато родителите се справят добре с тази си роля, децата по-лесно контролират функционирането на блуждаещия нерв (vagal activity) така, че амигдалата да не секретира хормони, държащи тялото непрестанно мобилизирано – благодарение на което децата придобиват спокойно и уравновесено поведение.

Редно е да отбележим, че всеки ключов аспект на емоционалната интелигентност е свързан с критичен период в рамките на няколко години от ранното детство. Всеки такъв времеви промеждутък е шанс да затвърдим у детето ценни емоционални навици, чието придобиване на по-късен етап би изисквало далеч по-драстични корективни мерки. Интензивното формиране и „окастряне“ на невронни вериги при детето е може би главен фактор, обуславящ дългосрочното и трудно преодолимо на по-късен етап въздействие на ранните емоционални травми. В известна степен това обяснява и защо при психотерапия понякога са нужни дълги години за справяне с подобни модели, които след привидно облекчение остават в латентно състояние под формата на подсъзнателни предразположения, скрити зад тънък слой нови схващания и заучени реакции.

Мозъкът запазва своята пластичност за цял живот, макар и недотам, както в детството. Всяко обучение предизвиква промяна в мозъка, заздравявайки конкретна синаптична връзка. Измененията при пациенти с обсесивно-компулсивни разстройства например сочат, че емоционалните навици подлежат на промяна доживот, а при положени нужните усилия: дори на неврологично ниво. Въздействието над мозъка при ПТСР (или по време на терапия) има ефект, сходен с резултата от всеобразни повтарящи се или интензивни емоционални преживявания – положителни и отрицателни.

Част от най-трайните емоционални уроци детето получава от своите родители. Бащи и майки в хармония и с нагласа съобразно емоционалните потребности на детето, подхождайки с емпатия възпитават у него коренно различни емоционални навици от себични и равнодушни към детските тревоги деспотични родители. Психотерапията до голяма степен предоставя отчасти корективни и компенсаторни мерки по отношение на пропуски и грешки в ранно детство. Защо обаче не сторим всичко по силите си и не подходим превантивно, обезпечавайки детето с грижи и подкрепа по отношение най-напред на основни емоционални умения?

ЧАСТ ПЕТА: ЕМОЦИОНАЛНА ГРАМОТНОСТ

17. Цената на емоционалната неграмотност

Всичко започва като дребна свада, но конфликтът бързо ескалира. Ian Moore (Иън Мур), десетокласник в Thomas Jefferson High School (: гимназия „Томас Джеферсън“) в Brooklyn, и осмокласникът Tyrone Sinkler (Тайрон Синклър) подкачат петнадесетгодишния си съученик Khalil Sumpter (Халил Съмптър). Задявките стават все по-язвителни и постепенно преминават в заплахи. Стига се до неочакван сблъсък. Халил – уплашен, че Ийн и Тайрън ще го пребият – един ден донася в училище едрокалибрен пистолет и застрелва от упор двете момчета в коридора, на крачки от училищния пазач.

Смразяващият кръвта инцидент може да бъде тълкуван като пореден знак за належаща нужда от обучение по контрол над емоциите, спокойно разрешаване на конфликти и дори най-обикновено мирно съжителство. Педагозите отдавна се тревожат за непрестанно влошаващите се резултати на учениците по математика и четене, но е време да осъзнаят и присъствието на друг, различен, *доста по-тревожен синдром: емоционалната неграмотност. (За курсовете писах в „Ню Йорк Таймс", 3 март 1992 г)* И докато за повишаване на академичните стандарти се полагат иначе похвални усилия, новият тревожен дефицит остава извън приоритетите на стандартното училищно образование. По думите на 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".

За емоционален дефицит съдим по изблиците на насилие, като разстрела на Иън и Тайрън: все по-честа гледка в американските училища. Те обаче не са някакви изолирани събития – влошаването на поведението на юноши и все по-тежките проблеми при деца, поне в Съединените щати – нагледна илюстрация за световните тенденции – прозират в статистически данни, от типа на тези тук *(Статистиката за нивата на престъпност при малолетните е от Uniform Crime Reports /* */, Crime in the U.S., 1991, публикувани от Department of Justice /* *: Министерството на правосъдието/.)*

През 1990г., на база предходните две десетилетия, в САЩ е най-висок процентът на арестувани младежи за престъпления, съпроводени с насилие; арестите на тийнейджъри за изнасилване са се удвоили, убийствата са скочили

четирикратно, като повечето са следствие от зачестили престрелки. *(През 1990г. арестите на малолетни за тежки престъпления достигат 430 на 100 000, скок с 27% в сравнение с 1980г. Арестите за изнасилвания са се повишили от 10,9 на 100 000 през 1965, до 21,9 през 1990г. Убийствата са нараснали четирикратно между 1965 и 1990гг., от 2,8 на 100 000, до 12,1; през 1990г. Три от четири убийства на тийнейджъри са с огнестрелно оръжие – със 79% повече, отколкото в предходното десетилетие. Въоръжените нападения са скочили с 64% между 1980 и 1990. Вж. например Ruby Takanashi /* */, "The Opportunities of Adolescence", American Psychologist, февруари 1993г.)* През същите две десетилетия, самоубийствата на тийнейджъри са се утроили, както и броят деца под четиринадесет години, жертви на убийства. *(През петдесетте години самоубийствата при младежи на възраст между 15 и 24г. е 4,5 на 100 000. През 1989г. цифрата е три пъти по-голяма – 13,3. Между 1968 и 1985 самоубийствата на деца между 10 и 14г. почти са се утроили. Данните за самоубийства, убийства и бременност 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 устойчиво спада. През 1993г., раждаемостта сред момичета между десет и четиринадесет години расте за пета поредна година – някои цветущо наричат това явление "babies having babies" („бебета имат бебета", - както и делът случаи на нежелана бременност и сексуална принуда от страна на връстници. Засегнатите от венерически болести тийнейджъри през последните тридесет години са се увеличили трикратно. *(През трите десетилетия след 1960г. заболеваемостта от гонорея е скочила четири пъти сред деца на възраст между 10 и 14г. и три пъти сред тези между 15 и 19г. През 1990г. 20% от пациентите със СПИН са се заразили като тийнейджъри. Натискът за осъществяване на сексуален контакт се засилва. Едно проучване от 1990г. сочи, че над от една трета от младите жени споделят как натиск от връстници ги е накарал да правят секс за пръв път; само едно поколение по-рано едва 13% от жените са заявявали същото. Вж. Rubi Takanashi, "The Opportunities of Adolescence" cit., и Children Safety Network - A Data Book of Child and Adolescent Injury)*

Цифрите не са особено окуражаващи, но ако насочим внимание към чернокожите младежи, особено в гетата, те са вече стряскащи – обичайно два и дори 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, като 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 през 1970г., до 68 през 1990г. – над три пъти повече. Сред чернокожите за същия период обаче промяната е от 53 на 100 000 през 1970, до зашеметяващите 766 през 1990г. – почти тринадесет пъти повече в сравнение с нивата отпреди двадесет години. Цифрите са от Crime in the U.S., 1991, Department of Justice)*

Най-честа причина за инвалидност сред тийнейджъри са психическите заболявания. Симптоми на депресия от всякакво естество засягат до една трета от децата. При момичетата заболеваемостта се удвоява през пубертета. Честотата на хранителни разстройства при момичета 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 живота им. Тревожността е най-често срещан проблем при децата под 11г. и почти 10% страдат от фобии достатъчно тежки, за да възпрепятстват воденето на нормален живот. Други 5% страдат от общи тревожни разстройства и непрестанни притеснения, а 4% се страхуват, че ще бъдат откънсатни от родителите си. Пиянските прояви се засилват сред момчетата в тийнейджърска възраст и сред двадесетгодишните достигат дял от 20%, Повечето данни са базирани на публикация за емоционалните разстройства в „Ню Йорк Таймс" от 10 януари 1989г.)*

В заключение: ако нещата продължат в същия дух, дългосрочните перспективи днешните деца да се радват на плодотворен и стабилен семеен живот се влошават с всяко следващо поколение. Както видяхме в Глава 11, докато през седемдесетте и осемдесетте делът разводи е бил около 50%, според статистиката през деветдесетте два от три брака ще приключват принудително.

Емоционална немощ

Тревожната статистика напомня канарче в тунел на въглищна мина – ако умре, значи кислородът е на свършване. Изключая стряскащите данни, за тревожната участ на днешните деца съдим и в ежедневен план по непрестанни проблеми, все още непридобили взривоопасен кризисен мащаб. Може би най-красноречиви данни – пряко мерило за сгромолясващите се нива на емоционална компетентност – можем да открием в представителна извадка американски деца на възраст между седем и шестнадесет години, при които се сравнява емоционалният микросвят 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 оценка на родители и учители, нещата перманентно се влошават. Нито един проблем не прави изключение: всички индикатори неизменно следват неблагоприятна посока. Децата се справят по-зле главно в следните направления:

- *Изолация или социални проблеми:* странят от хората, не споделят, прекалена начумереност, липса на енергия, чувстват се нещастни, прекомерно зависими са.
- *Тревожност и депресия:* самота, множество страхове и тревоги, перфекционизъм, чувстват се отритнати, нервни, тъжни и депресирани.
- *Проблеми с концентрацията или мисленето:* не могат да съсредоточат внимание и да седят спокойно, разсеяни са, действат импулсивно, твърде нервно и не могат да се съсредоточат, справят се зле в училище, натрапчиви мисли глождят съзнанието им.
- *Престъпно и агресивно поведение:* общуват с проблемни деца, лъжат и преписват, влизат в пререкания, непочтени са с хората край себе си, чувстват се пренебрегвани, увреждат чужди вещи, не съблюдават правилата вкъщи и на училище, мрачни и твърдоглави са, говорят без мяра, държат се провокативно, избухливи са.

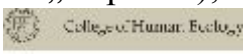
Макар всеки от тези проблеми сам по себе си да не е кой знае колко сериозен, съвместното им проявление предвещава цялостна зловредна промяна, просмукана в детството, тровеща цялостния климат и предвещаваща явен дефицит в социален план. Емоционалната непригодност като че ли е неизменна цена, която децата ни плащат в наши дни. Макар американците често да се оплакват, че проблемите при тях са особено сериозни в сравнение с други култури, повсеместни изследвания се натъкват на също толкова, а понякога и по-тревожни данни. Така например през осемдесетте години родители и учители оценяват децата в Холандия, Китай и Германия във връзка със същите проблеми, като при американците през 1976г. В някои страни положението е също толкова тревожно, както понастоящем в САЩ – сред тях са Австралия, Франция и Тайланд. Ситуацията обаче вероятно няма да се запази неизменна дълго време. Неблагоприятните сили, дърпащи надолу емоционалната компетентност, като че ли стават все по-интензивни в Америка, в сравнение с други развити страни. *(Изследването е проведено от Urie Bronfenbrenner*

/ : *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 богати или бедни, които не са изложени на риск; проблемите са всеобщи и надхвърлят етническа, расова и имуществена принадлежност. Макар и децата от бедни семейства да имат най-лоши резултати при изследване на емоционални умения, *степента* им на влошаване е същата, каквато е и при децата от богати и семейства средна класа: при всички се наблюдава същият драстичен спад. Ставаме свидетели и на трикратно увеличаване на броя деца, прибягвали до психологическа помощ (което в позитивен план може би е знак, че тази помощ е по-достъпна), както и на два пъти повече деца, подложени на емоционални проблеми до степен, *налагаща* да потърсят такава помощ, но (уви) това не се е случило – от 9% през 1976г., на 18% през 1989г.

Urie Bronfenbrenner, водещ специалист по детско развитие от Cornell University (

: Университет „Корнел“); понастоящем: Bronfenbrenner Center for Translational Research (

), изследвал благосъстоянието на децата в международен план, споделя: „Поради липсата на добри системи за семейно подпомагане външните дразнители са станали толкова отчетливи, че дори стабилни семейства се разпадат. Трескавият, нестабилен и непоследователен семеен живот е характерен за всички слоеве от обществото, включително образовани и заможни. Тук залогът е цялото следващо поколение, и по-специално момчетата, които в периода на израстване са особено предразположени към разрушителното въздействие на разводи, бедност и безработица. Американските деца и семейства хранят все същото неизменно отчаяние... Лишаваме милиони деца от социална компетентност и морални устои. *(Доклад на Ури Бронфенбренер пред конгрес в Университета "Корнел", 24 септември 1993г.)*

Това в никакъв случай не е чисто американски феномен – може да бъде наблюдаван по целия свят, в паралел с глобална конкуренция за снижаване

разходите за труд, упражняваща икономически натиск над семейството. Живеем във времена, в които домакинства са поставени под финансов натиск: и двамата родители са принудени да работят до късно всеки ден, а децата остават сами с играчките или на столче пред телевизора; все повече деца растат в семейства с един родител; множество деца биват оставяни в детски ясли и градини управлявани толкова зле, че „грижите“ там са чиста занемара. Всичко това рефлектира – дори при изцяло добронамерени родители, - в отмиране на безчет малки, топлещи сърцето форми на общуване между родители и деца, предоставящи условия за избуяване на емоционалната компетентност.

Ако семействата вече не могат да осигурят пълноценен и надежден старт в живота на децата си, как можем да ги подпомогнем? По-внимателен прочит на многобройните проблеми разкрива как определени липси на емоционални или социални умения полагат основите на тежки проблеми – и как добре обмислени превантивни или корективни мерки могат да поддържат множество деца в правилния курс.

Потушаване на агресията

Най-големият побойник в моето начално училище се казваше Jimmy (Джими) и беше в четвърти клас, когато аз бях в първи. Той бе от ония деца, които ти вземат парите за обяд, отнемат ти колелото и ти шибват един още на втората дума. Джими беше типичен грубиян, готов да се сбие при най-лека провокация и дори просто ей-така, без причина. Всички се прекланяхме пред него – и се държахме на разстояние. Всички го мразеха и се страхуваха от него; никой не искаше да играе с Джими. Щом стъпеше на площадката, сякаш невидима сила помиташе малчуганите от пътя му.

Деца като Джими имат явен проблем. Не е така явно обаче, че толкова открита агресия в детска възраст е предвестник на емоционални и други проблеми вбъдеще. На шестнадесет, Джими вече бе в затвора за въоръжено нападение.

Редица изследвания показват, че агресията съпътства деца като Джими през целия им живот. *(Alexander Thomas et al., "A 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 родителите редуват пълно пренебрежение с жестоки и своенравни наказания – модел, който напълно обяснимо прави децата доста своенравни и войнствени.

Не всички сприхави деца са грубияни; някои са изолирани маргинали и реагират пресилено на всеки дразнител и ситуация, сторила им се обидна или несправедлива. У всички такива деца обаче се наблюдава следната характерна особеност: склонност да считат за обидни напълно невинни случки, и да намират връстниците си за по-враждебни, отколкото са всъщност. Това ги кара

да тълкуват неутрални действия като заплаха – случаен сблъсък в коридора може да им изглежда като вендета – и да преминат в контраатака. Това, естествено, кара другите деца да ги отбягват и допълнително ги изолира. Такива агресивни, изолирани деца са силно чувствителни към неправди и несправедливо отношение спрямо тях. Обикновено се чувстват като жертви и могат да приведат куп примери как, да кажем, учителите са ги обвинявали за нещо, което не са направили. Друга характерна особеност при такива деца е, че когато са ядосани, реагират по един-единствен начин: с агресия.

Подобни субективни възприятия проличават в един експеримент, при който хулиганчета гледат филми в компанията на по-кротки деца. В едно от филмчетата момче е блъснато от друго и изпуска книгите си, а децата наоколо се смеят; момчето, изтървало книгите си се ядосва и замахва да удари едно от смеещите се деца край себе си. Когато след това малчуганите коментират филма грубияните смятат, че жертвата има пълно право да отвърне на удара. Нещо повече – когато зрителите трябва да определят колко агресивни са персонажите на екрана, грубияните намират момчето, блъснало друго за по-враждебно, а гнева на блъснатото момче за напълно оправдан. *(The bully experiment: John Lochman* *, "Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys", Journal of Clinical and Consulting Psychology, 1994)*

Склонността към осъждане свидетелства за сериозно изкривяване на възприятията у необичайно агресивни хора: те действат на база предположение, че ги грози враждебно отношение или заплаха, без да направят сериозна преценка на реалните факти. Усетят ли заплаха, реагират първосигнално. Ако агресивно момче играе шах и съперникът му направи два хода един след друг, то възприема това като опит за измама и дори не си задава въпроса дали не е случайна невинна грешка. Очаква злонамерено, а не благосклонно отношение и първичната му реакция е враждебна. Първосигналното възприятие за агресия у отсрещните е пряко свързано с пак така автоматична ответна агресия – вместо например да каже на другото дете, че е постъпило неправилно, грубиянът ще започне да обвинява, да крещи и удря. А колкото по-често процедира така, толкова по-автоматична става агресията и толкова повече наборът алтернативни реакции – учтиви и шеговити – обеднява.

Подобни деца са емоционално уязвими, защото прагът им на чувствителност е прекалено нисък: афектират се често и по всякакъв повод; при нервен изблик мисленето им се замъглява, във всяко действие на околните виждат враждебност и се връщат към вечния навик да отвръщат с агресия. *(The aggressive boys research: Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information*

Processing" in J. Garber е K. Dodge, The Development of Emotion Regulation and Dysregulation, New York, Cambridge University Press, 1991)

Такива изкривени нагласи към враждебност и агресия вече наблюдаваме и в началното училище. Макар повечето деца, особено момчетата, да са доста груби в детската градина и в първи клас, докъм края на втората година в училище те придобиват известен минимален самоконтрол. Докато повечето деца вече са започнали да трупат умения да преговарят и търсят компромиси при спорове на детската площадка, грубияните разчитат все повече на сила и заплахи. Това обаче има и своя социална цена: само след няколко часа в компанията на невъзпитано дете другите вече заявяват, че не го харесват. *(Dislike for bullies within hours: J.D. Coie /* */ and J.B. Kupersmidt /* */, "A Behavioral Analysis of Emerging Sexual Status in Boys' Groups",*

: Child Development 54, 1983)

Проучвания на деца от предучилищна до късна тийнейджърска възраст откриват, че приблизително половината първокласници, които се държат невъзпитано, не могат да контактуват спокойно с другите деца, не слушат родителите си, оказват отпор на учителите, и като тийнейджъри поемат по лош път. *(Up to half of unruly children: Dan Offord /* */ et al., "Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study", Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry /* */ 31, 1992)* Разбира се, не всички агресивни деца ще поемат път към насилие и престъпления, но рискът от подобни прояви на по-късен етап при тях е най-осезаем.

Склонността към престъпления се проявява удивително рано в живота на

такива деца. Когато била направена преценка за враждебност и склонност към забъркване в проблеми у децата в една монреалска детска градина, онези с най-висок резултат на петгодишна възраст средно пет до осем години след това, в началото на пубертета, вече проявявали изявена склонност към криминални деяния. Вероятността да се окаже, че са упражнили агресия към друго дете без причина, нахлули с взлом в магазин, употребили оръжие при сбиване, разбили кола и крали части от нея или че са злоупотребили с алкохол при тях е три пъти по-голяма в сравнение с останалите деца – при това преди да навършат четиринадесет. *(Richard Tremblay /* */ et al., "Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior", Archives of General Psychiatry, September 1994)*

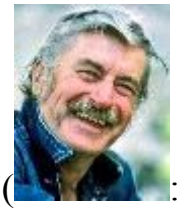
Пътят към дъното при агресивни и неуравновесени деца обикновено започва в първи и втори клас. *(Онова, което се случва в семейството на детето преди да тръгне на училище, еднозначно предопределя склонност към насилие. Конкретно проучване сочи че деца, чийто майки са ги изоставили на годинка и чието раждане е било съпроводено с усложнения, са изложени на четири пъти по-голям риск да извършат тежко престъпление преди да станат пълнолетни. Adriane Raines et al., "Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection 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 да бъдат считани от другите – а и от самите себе си – за „тъпи“ – преценка, която единствено се засилва след преместване в клас за деца със специални образователни потребности (сред които деца въпреки, че повечето проявяват „свръхактивност“ и имат проблеми с уроците, далеч не всички са такива). Малчугани, които още от първите дни в училище демонстрират утвърден домашен „насилнически" модел на грубиянско поведение, биват отхвърлени и от учителите, които иначе трябва да отделят прекалено много внимание, за да ги държат под око. Естествената склонност на такива деца да нарушават правилата в класната стая ги кара да пилеят време, което иначе биха използвали в интерес на учебния процес; предизвестеният им провал в обучението става очебиен още в трети клас. Макар момчета, поели по наклонената плоскост да имат по-нисък коефициент на интелигентност от връстниците си, поведението им се обуславя главно от тяхната импулсивност: при десетгодишни импулсивността е почти три пъти по-важен фактор, предопределящ бъдещи криминални прояви, от коефициента им на интелигентност. *(Макар ниският Verbal IQ /коефициент на вербална интелигентност; за Вербална или Лингвистична интелигентност, вж. тук/ да*

е предпоставка за престъпно поведение /едно от изследванията открива разлика от осем пункта между престъпниците и останалите/, има доказателства и че импулсивността е пряко и неразривно свързана както с ниския коефициент на интелигентност, така и с криминални прояви. Импулсивните деца не внимават достатъчно с цел да усвоят специализирания език и методите на разсъждение, на които се основават тестовете за интелигентност. При така нареченото Pittsburgh Youth Study /„Питсбургско проучване сред младежта"/ - добре планиран лонгитуден проект, в който се оценява както коефициентът на интелигентност, така и импулсивността на деца от десетата до дванадесетата им година – импулсивността се оказва почти три пъти по-верен индикатор за склонност към криминални деяния от коефициента на интелигентност. Вж. Jack Block, "On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency", Journal of Abnormal Psychology 104, 1995.)

В четвърти или пети клас такива деца – считани вече за побойници или просто „трудни" – биват окончателно отхвърлени от връстниците си, не са в състояние да установяват приятелства и вече са се провалили в училище. Чувството за изолация ги принуждава да гравитират край други отхвърлени от обществото младежи. Между четвърти и девети клас са под въздействието на маргиналната си група и се отдават на живот на ръба на закона: наблюдава се петкратен ръст на бягства от училище и употреба на алкохол и наркотици, която между седми и осми клас бележи взрив. В гимназията към тях се присъединяват и други „закъснели", привлечени от предизвикателното им поведение; често това са младежи, над които не се осъществява никакъв контрол у дома и които са започнали да мерят улиците самоволно още в края на прогимназията. Обикновено след десети клас такива групички отпадат от училище и поемат по пътя на пропастта, започвайки с привидно безобидни нарушения – дребни кражби, обири на магазини и продажба на наркотици.

(В това отношение между момчета и момичета се наблюдава съществена разлика. Едно проучване сред момичета в четвърти клас, които вече имат репутация на „лоши" – забърквали са се в проблеми с учителите, нарушавали са правилата, но не са изгубили авторитет сред връстниците си – открива, че 40% от тях са станали родители, преди да завършат гимназия. *Marion Underwood* */ and Melinda Albert /* */, "Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy", доклад пред годишна среща на Society for Research on Child Development, Kansas City, Missouri, април 1989г./* Процентът надвишава трикратно обичайния дял бременни момичета в същото училище. С други думи, асоциалните тийнейджърки не стават насилници, а забременяват.)

Разбира се, пътят към насилие и престъпен живот не е еднозначно определен –

налице са и множество други фактори, които излагат детето на риск: живот в квартал с висока престъпност, където изкушенията по отношение на насилие и криминални деяния са повече, семейство под силен стрес или в крайна бедност. Нито един от тези фактори не предопределя воденето на престъпен живот еднозначно. При равни други условия обаче психологическите сили, формирали поведението на агресивни деца, увеличават шанса те да станат закоравели престъпници. По думите на Gerald Patterson ( : Джералд Рой Патерсън) – психолог, следящ отблизо развитието на стотици момчета на границата между детство и зрелост, - „асоциалните прояви на едно петгодишно дете често са зачатък на престъпни деяния като юноша". *(Gerald R. Patterson, "Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera" Journal of Clinical and Consulting Psychology 62, 1993)*

Училище – школа за побойници

Менталната нагласа, която агресивните деца носят у себе си по пътя в живота е почти стопроцентова гаранция, че рано или късно ще се забъркат в неприятности. Проучване сред малолетни престъпници, осъдени за тежки престъпления, и агресивни гимназисти, открива сред тях сходен начин на мислене: при каквито и да е търкания с някого, те незабавно го възприемат като противник, в негово лице виждат враг, без да потърсят каквато и да е допълнителна информация или опитат да намерят мирен начин за изглаждане на противоречията. При това отрицателните последствия от разрешаване на проблема със сила – с побой например – дори не им минават през ум. Агресивната им нагласа е аргументирана пред тях самите със схващания, от типа на: „съвсем нормално е да му перна една, като съм му ядосан", „ако не искаш да се биеш, всички ще решат, че си страхливец" или „какво толкова да им тегля един бой?". *(Mind-set of aggression: Ronald Slaby /* */ and Nancy Guerra /* */, "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders", Developmental Psychology 24, 1988)*

Навременната помощ обаче може да промени подобни нагласи и да отдръпне

детето от ръба на пропастта; някои експериментални програми вече имат известен успех с това, че са научили такива агресивни деца да контролират асоциалната си нагласа, преди да предизвика сериозни проблеми. Една от програмите се провежда в Duke University и обхваща агресивни младежи на прогимназиална възраст. Сесиите са четиридесет минутни и се провеждат два пъти седмично в рамките на шест до дванадесет седмици. Момчетата се учат да осъзнават например, че някои от знаците, които тълкуват като враждебни, всъщност са неутрални и 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, породили техния гняв. Преминават и през пряко обучение за контрол на афекта чрез разиграване на сцени с потенциал да предизвикат гневен изблик, от типа на такава с присъствие на явен дразнител. Едно от ключовите умения за контрол над гнева е непрекъснатото следене на чувствата – умението да осъзнаваш физиологични състояния от типа на изчервяване или напрежение в мускулите при гняв, и да ги възприемаш като знак, че трябва да спреш и прецениш как да реагираш, вместо директно да пристъпиш към импулсивна агресия.

Джон Локман, психолог от Университета „Дюк“ и един от създателите на програмата, сподели с мен: „Обсъждат реални скорошни ситуации, когато например някой ги е блъснал в коридора и те са решили, че го е сторил нарочно. Децата коментират начина, по който биха могли да се справят в подобен момент. Едно например каза, че просто е погледнало момчето, което го е блъснало, и му е казало да не го прави отново, след което се отдалечило. Това поведение му е позволило да упражни някакъв контрол и същевременно да запази достойнството си, без да се стига до конфликт“.

Алтернативата изглежда привлекателна; много агресивни момчета не са никак доволни от факта, че така лесно изпускат нервите си, и са склони да научат как да ги контролират. При разгорели се емоции обаче хладнокръвни реакции като това да се отдалечиш или да преброиш до десет, вместо да се поддадеш на импулса да удариш, далеч не са автоматични; момчетата тренират реакциите си в ролеви игри, като например как ще се държат, ако се качат в автобус, в който други деца им се подиграват. По такъв начин могат да отиграват ситуациите така, че да съхранят достойнството си и същевременно да не им се налага да участват в сбиване, да плачат или да избягат засрамени.

Три години след началото ѝ Локман сравнява момчетата от програмата с други агресивни младежи, които не са имали шанс да преминат обучение за контрол над гнева. Резултатът не е изненада: момчета, успешно завършили програмата се държат много по-добре в час, имат по-позитивно отношение към самите себе си и са изложени на по-малък риск да употребяват алкохол и наркотици, а и колкото по-дълго са участвали в нея, толкова по-малко агресивни са като вече тийнейджъри.

Предотвратяване на депресията

Dana е на шестнадесет и винаги се е разбирала чудесно с всички. Сега обаче изведнъж изгубва желание да общува с други момичета и, за беда, не вижда начин как да се задържи по-продължително с някое момче при все, че спи с всяко от тях. Намусена и вечно апатична, Дейна губи апетит и склонност към каквито и да е забавления; чувства се потисната и неспособна да стори нищо, което да подобри настроението ѝ, и понякога дори обмисля самоубийство.

Раздялата с последното ѝ гадже я потапя в тежка депресия. Споделя, че не знае как да поддържа връзка с момче по начин, различен от незабавно преминаване към сексуален контакт – колкото и да не ѝ се иска, - и че не вижда как да приключи една връзка, дори и тя въобще не ѝ се нрави. Ляга си с всеки срещнат с намерението просто да го опознае по-добре.

Току-що се е преместила в ново училище. Изпитва плахост и тревога дали ще успее да се сприятели с момичетата там. Притеснява се да инициира разговор и говори само ако някой я попита нещо. Не може да разкрие действителната си същност и като че ли дори не се сеща за нещо друго, освен

да каже „здравей, как си?“. *(The case of Dana: from Laura Mufson / et al., Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents, New York, Guilford Press, 1993)*

Дейна провежда терапия по експерименталната програма за депресирани

младежи в Columbia University (: Колумбийски университет). Лечението е насочено към това да ѝ помогне да разбере как да контролира отношенията с околните: да се сприятелява, да бъде на ниво сред своите връстници, да парира опити за сексуална близост, да проявява приятелско отношение, да дава израз на чувствата си. Накратко, да разбере как да контролира правилно своите емоции. И нещата се получават – депресията я напуска.

Проблематичните връзки лесно водят до депресия, особено при младите. Децата често общуват трудно не само с родителите, но и с връстниците си. Депресирани деца и тийнейджъри често не знаят как – или не искат – да споделят своите притеснения. Като че ли не могат да изкажат какво точно чувстват и се поддават на раздразнителност, нетърпение, несигурност и гняв, особено спрямо родителите си. Това на свой ред затруднява техните близки да предложат емоционална подкрепа и насоки, от които депресираните деца имат спешна нужда. Всичко дотук формира безкрайна низходяща спирала към неспирни караници и отчуждаване.

Нов прочит на факторите, предизвикващи депресия сред млади хора разкрива дефицити в две ключови сфери на емоционалната компетентност: умения за установяване и поддържане на контакт с хората от една страна, и пораженческо тълкуване на неуспехите по начин, подхранващ депресията от друга. Макар и предразположението към депресия да е донякъде генетически предопределено, сред факторите присъстват и напълно обратими песимистични ментални нагласи, предразполагащи децата да реагират пораженчески на дребни житейски несгоди, като лоша оценка в училище, пререкания с родители или непопулярност сред връстниците. Трупат се доказателства, че склонността към депресия, независимо от конкретната причина, е все по-често явление сред млади хора.

Цена на съвременния начин на живот: все повече жертви на депресия

С новото хилядолетие навлизаме в Age of Melancholy (Ера на меланхолията), точно както двадесети век бе Age of Anxiety (Ера на безпокойството). Глобални данни предвещават епидемия от депресия в крак с модерните технологии. От началото на века всяко следващо поколение живее при все по-голям риск от тежка депресия – не просто тъга, а смразяваща апатия, униние и самосъжаление, съпътствани от непреодолима меланхолия, белязала 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)* Подобни епизоди се проявяват на все по-ранна възраст. Детската депресия, някога практически непозната (или най-малкото: неразпознавана,) изпъква като неизменен декор на съвременната глобална сцена.

На фона на растящата с годините склонност към депресия, най-значително покачване наблюдаваме при младото поколение. За хора, родени след 1955г., вероятността от тежка депресия в много страни е над три пъти по-висока, отколкото при техните баби и дядовци. При американци, родени преди 1905г., делът страдали някога в живота си от тежка депресия е бил само 1%; при родените след 1955г., около 6% от все още ненавършилите двадесет и четири вече са били жертви на депресия. При хората, родени между 1945 и 1954гг. вероятността да станат жертви на тежка депресия поне веднъж преди тридесет и четвъртата си година е десет пъти по-голяма, отколкото при родените между 1905 и 1914г. *(Ten times greater chance of depression: Peter Lewinsohn /* */ et al., "Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders" Journal of Abnormal Psychology 102, 1993)*

С всяко следващо поколение, депресията в нечий живот настъпва все по-рано.

Депресията сред деца, някога на практика непознато (или поне неидентифицирано) явление, се проявява все по-осезаемо на сцената на съвременния живот.

Глобално проучване сред над тридесет и пет хиляди души в цял свят разкрива сходна тенденция в Пуерто Рико, Канада, Италия, Германия, Франция, Тайван, Ливан и Нова Зеландия. В Бейрут, нивата на депресия следват хода на политическите събития и в периоди на гражданска война скачат до небесата. В Германия при хора, родени преди 1914г., депресията сред тридесет и пет годишните е 4%, докато сред тези, родени между 1934 и 1944 процентът достига 14% при представители на същата възрастова група. По целия свят поколенията, родени във времена на политически трусове са по-депресирани при все, че общата тенденция към покачване няма каквато и да е пряка връзка с политически събития.

Понижаване възрастта на деца с първи признаци на депресия се наблюдава в цял свят. На молбата ми към експерти да изкажат догадки относно причината за това, бях запознат с няколко теории.

Д-р Frederick Goodwin / /, тогавашен Директор на National Institute of Mental Health, изказа следното предположение: „Настъпи тотален разпад на монолитното (nuclear) семейство – двойно повече разводи, родителите отделят все по-малко време на децата си, повишена мобилност. Децата израстват, без да познават близки и роднини. Загубата на тези стабилни източници на самоидентификация (self-identification) предопределя нарастваща склонност към депресия“.

Д-р David Kupfer, chairman of psychiatry (ръководител на Катедра Психиатрия) в University of Pittsburgh medical school (Pitt School of Medicine: Медицински факултет на Питсбургски университет), изтъкна друга тенденция: „С навлизане на индустриализацията след Втората световна война, в известен смисъл никой вече не си е у дома. Във все повече семейства родителите са безучастни към нуждите на своите деца. Това не е пряк фактор за депресия, но със сигурност предопределя такова предразположение. Ранните емоционални стресиращи фактори упражняват въздействие върху невронното развитие, което на свой ред предразполага към депресия в условия на силен стрес дори десетки години по-късно“.

Martin Seligman, психолог от University of Pennsylvania, лансира следното обяснение: „През последните тридесет-четиридесет години станахме свидетели на възход в индивидуализма и отмиране на религиозни вярвания и подкрепа от страна на общност и роднини. Това означава, че сме изгубили част от ресурсите, които могат да ни помогнат в трудни моменти или при несгоди. Ако

започнем да виждаме провала като трайно състояние, характеризиращо всеки житейски аспект, готови сме и при най-дребна моментна неслука да затънем в дебрите на отчаянието. Погледнато в по-обща перспектива, като вяра в Бог или в задгробния живот обаче, да загубим работа е дребен мимолетен неуспех“.

Без значение от конкретната причина, депресията сред млади хора е съществен проблем. В Съединените щати делът депресирани деца и тийнейджъри до голяма степен се определя от податливостта им към униние на определен етап от живота. Редица епидемиологични (epidemiological) изследвания въз основа строги критерии (като официално диагностицираните случаи на депресия) сочат, че при момчета и момичета на възраст между десет и тринадесет години процентът тежки депресии в рамките на годината, в която е проведено изследването, варира между осем и девет; според други източници, цифрите са двойно по-малки и дори 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 делът е постоянен. *(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. Вж. също 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)

Развитие на депресията сред младите хора в хронологичен порядък

Фактът, че при децата депресията не бива да бъде лекувана, а да се *предотвратява,* се потвърждава за пореден път от следното тревожно откритие: дори леки депресии в детска възраст може да имат тежки последствия на по-късен етап. *(Patterns of depression in youth: 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 старата теза, че депресия в детството няма кой знае какви последствия, доколкото децата просто я „надживяват". Разбира се, всяко дете от време на време е в лошо настроение – от своя страна, детството и юношеството също имат свои разочарования, някоя и друга трудно прежалима загуба. Не за тяхното преодоляване говорим обаче; превенцията е задължителна за деца, при които тъгата излиза извън контрол и ги прави отчаяни, раздразнителни и ги кара да странят от други малчугани – далеч по-тежка меланхолия.

При три четвърти от децата, чиято депресия е била сериозна дотолкова, че да имат нужда от лечение, са последвали и по-късни тежки депресивни епизоди. Така поне сочат данни на Maria Kovacs, психолог във Western Psychiatric Institute and Clinic in Pittsburgh (: Западни Психиатричен и Клиничен институт и Клиника в Питсбърг). *(Depression in children: Kovacs, op.cit.)* Ковач изследва деца с констатирана депресия още на осемгодишна възраст, като ги преглежда на всеки няколко години, докато навършат двадесет и четири.

При деца с тежка депресия пристъпите продължават средно около единадесет месеца, като при около една шеста от тях симптомите отшумяват чак след осемнадесет месеца. Леката депресия, която у някои деца започва още на пет не е толкова страшна, но продължава по-дълго – обикновено към четири години. Ковач открива също, че деца с леки форми на депресия са податливи и на по-тежки пристъпи – така наречената double depression (двойна депресия). Пациенти с двойна депресия много по-често развиват тежки форми на депресия и на по-късен етап. Когато деца, прекарали депресивен период станат юноши, те често страдат от маниакално-депресивни разстройства почти цяла година на всеки три.

Цената, която децата заплащат далеч надхвърля страданията, причинени от самата депресия. Ковач сподели с мен: „Децата придобиват социални умения при взаимоотношения със свои връстници – например какво трябва да направиш, ако искаш нещо и не го получаваш. Решението е да наблюдаваш начина, по който другите деца реагират в подобна ситуация и да опиташ същото. Депресираните деца обаче в училище обикновено са изолирани и другите не си играят много с тях". *(Интервюирах Мария Ковач за The New York Times /Jan. 11, 1994/)*

Тъгата и раздразнителността на такива деца ги кара да избягват социални контакти или да отвръщат поглед, когато друго дете се опита да ги заговори – социален сигнал, често тълкуван от другите като пренебрежение. В резултат, депресираните деца не участват или остават изолирани от игрите на детската площадка. Подобен пропуск в междуличностния опит означава, че нямат достъп до неща, които иначе биха научили в процеса на самата игра, и така изостават в социално и емоционално отношение от връстниците си. Когато депресията най-накрая отпусне мъртвата си хватка, 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 действително, сравнения на депресирани и здрави деца сочат, че обременените деца имат по-слаби социални умения, по-малко приятели, не са толкова желан партньор в игрите, не са особено харесвани от другите и като цяло отношенията им с останалите деца са проблематични.

Друг проблем на такива деца е лошият успех в училище: депресията възпрепятства паметта и способността за съсредоточаване, по-трудно внимават в час и запомнят преподавания материал. Дете, което не изпитва радост от нищо, едва ли може да насочи достатъчно енергия в овладяване на недотам лесни уроци, камо ли да учи в състояние на „поток" (flow). Напълно разбираемо, колкото повече време продължава депресията при децата, изследвани от Ковач, толкова по-ниски са оценките им и толкова по-зле се справят на тестовете, изоставайки все повече от своите връстници. Наблюдава се дори пряка корелация между продължителността на период депресия и среден успех, като с всеки изминал ден успеваемостта перманентно се влошава. Подобни затруднения на свой ред задълбочават депресията; както отбелязва Ковач, „представете си, че вече сте депресирани; на всичко отгоре започват проблеми и в училище и вместо да играете навън с другите деца, седите самички вкъщи".

Депресиращи мисловни модели

Също както и при възрастните, песимистичната интерпретация на житейските несгоди подхранва чувство за безпомощност и безнадеждност, около което гравитира детската депресия. Отдавна е известно, че хора *вече* поддали се на депресия, тепърва мислят неизменно по същия начин. Едва напоследък се изяснява обаче че деца, открито предразположени към меланхолия, възприемат песимистична нагласа още *преди* да изпаднат в депресия. Същото означава, че

те могат да бъдат „ваксинирани“ срещу депресия, преди самата тя да се прояви.

Някои от доказателствата за това изхождат от изследване върху вярата на децата, че са в състояние да контролират онова, което се случва в живота им – например че са способни да подобрят условията във всеки един момент. Последното проличава в самооценката им с изрази като: „Когато имам проблеми вкъщи, мога да спомогна тяхното разрешаване по-добре от другите деца“ или „Когато залегна над учебниците, оценките ми се повишават“. Децата, които не смятат, че подобни положителни описания са в сила и по отношение на самите себе си имат усещане, че не могат да стоят нищо с цел да променят нещата; чувството за безпомощност е особено ярко 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 проучване изследва петокласници и шестокласници няколко дни, след като вече са получили бележниците си с оценки за срока. Всички помним, че бележникът е един от основните поводи за гордост и отчаяние в детството. Изследователите обаче откриват ясно изразена последователност в начина, по който децата преценяват собствената вина за някоя лоша оценка. Онези, които я възприемат като последствие от персонален недостатък („Ама че съм тъп!“) са по-депресирани от други, смятащи че причината за оценката подлежи на промяна („Ако подготвя по-внимателно домашното си по математика, ще получа по-добра оценка"). *(Pessimism and depression in children: Judy Garber, Vanderbilt University. See, e.g., 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)

Изследователи подбират група деца от трети, четвърти и пети клас, отхвърляни от своите съученици, и проследяват кои от тях остават изолирани и в новите класове през следващата година. Начинът, по който децата си

обясняват такава изолация, изглежда обуславя самата депресия – по-потиснати са онези, които смятат че изолацията е следствие от някакъв личен недостатък, докато оптимистите, които считат че могат да сторят нещо и да подобрят положението, макар и още в изолация, не са чак толкова депресирани. И накрая, в едно изследване сред деца, преживяващи прословутия преход между седми и осми клас, онези с песимистична нагласа реагират на натоварването в училище и на допълнителния стрес у дома с все по-тежка депресия.

Най-пряко доказателство, че песимистичната нагласа прави децата изключително податливи на депресия, намираме в едно петгодишно изследване сред деца, наблюдението над 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 най-меродавен фактор, обуславящ депресията е песимистичният поглед към нещата, допълнен от сериозно крушение, като развод или смърт в семейството, при което детето остава разстроено и объркано, а родителите му не са в състояние да окажат нужната подкрепа за преодоляване на удара от шока. В началното училище се наблюдава съществена промяна в начина, по който децата коментират хубавите и лоши моменти в живота – започват все повече да асоциират събитията с черти на собствената личност: „Получавам добри оценки, защото съм умен" или „Нямам много приятели, защото не съм особено забавен". Такава промяна настъпва постепенно между трети и пети клас. В него период децата, настроени песимистично и склонни да свързват провалите с персонални недъзи, изпадат в депресивно състояние след всеки неуспех. Нещо повече – самата депресия допълнително подхранва пораженческия начин на мислене, така че дори когато тя отмине, такива деца носят трайни емоционални белези под формата на загнездени в съзнанието убеждения, породени от тягостна нагласа: че не могат да се справят добре в училище, че другите не ги харесват и че не могат да сторят нищо, за да преодолеят собствените притеснения. Подобни натрапчиви идеи може да направят детето още по-податливо на последваща депресия.

Шунтиране на депресията

Добрата новина гласи: всички признаци сочат, че ако възпитаме у децата си по-продуктивен начин на мислене по отношение на трудностите, които срещат, рискът от депресия намалява. *(За разлика от възрастните, при децата лекарствата не са реална алтернатива на терапия или превантивно обучение за справяне с депресията. Детският организъм преработва лекарствата по начин, различен от този при възрастните. Трицикличните антидепресанти, прилагани така успешно сред възрастни пациенти, се оказват противопоказни при контролни проучвания над деца – ефектът им е не по-добър от този на*

най-обикновен стимулант Placibo (). По-новите антидепресанти като „Prozac“ 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 FDA / U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION FDA Homepage: Федерална агенция за контрол на храни и лекарства/ като възможна причина за смърт при пациенти в детска възраст.) При едно изследване, проведено в гимназия в Oregon (Орегон), около една четвърт от учениците имат така наречената "low-level depression" („умерена депресия") – състояние, което на него етап наподобява лека меланхолия. *(Gregory Clarke / /, University of Oregon Health Sciences Center / OHSU /, "Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents", доклад пред American Academy of Child and Adolescent Psychiatry / AMERICAN ACADEMY OF CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY /, октомври 1993г.)* Някои от случаите вероятно касаят начален стадий на същинска депресия.

В специален курс след часовете седемдесет и пет измежду учениците с умерена депресия се научават да преодоляват мисловни модели, пораждащи депресия, да се сприятеляват по-умело, да се разбират по-добре с родителите си и да се включват в повече социални мероприятия, носещи им удоволствие. В края на осем седмичната програма 55% от учениците са преодолели напълно своята умерена депресия, в сравнение с едва около четвърт от връстниците им, неучаствали в програмата. Година по-късно една четвърт от младежите в контролната група са се вече поддали на тежка депресия, докато при учениците от програмата за превенция този дял е едва 14%. Макар и след проведени едва осем сесии, курсът снижава наполовина риска от депресия.

Обнадеждаващи са и резултатите от друг специализиран курс веднъж седмично, с деца на възраст между десет и тринадесет години в лоши отношения със своите родителите и със симптоми на депресия. В сесии след часовете те усвояват основни емоционални умения, сред които разрешаване на конфликти, съзнателен контрол над постъпките, и може би най-важното: преодоляване на песимистични мисли, пораждащи депресия – като например решимост да учат по-упорито след някоя лоша оценка, вместо да мислят, че не могат да се справят.

„В тези курсове децата научават, че настроения като тревожност, тъга и гняв не се проявяват от само себе си и че могат да бъдат преодолявани с подходяща

нагласа" – заявява психологът Martin Seligman, един от създателите на дванадесетседмичната програма. Тъй като оборването на депресиращите мисли разсейва мрачното настроение, по думите на Селигман, - „то на момента се затвърждава и прераства в навик".

Специалните сесии в случая отново снижават депресията наполовина – с явен резултат в рамките на две години. Година след приключване на курса само при 8% от участниците е отчетена средна и тежка депресия, на фона на 29% от децата в контролната група. След две години около 20% от участниците са имали прояви на депресия, докато в групата за сравнение делът им е 44%.

Овладяването на подобни емоционални умения при навлизане в юношеска възраст може да окаже огромна полза.

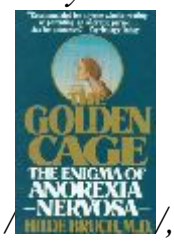
"Подобни деца преодоляват по-лесно обичайните крушения, свързани с изпадане в изолация" – отбелязва Селигман. - „Те като че ли са научили необходимото в точния момент, когато опасността от депресия е най-голяма – в началото на тяхното съзряването. А урокът е траен и все по-осезаем тепърва, което ще рече, че децата го прилагат пълноценно в своето ежедневие."

Все повече експерти по детска депресия приемат с охота новите програми. "Ако искате да повлияете реално на психически заболявания като депресия, трябва да сторите нещо преди децата да са се поддали" – отбелязва Ковач. - „Най-удачно решение е психологическата ваксинация".

Характерни разстройства

Като докторант по клинична психология в края на шейсетте години познавах две жени, страдащи от хранителни разстройства – осъзнах това обаче години по-късно. Едната бе блестящ специализант по математика в Harvard – познавах я още от първите си години в Университета, а другата работеше в библиотеката на M.I.T. (: Масачузетски технологичен институт). Математичката, макар само кожа и кости, не можеше да се насили да яде – храната я отвращавала. Библиотекарката беше доста закръглена и обожаваше сладолед, кексове и всякакви десерти, но както ми призна с известно неудобство, 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 над проблема; Hilde Bruch (: Хилде Брук), пионер в нея област, публикува прочутата си статия за хранителните разстройства едва през 1969г. *(Hilde 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, излезе едва през 1978г.) Била озадачена от жени, готови да умрат от глад и предположила, че една от главните причини за това е неспособността им да определят и задоволят подобаващо нуждите на тялото си – най-вече, разбира се, глада. Оттогава насетне клиничната литература по нея тема набъбва с всяка година и изобилства от хипотези относно причините за подобни разстройства, вариращи от натиска върху младите момичета да преследват недостижими стандарти за красота до тиранични майки, насадили у дъщерите си чувство за вина с порой упреци в опит да ги контролират.

Болшинството такива хипотези се характеризират със следния главен недостатък – съставляват екстраполации от наблюдения по време на терапия. От научна гледна точка, доста по-ценни биха били изследвания върху големи групи хора за период от няколко години, с цел да се установи колко от тях в крайна сметка се сблъскват с подобен проблем. Такива проучвания биха позволили меродавно сравнение, разкриващо например дали тираничните родители предразполагат дадено момиче към хранителни разстройства. Те могат да определят и условията, обуславящи проблема, и да ги разграничат от мними причини, наблюдавани както при болни, така и сред здрави хора.

Когато такова изследване най-сетне бива проведено сред повече от деветстотин момичета на възраст между тринадесет и шестнадесет години, емоционалните дефицити – и най-вече неспособността на девойките да различават отделни отрицателни чувства и да ги контролират – се оказват основен фактор при проява 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 Minneapolis (: Минеаполис) в десети клас вече има шестдесет и едно момичета със сериозни

симптоми на анорексия или булимия. Колкото по-сериозен е проблемът, толкова повече момичета реагират на неуспехи, трудности и дребни пререкания със силни отрицателни емоции, които не могат да преодолеят, все по-неясно осъзнавайки действителните породили ги чувства. Когато тези две емоционални тенденции се съчетаят с недоволство от това как изглеждат, най-често стават жертви на анорексия или булимия. Твърде строгите родители са второстепенен фактор при тяхната предразположеност към хранителни разстройства. (Както предупреждава самата Bruch, теории, базирани на вторични преценки, са слабо достоверни – родителите в случая лесно биха могли да упражнят засилен контрол *в отговор* на хранително разстройство на дъщеря си в отчаян опит да ѝ помогнат.) Неверни се оказват и популярни обяснения като страх от сексуално съзряване, ранно навлизане в пубертета и ниско самочувствие.

Същинската причинно-следствена верига, излязла наяве в това изследване, започва от наложения на младите момичета стандарт, че само неестествено слабата фигура е красива. Далеч 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 доста пухкава. Според педиатъра обаче теглото ѝ напълно отговаря на нейния ръст. *(Шестгодишното момиченце притеснено, че е дебело, е пациентка на Dr. William Feldman /* *: д-р Уилям Фелдман/, педиатър в University of Ottawa /Университет в Отава/.)* В едно проучване сред 271 деца в ранна тийнейджърска възраст половината момичета се считат за пълнички, макар че болшинството от тях са с напълно нормално тегло. Изследването в Minneapolis обаче сочи и че манията за отслабване сама по себе си не е достатъчна да обясни защо някои момичета развиват хранителни разстройства.

Част от хората, страдащи от затлъстяване, не правят разлика между страх, гняв и глад – тълкуват всяко едно чувство като глад и вследствие ядат всеки път, когато се почувстват неразположени. *(вж. изследване на Sifneos /* *; вж. и тук:* */, "Affect, Emotional Conflict and Deficit" /* */)*

Нещо подобно произтича и с въпросните момичета. Gloria Leon (: Глория Леон), психолог от University of Minnesota, провела изследването върху хранителните разстройства отбелязва, че такива момичета „не осъзнават пълноценно чувствата и сигналите на тялото си, и това е явен симптом, че в рамките на две години ще развият някакво хранително разстройство. Повечето деца се научават да разграничават различните усещания, да споделят когато са отегчени, ядосани, депресирани или гладни – и това е съществена част от емоционалното обучение. Може например да имат търкания с приятеля си и да не са сигурни дали са ядосани, разтревожени или потиснати – изпитват силен емоционален порив, който не знаят как да преодолеят. Затова по инерция се утешават с храна, което може да прерасне в дълбоко вкоренен емоционален навик“.

Когато обаче навикът да търсят подобна утеха срещне упражнявания върху момичето натиск да бъде възможно най-слабо, пътят пред хранителните разстройства е открит. „В началото обичайно тя най-напред си похапва добре – отбелязва Леон. – Но за да остане слаба, ще трябва да прибегне до повръщане или слабителни средства, или до прекалено голямо физическо натоварване, за да изгори поетите калории. Друг вариант е да не яде въобще – своеобразен опит за контрол над обсебилите я непреодолими чувства“.

Комбинацията от недостатъчна себеосъзнатост и слаби социални умения обяснява защо такива момичета, провокирани от приятели или родители, не могат да действат резонно и да успокоят отношенията с приятели и семейство, или собственото разочарование. Вместо това гневът води до хранително разстройство, било то булимия или анорексия, или преяждане. Според Леон най-доброто лечение за такива момичета би трябвало да включва обучение по недобре развити емоционални умения. „Лекарите вече са убедени – каза ми тя, - че ако се насочи към конкретни проблеми, терапията работи по-добре. Тези момичета трябва да се научат да разпознават чувствата си и да намерят начин да ги контролират, а не да прибягват само и единствено до зловредни хранителни навици“.

Самотни създания: деца, изпаднали от училище

Драматичен епизод в началното училище: четвъртокласникът Ben (Бен) има едва неколцина приятели и именно един от тях, Jason (Джейсън), заявява че няма да играе с него през голямото междучасие; Джейсън се е разбрал да играе с друго момче, Chad (Чад). Бен, разстроен, избухва в сълзи. След като се поуспокоява малко, 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 укорителен тон изрича Бен. – Каза, че цяла седмица ще играем заедно, а ме излъга.

След това Бен се запътва към една празна маса, хлипайки тихо. Джейсън и Чад отиват при него и пробват да го заговорят, но Бен демонстративно запушва уши с пръсти, за да не ги слуша и накрая дори избягва от столовата и се скрива зад кофите с боклук. Група момичета, свидетели на цялата сцена, в опит да посредничат отиват при Бен и предават, че Джейсън ще играе и с него. Бен обаче не иска да слуша и настоява да го оставят на мира. Ближе рани със сълзи на очи, цупи се и подсмърча, и настоява да бъде оставен на мира. *(Steven Asher & Sonda Gabriel /* */, "The Social World of Peer-Rejected Children", доклад пред годишната среща на American Educational Research Association /AERA/, San Francisco, март 1989г.)*

Моментът несъмнено е тежък; чувството, че си отхвърлен и нямаш приятели е познато всекиму по един или друг повод в детството. Ключова в реакцията на Бен обаче е неспособността му да приеме опитите на Джейсън да възстанови добрите отношения помежду им – поведение, което единствено задълбочава лошите чувства в момент, в който може да им бъде сложен край. Подобна неспособност да долавят ключови послания е характерна за непопулярните деца; както видяхме в Глава 8, отхвърлените малчугани обикновено трудно разчитат емоционални и социални сигнали; дори в случай, че съумеят, арсеналът им ответни реакции е съвсем ограничен.

При отритнати деца, рискът да отпаднат от училище е особено голям. Самотните деца, напускащи образователната система, са от два до осем пъти повече от онези с приятели. Проучване разкрива, че около 25% от непопулярните деца в началното училище не завършват средно образование; за сравнение, общият дял отпаднали деца е 8%. Нищо чудно – представете си какво е да прекарваш тридесет часа седмично на място, където никой не те харесва.

Два вида емоционална нагласа водят децата до социална маргинализация. Както видяхме, едната е предразположение към гневни изблици и склонност да търсят враждебност там, където няма и следа от нея. Втора е чувство за тревога и несигурност. Но освен и извън тези особености на темперамента, на изолация обикновено биват подлагани и децата, които „не са в час“ и чието странно поведение често предизвиква дискомфорт у околните.

Един от аспектите на това, че „не са в час“ са сигналите, които такива деца излъчват. Когато при един експеримент деца от началното училище с малко

приятели трябва да свържат емоция като отвращение или гняв с определено изражение на лицето, те правят много повече грешки от децата с много приятели. Когато пък трябва да обяснят как могат да се сприятелят с някого или да преодолеят конфликт, непопулярните деца – онези, от които другите странят – дават напълно асоциални отговори (така например на въпроса какво трябва да направи, ако друго дете иска същата играчка, отговорът гласи „да му фрасна една“) или отправят неясни послания за помощ от възрастен. А когато трябва да изиграят тъка, гняв или демонстрират дяволито изражение, непопулярните деца се представят най-неубедително. Едва ли е изненада тогава, че подобни деца се чувстват неспособни да завързват приятелства – социалната им некомпетентност се превръща в самоизпълняващо се пророчество (: Self-Fulfilling Prophecy). Вместо да усвояват нови подходи при сприятеляване, те продължават да правят същото, което се е оказвало неуспешно и преди, и в крайна сметка реагират още по-неуместно. *(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)*

По отношение лотарията на човешките предпочитания, такива деца не покриват основни емоционални критерии: не са забавна компания и нямат представа как да накарат детето насреща да се почувства добре. Наблюдения върху непопулярни деца по време на игра например показват, че при тях е доста по-голяма вероятността да опитат да мамят, да се сърдят, да се откажат когато губят, или да се изтъкват и фукат в случай, че печелят. Разбира се, болшинството деца също искат да бъдат победители, но независимо дали печелят или губят, съумяват да сдържат емоционалната си реакция, така че да не подрони отношенията с останалите.

При все че деца, трайно нечувствителни към социалната атмосфера и неспособни да разпознават и изразяват емоции в крайна сметка остават в изолация, същото не се отнася до онези, чувстващи се временно отритнати. Болезненият статус на прокудени при трайно отхвърлените и изолирани обаче ги съпровожда през всички години в училище. Последствията от социалната маргинализация ги съпътстват и като вече възрастни. Най-малкото именно близките приятелства и буйните игри помагат на децата да изградят социални и емоционални умения, които впоследствие прилагат при контакт с хората. Малчугани, които на този етап са лишени от подобни контакти, впоследствие неминуемо изпадат в неизгодна позиция.

По понятни причини, децата в изолация споделят явни опасения, ред тревоги и чувство на депресия и самота. На практика, популярността на едно дете в трети клас е по-добър предвестник дали ще развие психическо заболяване при пълнолетието си, и по-точен белег от оценки на учители и лекари, от успех в училище и коефициент на интелигентност, и дори от резултатите на специализирани 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 с малко приятели и съпътствани от хронична самота, са по-податливи на редица заболявания и ранна смърт.

По думите на психоаналитика Harry Stack Sullivan (: Хари Стек Съливан), ние научаваме как да направляваме отношенията с близки хора, преодолявайки разриви и споделяйки най-съкровени чувства при първи срещи с връстници от същия пол. Но за деца в изолация вероятността да имат най-добър приятел в жизнено важните години на началното училище е два пъти по-малка и така те пропускат една от основните възможности за емоционално развитие. *(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 когато всички останали са ни обърнали гръб (при все и отношенията с него да не са чак толкова стабилни и трайна.

Критерии за подбор на приятели

Въпреки неспособността на изолираните деца да контактуват, не всичко е изгубено. Steven Asher, психолог от University of Illinois, е създал поредица „напътствия при сприятеляване“ за непопулярни деца, които се радват на

известен успех. *(Steven Asher and Gladys Williams /* */, "Helping Children Without Friends in Home and School Contexts", Children's Social Development: Information for Parents and Teachers, Urbana and Champaign, University of Illinois Press, 1987)* Ашър избира деца от трети и четвърти клас, най-слабо харесвани от своите съученици, и в продължение на шест часа ги учи „как да направят игрите по-забавни, бидейки добри и мили с останалите". За да избегнат нелицеприятни етикети, на децата се казва, че са един вид „консултанти" на преподавателя, а той опитва да разбере какво прави една игра по-приятна.

Децата се учат да действат така, както обикновено процедират по-популярните деца. Така например Ашър ги насърчава да мислят за алтернативни варианти и компромиси (вместо да се стига до конфликт), ако не са съгласни с правилата на играта, да не забравят да говорят с другите деца по време на самата игра, да наблюдават как се справят останалите, да кажат нещо окуражително ако другото дете се справи успешно с някоя задача, да се усмихват и предлагат помощ или идеи, и да отправят поощрение. Децата изпробват новите социални умения в игри, като Микадо ( ), и обучението продължава в зависимост от постигнатите резултати. Този миникурс по разбирателство има забележителен ефект: година по-късно участвалите в него деца – подбрани заради това, че другите не ги харесват – вече устойчиво набират популярност в клас. Вярно, сред тях няма звезди, но отсъстват и маргинали.

До сходни резултати достига и Stephen Nowicki, психолог от Emory University (EMORY UNIVERSITY: Университет „Емъри“). *(Stephen Nowicki, "A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits", неиздаден ръкопис, Duke University, 1989)* Той учи социално изолирани деца да разпознават чувствата на връстниците си и да реагират подобаващо. 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. Впоследствие участниците изпробват новите умения пред дете, с което искат да се сприятелят.

Подобни програми отчитат 50 до 60 процента успех при повишаване популярността на нехаресвани деца. Програмите (поне в днешната си форма) като че ли работят добре най-вече при деца в трети и четвърти клас и помагат по-скоро на лишени от социални умения, отколкото на агресивни деца. Всичко обаче е въпрос на фина донастройка; окуражаващ знак е, че повечето изолирани

деца съумяват да намерят приятелски кръг благодарение на известни базови емоционални донасоки.

Алкохол и наркотици: зависимостта като опит за самолечение

Студентите в местния кампус му викат *drinking to black* (*пиене до припадък*) – да се наливаш с бира до безсъзнание. Една от техниките е гениално проста: взимаш градински маркуч, пъхаш фуния в единия му край, лапваш другия, и хоп – за десет секунди вече си една голяма бира напред. Изследване разкрива, че около 40% от момчетата в университета гаврътват по седем или повече питиета на вечер, а 11% определят себе си като "heavy drinkers" („яки пиячи"). Друг възможен термин, разбира се, е просто "alcoholics" („алкохолици"). *(Изследване, проведено в University of Massachusetts /UMASS: Университет в Масачузетс/ от /Project Pulse/, статия в The Daily Hampshire Gazette, 13 ноември 1993г.)* Около половината от мъжете в колежа и почти 40% от жените се напиват здраво поне два пъти месечно. *(Цифрите са заимствани от Harvey Wechsler /Харви Векслер/, директор на изследването във връзка с алкохола в Harvard School of Public Health /HARVARD TH CHAN: Факултет за Обществено здраве, Харвард/, август 1994г.)*

Макар в Съединените щати употребата на повечето наркотици сред младежи да намалява значително през осемдесетте години, тенденцията към злоупотреба с алкохол, и то на все по-ранна възраст, устойчиво расте. Според едно проучване от 1993г. 35% от момичетата в колежа признават, че пият за да се напият; през 1977г. 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 и двамата – са пияни. *(Доклад на Columbia University Center на тема Addiction and Substance Abuse /Пристрастяване и злоупотреба с психотропни вещества/, май 1993г.)* Свързаните с алкохол инциденти са водеща причина за смърт сред млади хора на възраст от петнадесет до двадесет и четири години.

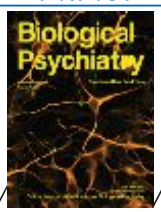
Експериментите с наркотици и алкохол може да изглеждат като своеобразен ритуал при съзряване, но за мнозина подобно „вкусване" често има трайни последствия. При повечето алкохолици и наркомани пристрастяването е започнало в юношеството, макар и малцина „експериментатори" да стават алкохолици или наркомани. Към края на гимназията над 90% от учениците са опитвали алкохол, но само 14% ще станат алкохолици впоследствие; от милионите американци, експериментирали с кокаин, по-малко от 5% се пристрастяват. По каква причина?

Разбира се, за младежи, израснали в квартали с висока престъпност, където

дрога се продава на всеки ъгъл, а дилърът е най-лъскав пример в непосредствена близост за икономически просперитет, рискът от злоупотреба с наркотици е най-голям. Някои може да се пристрастят, след като сами станат дребни дилъри, други посягат към наркотика само защото е лесно достъпен или защото връстниците им го издигат в култ – фактор, който би повишил риска от наркомания във всякакви квартали, дори (а може би преимуществено) най-богати. Остава обаче въпросът кои от младежите, подложени на подобни изкушения и натиск и решили да експериментират, в крайна сметка ще се окажат трайно зависими?

Една от съвременните научни теории гласи, че хората, които превръщат навика в проклятие и стават все по-зависими от алкохол и наркотици, всъщност ги използват като своеобразно лекарство, като начин да успокоят чувство на тревога, гняв или депресия. При първите експерименти те са открили някаква химическа опора, начин да потушат преследвали ги тревожност или меланхолия. Така от стотици ученици от седми и осми клас, проследявани в продължение на две години, най-много пристрастени се наблюдават 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 експериментират с дрога и алкохол, без да се пристрастят, а други стават зависими буквално след първата доза: най-уязвимите като че ли намират в наркотици и тежки питиета бърз път към облекчаване на емоции, преследвали ги години наред.

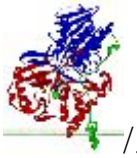
По думите на Ralph Tarter (: Ралф Тартър), психолог във Western Psychiatric Institute and Clinic (: Западен психиатричен клиничен институт и Клиника; вж. тук) в Pittsburgh (: Питсбърг), „За хора с вродено предразположение първото питие или доза наркотик са невероятно преживяване – други просто не ги усещат така. Много бивши наркомани ми казват, че след първата доза са се почувствали нормално за пръв път от много време. Тя ги стабилизира физиологически, поне за кратко“. *(Интервюирах Ралф Тартър за Ню Йорк Таймс, 26 април 1990г.)* Именно тук е коварният момент в сделката: добро самочувствие за кратко – и пълен срив 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. Често това са деца (синове) на алкохолици, които сами са се обърнали към алкохола с цел да успокоят нервно напрежение. Един от биологичните маркери за това е недостатъчното отделяне на гама-аминобутирова киселина (Gamma-aminobutyric acid: GABA), невротрансмитер, който регулира тревожността – твърде малкото количество GABA се изразява в 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 и тревожността намалява. *(Tension levels in sons of alcoholics: Howard Moss /* */ et al., "Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" Biological Psychiatry /*  */ 27, 6, Mar. 1990)* Тези деца пият, за да намалят напрежението, което изпитват: алкохолът им дава покой, какъвто не могат да намерят другояче. Такива хора често злоупотребяват и с успокоителни, упражняващи същия ефект.

Невропсихологическо проучване сред синове на алкохолици, които на дванадесетгодишна възраст проявяват признаци на тревожност, като учестен пулс в отговор на стрес, както и импулсивност открива, че при тези момчета фронталните лобове също не функционират нормално. Зоните в мозъка, които трябва да им помогнат да се успокоят и да контролират импулсите си, почти не функционират. И тъй като префронталните лобове контролират и работната памет, където са запечатани потенциалните последствия от едно или друго действие, когато се налага взимането на решение, подобен дефицит може да проправи път към алкохола, защото способства за пренебрегване на дългосрочните последствия от пиенето; при това, алкохолът гарантира незабавно отпускане и така порочният мозъчен механизъм се затвърждава. *(Frontal lobe deficit in sons of alcoholics: Philip Harden and Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism", Journal of Abnormal Psychology, 104 1995)*

Подобен глад за вътрешен покой е като че ли основен емоционален маркер за генетично предразположение към алкохолизъм. Изследване сред хиляда и триста близки роднини на алкохолици открива че децата им, изложени на най-

висок риск самите те да станат алкохолици, отчитат хронично високи нива на тревожност. Изследователите дори стигат до заключение, че при тях алкохолизмът се развива като „форма на самолечение на симптомите на засилена тревожност“. *(Kathleen Merikangas* / / *et al., "Familial Transmission of Depression and Alcoholism" Archives of General Psychiatry, Apr. 1985)*

Вторият емоционален път към алкохолизъм е белязан от силно вълнение, импулсивност и отегчение. Този модел се проявява при немирни, опаки и своенравни деца, които в училище са "fidgets" („шавливи"), хиперактивни и склонни да се забъркват в неприятности, което, както видяхме, може да ги тласне към приятелства с деца на самия ръб на социално приемливото поведение и в крайна сметка да доведе до престъпни прояви или диагноза "antisocial personality disorder" („антисоциално личностно разстройство“). Такива хора (предимно мъже) страдат най-вече от силна възбудимост; основната им слабост е необуздана импулсивност, а обичайна реакция към скуката – каквато често изпитват – е импулсивно търсене на риск и авантюри. (Между другото, състоянието им е вероятно следствие от недостиг на два други невротрансмитера, серотонин и моноаминоксидаза /МАО:  /.) Като възрастни те често смятат, че алкохолът ги успокоява. Фактът, че не могат да понасят монотонното ежедневие, ги кара да се впускат в какво ли не, а това, в съчетание с импулсивността им, води до злоупотреба и с всякакви психотропни вещества.

На моменти депресията може да накара всекиго да посегне към чашката, но метаболитните ефекти на алкохола водят до краткотрайно облекчение и после я задълбочат. Хора, търсещи емоционална утеха в алкохола несъмнено успяват да потиснат тревогата, но същевременно подхранват депресията /веществата, които помагат при депресия, поне временно, са от съвсем различна химична група/. Хроничната тъга излага хората на риск от пристрастяване към стимуланти от типа на кокаин, който въздейства непосредствено върху чувството на депресия. Едно изследване показва, че повече от половината пациенти, лекувани от кокаинова зависимост, са претърпели тежка депресия, преди да посегнат към наркотика, и колкото по-сериозно е било състоянието им, толкова по-дълбоко вкоренен е ставал навикът. *(Cocaine and depression:*

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 обуслови друг тип уязвимост. В едно проучване сред четиристотин пациенти, лекувани от зависимост от хероин и други опиати, най-често срещан проблем е неспособност да контролират гнева си и „късият фитил“ на агресивни реакции. Някои от пациентите признават, че с помощта на опиати се чувстват нормално и успяват да се отпуснат. *(Личен разговор с Edward Khantzian /Едуард Кантцян/ от Harvard Medical School, във връзка с 200 пациенти, лекувани от хероинова зависимост)* Макар че предразположението към злоупотреба с едни или други вещества може да е чисто ментален проблем, подтикващ хората към подобен вид „самолечение“ с наркотици или алкохол, той може да бъде преодолян и без да се стига до каквито и да е медикаменти, както десетилетия наред Alcoholics Anonymous (: „Анонимни алкохолици“) и други възстановителни програми показват. Способността за справяне с подобни чувства – умението да преодолееш тревожността, да се освободиш от депресията и да успокоиш гнева си – слага прът 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 детска възраст, много преди навикът да пусне дълбоки корени.

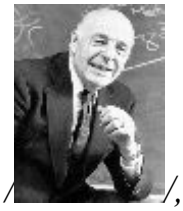
Изкореняване на агресията: окончателен общ път към превенция

През последните десетина години се нагледахме на какви ли не „войни“ – срещу ранна бременност, срещу отпадането от училище, срещу дрогата. Последната бе срещу насилието.

Проблемът при всички тези кампании обаче е, че се твърде закъснели – когато проблемът, към който са насочени, е вече придобил епидемични измерения и отдавна станал неотменна част от живота на младите. Един вид кризисна реакция са – равностойна на акт да пратиш линейка и да спасиш нечий живот, вместо да го ваксинираш преждевременно с оглед да не се стига до заболяване въобще. Стига вече войни – онова, от което всъщност имаме нужда, е да следваме логика на превенция, да дадем на децата си умения, които да увеличат

шанса да избегнат всякакви проклятия, способни да съсипят живота им. *(Фразата "No More Wars" е на Tim Shriver /Тим Шрайвър:* */ от Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning /* *: Асоциацията за развитие на социалното и емоционално обучение/ в Yale Child Studies Center /* *: Център за детски изследвания в "Йейл"/.)* Тук искам да обърна особено внимание на емоционалните и социални дефицити, без да отричам ролята на други рискови фактори, като живот в разделено, насилническо или анархистично семейство, или в бедно, с преливащо от престъпност и наркотици ежедневие. Лишенията са сериозно крушение за едно дете: тези от бедни семейства още на пет години са вече по-страхливи, тревожни и тъжни в сравнение с по-заможни свои връстници и имат повече поведенчески проблеми, като чести нервни изблици и деструктивно поведение – тенденция, която се доразвива на юношески години. Атмосферата на немотия разяжда и семейния живот: в бедни семейства се наблюдава осезаем недостиг на родителска топлота, майките са по-депресирани (нерядко самотни и безработни), и доста по-често се прибягва до жестоко отношение, като крясъци, побои 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* *, April 1994)*

Емоционалните умения играят роля, простираща се далеч отвъд икономическата и семейна среда, в която израства едно дете – тя може да се окаже определяща доколко младият човек ще се повлияе от такива трудности и дали ще намери опора, за да ги надмогне. Лонгитудни проучвания над стотици деца, отгледани в бедност в семейства, където насилието е норма, или от родител с тежко психическо заболяване показват, че преминалите през най-тежки изпитания придобиват сродни ключови емоционални умения. *(Traits of*

resilient children: Norman Garmezy /  */, The Invulnerable Child /* */, New York, Guilford Press, 1987. Писах за децата, които растат въпреки трудностите, в „Ню Йорк Таймс“, 13 октомври 1987г.)* Сред тях са атрактивна общителност, която привлича обкръжаващите, самоувереност, оптимистична настойчивост пред лицето на провал и фрустрация, способност да преодоляват бързо разочарования, както и добро общо впечатление, което оставят.

Само че огромно мнозинство деца се изправят пред подобни трудности без такива предимства. Разбира се, много от тези умения са вродени и генетически обусловени – но дори страните на темперамента подлежат на благоприятно въздействие, както видяхме в Глава 16. Един от възможните начини за намеса, естествено, има политически и икономически измерения – от типа на мерки за облекчаване на бедността и други социални предпоставки, водещи до подобни проблеми. Но освен споменатите тактики (които изглежда преминават на все по-заден социален план) има куп неща, които можем да предложим на децата с цел да им помогнем да се справят с подобни тежки житейски препятствия.

Да вземем например емоционалните разстройства, застрашаващи почти половината американци на един или друг житейски етап. Проучване върху представителна извадка от 8098 американци разкрива, че 48% са страдали от поне един психиатричен проблем през живота си. *(Prevalence of mental disorders: Ronald C. Kessler /* */ et al., "Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-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 в най-неблагоприятно положение, защото във всеки даден момент е жертва на 60% от всички, в т.ч. 90% от най-сериозните и опасни психиатрични разстройства. Без съмнение, такива хора имат нужда от грижа *сега,* но при един оптимален подход подобни проблеми би трябвало да се предотвратяват своевременно. Разбира се, не всяко умствено разстройство може да бъде предотвратено – при много от тях обаче това е възможно. Ronald Kessler, социологът от University of Michigan, провел това проучване, сподели: „Трябва да се намесваме рано. Ако едно момиче има например фобия в шести клас, в гимназията то ще започне да пие, за да преодолее социалната си тревога. 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 сме могли да сторим още в детските ѝ години, за да предотвратим подобно крушение?“

Същото важи, разбира се, и за склонността към насилие, и за всички опасности, дебнещи младите хора днес. Образователните програми, целящи да предотвратят един или друг проблем, в т.ч. насилие и наркомания, никнат като гъби през последните десетина години; лансираха цяла миниindустрия на образователния пазар. Много от тях обаче – включително някои най-широко рекламирани и популярни – изобщо не работят. Част от тях, за огромно съжаление на педагозите, дори увеличават вероятността от проява именно на проблемите, които уж трябва да предотвратяват – особено зависимост от наркотици и секс при непълнолетни.

Само информация не е достатъчна

Красноречив пример са сексуалните посегателства над деца. В началото на деветдесетте години в САЩ властите отчитат по двеста хиляди сериозни случая годишно, и оттогава цифрата расте с по десетина процента всяка година. Макар оценките да варират в доста широк диапазон, повечето експерти са съгласни, че между 20 и 30% от момичетата и наполовина толкова момчета са били жертви на сексуални посегателства, преди да навършат седемнадесет (числата варират според това кое точно считаме за сексуална злоупотреба). *(Цифрите за момчета и момичета, съобщили за сексуално насилие в САЩ са заимствани от Malcolm Brown /Малкълм Браун/ от отдела за насилие и травматичен стрес в National Institute of Mental Health; броят доказани случаи е цитиран от National Committee for the Prevention of Child Abuse and Neglect /Националния комитет за превенция на насилието нас деца/. Национално изследване установява дял от 3.2% за момичета и 0,6% за момчета годишно, вж. David Finkelhor and Jennifer Dziuba-Leatherman, "Children as Victims of Violence: A National Survey," Pediatrics, Oct. 1984.)* Няма конкретен профил на дете, особено податливо на сексуално посегателство, но жертвите обикновено се чувстват беззащитни, неспособни да се съпротивляват и безсилни по отношение на случващото се с тях.

Това е и причината много училища да провеждат програми за превенция на сексуални посегателства. Повечето от тях са съсредоточени върху основната информация, свързана със сексуалното насилие: учат децата например каква е разликата между „добро" и „лошо“ докосване, предупреждават ги за опасностите и ги насърчават да споделят с възрастни, ако им се случи нещо неприемливо. Изследване над две хиляди деца в национален мащаб обаче разкрива, че такова основно образование не постига почти нищо – а понякога има обратен ефект – в това да помогне на децата да сторят нещо и спрат насилника, независимо дали училищния хулиган или потенциален педофил. *(Националното изследване сред деца във връзка с програмите за превенция на насилието е проведено от David Finkelhor /* *: Дейвид Финкелхор/,*

социолог в University of New Hampshire / *: Университет на Ню Хампшир/.)* Още по-лошо: при децата, преминали такива основни програми и впоследствие станали жертва на сексуално насилие *вероятността* да се оплачат след това е *два пъти по-малка*, отколкото при деца, непреминали никакви програми.

И обратно – децата, получили по-солидно обучение, включително по емоционални и социални умения, се защитават по-удачно при заплаха от насилие. Те по-често настояват да бъдат оставени на мира, викат, отбраняват се, заплашват, че ще разкажат и ако им се случи нещо подобно, действително съобщават. Последното е особено важно, доколкото множество педофили имат не една-две, а стотици жертви. Следствието срещу шофьор на автобус и преподавател по информационни технологии разкрива, че двамата в съучастие са насилвали по около триста деца годишно – при което нито едно от децата не се е оплакало. Престъплението излязло наяве, когато едно от насилваните момченца започнало да упражнява сексуално насилие над сестричката си.

(Цифрите са от интервю с Malcolm Gordon / *: Малкълм Гордън/, психолог във Violence and Traumatic Stress Branch /отдела за насилие и травматичен стрес/ в National Institute of Mental Health.)*

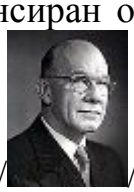
При деца, участвали в по-мащабни програми, вероятността да се оплачат е три пъти по-голяма отколкото при онези, преминали само основни курсове. На какво се дължи тази разлика? Такива програми не са еднократни, а се провеждат на различни нива в последователни класове чак до завършване на училище, и са част от сексуалното и здравно образование. Мобилизират и родители, които да повтарят посланието, научено в училище – и в резултат деца, чийто семейства се справят успешно със задачата, реагират подобаващо на заплахи от сексуално посегателство.

Успехът се обуславя така също от придобити социални и емоционални умения. Не е достатъчно децата да знаят кое докосване е „добро“ и кое - „лошо“; трябва да бъдат достатъчно себеосъзнати, за да разберат кога една ситуация е тревожна далеч преди да премине в посегателство. Нужна е не само самоувереност, но и себеосъзнатост и вяра в себе си, за да се вслушват в и действат съобразно собственото чувство на тревога дори лице в лице с възрастен, опитващ да ги склони, че „в това няма нищо лошо“. Детето се нуждае и от набор умения при нужда да предотврати подобна ситуация – от опит за бягство до заплаха, че ще докладва на всеослушание. Ето защо най-добри програми са тези, които учат децата да защитават своята позиция, да

отстояват правата си, а не да бъдат пасивни наблюдатели, да разпознават границите на своето лично пространство и да ги бранят.

Следователно най-удачни програми са тези, които заместват простото представяне на информация за сексуалните посегателства с основни емоционални и социални умения. Такива програми поднасят на децата умения да разрешават положително междуличностни конфликти, да бъдат по-самоуверени, да не се самоупрекват в подобни моменти и да вярват, че могат да намерят помощ от родители и учители. Вследствие, преминалите програмата деца далеч по-често споделят евентуални проблемни ситуации.

Активни компоненти

Представените разкрития доведоха до преоценка на елементите, които една добра програма за превенция би трябвало да включва, с оглед да бъдат подбрани само онези, оценени от независими наблюдатели като действително работещи. В един петгодишен проект, финансиран от W.T. Grant Foundation /William T. Grant FOUNDATION: фондация „У.Т. Грант“ /  /, група учени изследват всички данни в конкретната област и определят активните съставки, играещи ключова роля в работещи програми. *(W. T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula", J. David Hawkins / / et al., Communities That Care, San Francisco, Josses-Bass. 1992)* Списъкът възлови умения, определен от научния екип, следва да бъде прилаган на практика, независимо от естеството на конкретния проблем, и съставлява своеобразна рецепта за емоционална интелигентност (пълния списък вж. в Приложение 4). *(W.T. Grant Consortium /William T. Grant FOUNDATION: Консорциум „У. Т. Грант"/, "Drug and Alcohol Prevention Curricula," p. 136)*

Емоционалните умения включват себепознание, себеопределяне, изразяване и контрол над чувствата, контрол над импулсите и Delayed Gratification (отлагане на незабавно възмездяване за сметка на по-големи придобивки тепърва), както и преодоляване на стреса и тревожността. Една от ключовите способности за контрол над импулсите е осъзнаване на разликата между чувства и действия, и умението да се взимат по-добри емоционални решения чрез овладяване на импулса към действие, последвано от определяне на алтернативни варианти и последствията от тях преди изпълнението на конкретно решение. Много от тези способности са обвързани с други хора: като разчитането на социални и емоционални сигнали, умението да изслушваме, да преодоляваме отрицателни въздействия, да приемаме гледната точка на отсрещните и да осъзнаваме 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 обсъдени в тази глава. Списъкът конкретни проблеми, срещу които тези умения могат да ни „ваксинират“, е практически безграничен – може да включва дори ситуации като нежелана бременност или склонност към самоубийство сред тийнейджърите.

Разбира се, причините за всички такива проблеми не са еднозначни; в тях се преплитат биологична предразположеност, семейна динамика, бедност и влияние от улицата. Няма стандартна интервенция, включително такава, насочена конкретно към емоциите в ролята на универсална панацея. Доколкото обаче емоционалната недостатъчност носи допълнителен риск за детето – вече видяхме колко сериозен е той – емоционалните терапии трябва да намерят своето място (без, разбира се, да бъдат пренебрегвани и други възможни подходи). Възниква закономерен въпрос: как би изглеждало едно емоционално обучение?

18. Обучение в емоционален план

Най-голямата надежда на един народ е образованието на младежта.

Еразъм

Наблюдаваме необичайна игра на петнадесет петокласници, седнали по турски в кръг на пода. Когато учителят назове нечие име, детето не отговаря с дежурното училищно „тук!", а казва някакво число според това как се чувства - едно: за депресиран, десет: за преливащ от енергия.

Днес духът е висок:

- Джесика.
- Десет: кипя от живот, петък е.
- Патрик.
- Девет: вълнувам се, малко съм нервен.
- Никол.
- Десет: спокойна и щастлива.

Това е час по Self-Science в Nueva Learning Center (: Училище „Нуева"), уютно разположено в някогашна резиденция на семейство Crocker (: Крокър) – династията, основала една от най-големите банки в San

Francisco (Сан Франсиско). Днес сградата, наподобяваща миниатюрна версия на операта в града, е частно училище, провеждащо многообещаващ курс по Емоционална интелигентност.

Науката Self-Science (

: „Опознай себе си") изучава чувствата – наши собствени и онези, проявявани при взаимоотношения с отсрещните. Предметът по самото си естество изисква учители и ученици да се съсредоточат върху емоционалната страна от живота на детето – фокус, напълно пренебрегван във всяка класна стая в Америка. Стратегията тук включва извеждане на преден план на напрежения и травми в живота на децата. Учителите коментират реални ситуации – как някой е бил наранен, защото са го пренебрегнали, завист и спорове, които могат да прераснат в стълновение. Както казва Karen Stone McCown (
: Карън Стоун Маккоун), създател на Self-Science Curriculum (Програма „Опознай себе си“) и основател на The Nueva School (
,
: Училище „Нуева“), „не можем да изолираме учебния процес от чувствата на децата. Емоционалната грамотност е също толкова важен предмет, колкото математиката и четенето“. (*Карън Стоун Маккоун интервюирах за „Ню Йорк Таймс", 7 ноември 1993 г)*

Науката „Опознай себе си“ проправя път на идея, ширеща се из училищата от океан до океан. Имената на курсовете варират от „социално развитие“ до „житейски умения“ и „социално и емоционално образование“. Някои се опират на идеята на Хауърд Гарднър за multiple intelligences (множествена интелигентност) и използват термина ("personal intelligences") „персонални умения“. Обща нишка навсякъде е стремежът да повишат нивото на социална и емоционална компетентност у децата като част от конвенционалното образование, а не като нещо, подхвърляно сегиз-тогиз на онези подрастващи, смятани за „трудни“. Целта е да се култивират набор умения и познания, жизнено важни за всяко дете.

Курсовете по емоционална интелигентност се коренят в движението за affective education („емоционално образование“) от шестдесетте. Тогава са смятали, че психологическите и мотивационни уроци се усвояват по-добре, ако са свързани с непосредствен личен опит в преподаваното като суха материя. Следователно движението за емоционална грамотност обръща понятието за *affective education* („емоционално образование“) с главата надолу – вместо да

използва чувството, за да възпитава, то възпитава самото чувство.

Нещо повече, много от тези курсове и скоростта, с която набират популярност, са следствие от мащабни програми за превенция, фокусирани над конкретни проблеми: пушене, дрога, ранна бременност, отпадане от училище, а напоследък – и насилие. Както видяхме в предходната глава, проучване на W.T. Grant Consortium върху програми за превенция стига до заключение, че те са по-ефективни когато залагат на основни емоционални и социални умения, като: контрол над импулсите, управление на гнева и изнамиране творчески решения на социални въпроси. Принципът положи начало на нов етап интервенции.

Както видяхме в Глава 15, интервенции с цел преодоляване на конкретни дефицити в емоционалните и социални умения, водещи до проблеми като агресия или депресия, може да бъдат изключително успешен буфер при децата. В болшинството случаи обаче те са дело на психолози-изследователи, под формата на експеримент. Следваща стъпка е уроците от подобни строго индивидуални програми да бъдат систематизирани и трансформирани в превантивни мерки на ниво училище в национален мащаб, под егидата на редови учители.

Подобен по-вещ и практически насочен подход на превенция засяга и информация за проблеми като СПИН и наркотици, и бива поднасян на момента, в който младите хора се сблъскат с тях. Главна текуща тема обаче е същностно умение, призвано да допринесе за разрешаване на всяка измежду тези специфична дилема: емоционалната интелигентност.

Новият подход за възпитаване на емоционална грамотност в училищата превръща емоциите и социалното общуване в учебни предмети, и тепърва не позволява на системата да третира тези същностни моменти от детското ежедневие като нежелани гости или когато ескалират, детето по правило да бъде изпращано при училищния психолог или директора.

Самите часове на пръв поглед може би изглеждат скучни, камо ли да дават същинско решение на драматичните проблеми, с които опитват да се справят. Това е така главно защото досущ както при доброто домашно възпитание, отправяните послания трябва да бъдат малки по обем, но изразителни, и повтаряни неизменно в рамките на определено време. Интегрирането на емоционални уроци предполага по-специално отношение; с неотклонно преповтаряне на едни и същи преживявания мозъкът ги запечатва под формата на все по-отчетливи невронни пътеки и така те прерастват в навици, прилагани в критични ситуации и моменти на обърквване или афект. И макар уроците по емоционална грамотност често да изглеждат досадни, резултатът от тях – достойни личности – е по-важен за нашето бъдеще от всякога.

Урок по сътрудничество

Нека сравним произволен момент от час по Наука „Опознай себе си“ с

преживявания от ученическите години, познати на всеки от нас.

Група петокласници играят на Cooperation Squares („Квадрати на сътрудничеството“) – игра, при която няколко групи трябва да сглобят поредица квадратни пъзели. Условието обаче е работата на екипа да протича в пълна тишина. Дори жестовете не са позволени.

Учителката Jo-An Varga (Джо-Ан Варга) разделя класа в три групи, всяка на отделна маса. Трима наблюдатели, запознати с играта, имат формуляри за оценка, в които трябва да отбележат например кой в групата координира работата на останалите, кой разведрява обстановката, кой пречи.

Учениците изсипват елементите на пъзела пред себе си и се захващат за работа. Съвсем скоро си проличава, че една от групите е изключително успешен екип – свършват само след няколко минути. Във втората всяко от четирите деца подрежда отделно своя част от пъзела, но не стигат доникъде. Впоследствие бавно пристъпват към колективна работа, сглобяват първия квадрат, продължават, и в крайна сметка подреждат всички елементи.

Третата група обаче още се мъчи със задачата – само един пъзел е докаран донякъде, но прилича повече на трапец, отколкото на квадрат. Sean (Шон), Fairlie (Феърли), и Rahman (Рахман) все още не са постигнали гладката координация на останалите две групи. Изнервени и нетърпеливи, ровят из парченцата по масата, един през друг грабят всяко, заприличало им на липсващия модул, и впоследствие 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 избухват в смях. Това ще се окаже кулминация на днешния урок.

Джо-Ан Варга, учителката, отправя насърчение:

- Онези, които са приключили, могат да дадат съвет на групата, която още работи.

Dagan (Дейган) минава край масата на оплелата конците група, посочва два стърчащи встрани от квадрата модула, и предлага да ги завъртят обратно. Изведнъж Рахман, смръщил широкото си лице в напрегната гримаса, осъзнава новата гледна точка и парченцата бързо намират местата си в пъзела, а след тях и другите по масата.

Когато и последното парченце от финалния пъзел застава на местото си, децата до едно избухват в спонтанни овации.

Спорен момент

Докато класът обсъжда уроците по екипна работа, в един от ъглите тече още по-оживена дискусия. Rahman (Рахман), високо момче с дълга, гъста черна коса и Tucker (Тъкър), наблюдателят на групата, са потънали в разгорещен спор върху правилото, забраняващо жестовете. Тъкър, с акуратно сресана руса коса с

равен бретон, носи провиснала тениска, помпозно украсена с надпис “Be Responsible” („Бъди отговорен“), който някак подчертава днешната му роля.

- Ти *също* можеш да предложиш някой елемент, но това *не е* жест – казва Тъкър с необорим тон.

- Напротив, жест е – разпалено настоява Рахман.

Varga (Варга) забелязва повишаващия се градус на спора и неусетно доближава техния чин. Моментът е критичен – спонтанно прехвърчат искри; именно в подобни ситуации си проличава кой какво е разбрал от урока и дали последващи такива занимания биха имали смисъл. Всеки добър учител е наясно, че уроците в подобни наелектризирани моменти се отпечатат трайно в съзнанието.

- Това не е критика, сътрудничеството ви е безупречно, но Тъкър, опитай да изкажеш становището се малко по-спокойно – настоява учителката.

Тъкър продължава, с вече по-премерен тон:

- Можеш просто да поставиш парченцето там, където смяташ, че му е мястото, да дадеш на другия онова, от което според теб се нуждае, без да му подсказваш каквото и да е с жестове. Просто му предлагаш.

Рахман отвръща, афектиран:

- Да бе, ти можеш и така да направиш – почесва се по главата като пример за невинно движение – и да кажеш, че не е жест!

В гнева на Рахман явно има нещо извън пряката тема на спора кое е жест и кое – не. Очите му все се връщат към формуляра за оценка, попълнен от Тъкър, който – макар още да не е станало дума – явно е същинска причина за напрежението между двете момчета. Срещу въпроса „Кой пречи?“ е отбелязано името на Рахман.

Варга забелязва, че Рахман не откъсва поглед от формуляра и рискува с предположение към Тъкър:

- Той смята, че си го обвинил несправедливо, че *пречи*. Какво си имал предвид?

- Е, не съм искал да кажа, че *чак толкова* пречи – отвръща Тъкър помирително. Рахман обаче не се хваща на думите му; все пак гласът му е вече по-спокоен:

- Да ти кажа честно, малко си преувеличил.

Варга представя ситуацията в положителна светлина.

- Тъкър се опитва да каже, че онова, което понякога изглежда пречи, може просто да бъде опит за разведряване в трудна ситуация.

- Добре де – протестира Рахман, вече срещу по-конкретен повод, - да *преча* означава всички да са се съсредоточили върху нещо важно, а аз да направя ей така – изкривява лице в смешна гримаса, надува бузи и извръща очи нагоре –

така вече действително бих пречил.

Варга опитва да придаде образователен емоционален оттенък на спора и казва на Тъкър:

- Опитвайки се да разведри обстановката, едва ли е попречил чак толкова. Ти обаче си представил нещата така, че той се е засегнал. Рахман очаква да се вслушаш в чувствата му и да ги приемеш. Той иска да каже, че думи като *пречи* го обиждат несправедливо. Не му е приятно някой да твърди, че пречи.

После се обръща към Рахман и добавя:

- Оценявам как отстояваш гледната си точка пред Тъкър, без да бъдеш агресивен. Не е никак приятно да ти лепнат етикет, че *пречиш*. Когато сложи парченцата пред очите си, ти бе обезкуражен и искаше просто да разведриш атмосферата. Тъкър обаче е счел, че пречиш на другите, защото не е разбрал намерението ти. Нали така?

И двете момчета кимат; другите в това време приключват с прибирането на пъзелите. Малката училищна мелодрама е на път да приключи.

- По-добре ли се чувстваш или още те е яд?

- Да, всичко е наред – отвръща Рахман спокоен и вече убеден, че е чут и разбран. Тъкър също кима с усмивка.

Момчетата забелязват, че всички вече са излезли, за да влезе следващият клас, обръщат се едновременно и хукват навън.

Поглед в ретроспекция: как бе предотвратено едно сбиване

Докато новата група заема местата си, Варга премисля събитията от последните минути. Разгорещеният спор и неговото „разрешаване“ произтичат от онова, което момчетата са научили за преодоляването на конфликти. Несъгласия обичайно се пораждат, по думите на Варга, от „липса на комуникация, неправилни предположения и заключения и от изпращането на ‚нелицеприятни‘ послания по начин, пречещ на отсрещните да доловят същинското послание.“

Учениците в курса по Self-Science научават, че целта не е тотално избягване на конфликти, а несъгласията да намерят разрешение, преди да се стигне до агресивна развръзка. В начина, по който Тъкър и Рахман разрешават спора помежду си вече личи, че са усвоили първите уроци. И двамата например полагат известни усилия, за да изразят гледната си точка по начин, не пораждащ напрежение. Подобно отстояване на собствената позиция (без проява на агресия или пасивност) се преподава в „Нуева“ още от трети клас. При него се набляга на открито изразяване на емоции – но по начин, неводещ до агресия. Макар в началото на спора никое от момчетата да не се вслушва в другото, не след дълго и двамата започват да проявяват зачатъци на „активно слушане“ – обръщат се един към друг, поддържат зрителен контакт и изпращат мълчаливи

сигнали, че изслушват събеседника.

Прилагайки разглежданите инструменти за общуване съпътствани от известни донасоки на куратора, “assertiveness” („отстояване на собствената позиция“) и “active listening” („активно изслушване") се превръщат от празни понятия от някое контролно в действителни модели на поведение, които момчетата при нужда могат да следват.

Овладяването на емоционални умения е особено трудно, защото протича в моменти на силен афект, когато хората обикновено по-трудно възприемат нова информация, усвояват нови реакции и придобиват нови навици. Именно тук е мястото на преподавателя. „Независимо дали възрастен или петокласник, всеки има нужда от помощ с оглед да съумее да се самонаблюдава, когато е ядосан – отбелязва Варга. – Сърцето ви удря в гърдите като чук, ръцете ви се потят, нервни сте, а полагате усилия да слушате внимателно, запазвайки самоконтрол над импулса да крещите, да обвинявате или да сложите край на разговора“.

За всеки, запознат с първичната натура на петокласниците фактът, че Тъкър и Рахман съумяват да изложат гледните си точки, без да се стига до обвинения, обиди и конфликт, вероятно сам по себе си е забележителен. Никой от двамата не позволява чувствата да ескалират до обидното „да ти...“ или размяна на юмруци, нито да прекъсне другия изхвърчайки от стаята и затръшвайки вратата. Дребен спор, който иначе би довел до епична битка, в случая повишава уменията на момчетата във фините нюанси при разрешаване на конфликти. При различни обстоятелства развръзката сигурно би била друга – момчетата всеки ден стигат до саморазправа и къде-къде по-тежки ситуации за какво ли не.

Грижи на дневен ред

При традиционните групи участници във всеки клас по Self-Science, оценките не винаги са варирали в днешния широк диапазон. При ниска стойност – едно, две или три което значи, че детето не се чувства никак добре, - обикновено някой пита: „Искаш ли да споделиш защо си така потиснат?“ Ако участникът пожелае (никой не може да го накара да споделя, ако сам не иска), получава възможност да изложи нещата, които го мъчат – и да обсъди креативни начини за справяне с проблема.

Конкретните проблеми варират според възрастта. В началните класове най-често това са дребни конфликти, усещане за самота и притеснения. В шести клас изникват нови грижи – наранени чувства поради несподелени увлечения или усещане за самота, незрели приятели, болезнени младежки притеснения („Големите ме тормозят“, „Приятелите ми пушат и се опитват да накарат и мен").

За децата това са изключително важни теми, свързани с училищния живот – на обяд, в автобуса, в дома на приятел, - притеснения от всякакво естество. Обичайно децата ги притаяват в себе си и по цели нощи размишляват над тях,

защото не виждат с кого да споделят. В Науката по себепознание обаче те са главна тема на дневен ред.

Всяка такава изповед съобразно своята важност е засегната в „Науката по себепознание“, която затвърждава усещането на децата за самите тях при взаимоотношения с обкръжаващите. Организацията на курса е тематична, но гъвкава, с цел ситуационно възползване от моменти, сходни с конфликта между Рахман и Тъкър. Въпросите, повдигани от самите деца, са нагледна илюстрация на това как ученици и техните учители могат да прилагат придобити умения като тези, спомогнали за потушаване на напрежението между двете момчета.

АБВ на емоционалната интелигентност

„Науката по себепознание“ се прилага вече двадесет години и се е превърнала в модел за преподаване на емоционална интелигентност. Уроците понякога са удивително сложни; Karen Stone McCown, директор на Nueva, сподели с мен: „Когато обсъждаме гнева, поощряваме детето да осъзнае, че той почти винаги е вторична реакция, и да се вгледа какво се крие зад него – наранен ли си? ревнуваш ли? Нашите деца научават, че винаги можем да изберем как да реагираме на дадена емоция, и с колкото по-богат арсенал ответни реакции разполагаме, толкова по-пълноценен може да бъде животът ни“.

Списъкът теми на Науката по себепознание почти изцяло припокрива компонентите на емоционалната интелигентност – и основните умения, препоръчвани като базова форма на превенция на всякакви затруднения, с каквито се сблъскват децата (вж. пълния списък в Приложение 5) *(Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, Self Science: The Subject Is Me, Santa Monica, Goodyear Publishing Co. 1978).* Преподаваните умения включват себеосъзнатост, т.е. способността да разпознаваш чувствата и да изградиш съответен описателен речник, както и да виждаш връзка между мисли, чувства и реакции; да разпознаваш дали мисли или чувства обуславят дадено решение, да разграничаваш последствията от един или друг избор, и да прилагаш наученото към решения по отношение на наркотици, пушене, или секс. Себепознание означава да разпознаваш и силните, и слабите си страни, както и да виждаш себе си в положителна, но реалистична светлина (и така да избегнеш капана на движението за себеуважение /вж. тук и self-esteem movement тук/).

Друга основна тема е контролът над емоциите: да осъзнаваш какво се крие зад дадено чувство (например че гневът обикновено е провокиран от 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.

Ключово социално умение е емпатията – способността да осъзнаваш чувствата на другите, да възприемаш нещата от тяхна гледна точка и да уважаваш различията в начина, по който отсрещните възприемат нещата.

Взаимоотношенията с хората също са предмет на внимание, включително умението да изслушваш и задаваш правилните въпроси, да правиш разлика между думи и действия на отсрещните и собствени реакции и преценки, да отстояваш гледна точка спокойно, вместо с нервни изблици и агресия, да се научиш да сътрудничиш с другите, да потушаваш конфликти и да постигаш компромиси.

В уроците по Наука по себепознание не се поставят оценки; изпит е самият живот. В края на осми клас обаче, когато учениците напускат „Нуева“ и отиват в гимназия, всеки преминава през така наречения Socratic examination (Сократов изпит) – устен тест по Self-Science. Заключителен въпрос от наскоро проведен изпит гласи: „Опишете удачна реакция в помощ на ваш приятел при конфликт с човек, който го притиска да пробва наркотици, или с човек от обкръжението му, който обича да се заяжда с него". Или пък: „Избройте няколко здравословни начина да преодолеем стреса, гнева и страха“.

Ако беше наш съвременник, Аристотел – дълбоко загрижен за емоционалната вещина – би аплодирал подобен подход.

Емоционална грамотност в гетата

Напълно понятно, скептиците ще се запитат дали курс по Self-Science (Наука по себепознание) би проработил и в не чак толкова привилегирована среда – или е приложим само в малки частни училища като „Нуева", в които всяко дете е по своему галеник на съдбата. С други думи, възможно ли е емоционалната интелигентност да бъде преподавана там, където нуждата от нея е най-належаща – сред бъркотията на държавните училища в гетата? Един от начините да си отговорим е като посетим Augusta Lewis Troup Middle School (: Средно училище „Огъста Луис Троуп") в New Haven, отдалечено от Nueva Learning Center не само географски, но и социално-икономически.

Разбира се, атмосферата в „Троуп“ е пропита от почти същата любов към учението – училището е известно и като Troup Magnet Academy of Science (: Академия на науките Troup Magnet) и е едно от двете училища в района, в които учениците от пети до осми клас преминават засилено обучение по точни науки. Учениците могат да задават въпроси относно физика на космоса по сателитна връзка с астронавтите в Houston (Хюстън) или да програмират компютрите си да свирят музика. Въпреки всички академични придобивки обаче и там, както и в много други градове, миграцията на бели семейства към предградията и частните училища е оставила „Троуп“ с 95%

чернокожи и цветнокожи ученици.

Училището е само на няколко преки от кампуса на Yale – но все едно се намира в друга вселена. „Троуп“ е поместено в западащ работнически квартал, в който през петдесетте години са живели двадесет хиляди души, работници в околните фабрики – от Olin Brass Mills (Olin Brass: Медни заводи „Олин”) до Winchester Arms (WINCHESTER REPEATING ARMS: Оръжейни заводи „Уинчестър“). Днес работните места са едва три хиляди и продължават да се топят заедно с икономическия хоризонт на семействата, живеещи там. Ню Хейвън, подобно на много други промишлени градове в New England (: Нова Англия), е затънал в бедност, наркотици и насилие.

В отговор на този породен през осемдесетте години градски кошмар, група психолози и педагози от „Йейл“ създават Social Competence Program (Програма за Социална компетентност) – поредица курсове, покриващи приблизително същите теми като курсовете в „Нуева". В „Троуп“ обаче връзката училище – реален живота често е по-непосредствена и пряка. И дума не може да става за учебникарски занимания, когато група осмокласници в час по сексуално възпитание осъзнават как личните решения могат да ги предпазят от заболявания като СПИН. Ню Хейвън бележи най-висок процент жени със СПИН в САЩ – някои от майките, които са изпратили децата си в „Троуп“, вече са болни и следователно някои от учениците също са носители на вируса. Въпреки богатата програма, децата в „Троуп“ се борят с проблемите на гетото – атмосферата в семействата на някои от тях е така хаотична и дори ужасяваща, че понякога просто не могат да присъстват на занятията.

Както във всички училища в Ню Хейвън, надписът на видния знак, посрещащ всеки новодошъл, гласи: "Drug-Free Zone" (DRUG FREE ZONE: „Зона, свободна от наркотици“). На вратата стои Mary Ellen Collins (Мери Елън Колинс), училищен facilitator (медиатор/разпоредник) – универсален омбудсман, който се захваща с по-тежките проблеми незабавно щом възникнат, и чиято роля е да помага на учителите в програмата по социални умения. Ако учителят не е сигурен как да преподаде нещо специфични, Колинс влиза в клас и му помага.

„Преподавам в това училище от двадесет години – посреща ме Колинс. – Но вижте квартала – няма как да се занимаваме само с учебните предмети при условие, че децата са непрестанно заобиколени от всичките тези проблеми. Вземете например децата, водещи борба за оцеляване, защото са болни от СПИН или 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

изслуша емоционалните, а не само академичните им проблеми, хоризонтът за разговор е открит“.

На третия етаж в старата тухлена сграда, Joyce Andrews (Джойс Андрюз) води курс по социални умения за петокласници три пъти седмично. Като всички учители на петокласници, и тя е преминала специално лятно обучение за преподаватели, а леката ѝ превъзбуда сочи, че подобни теми за нея са нещо съвсем естествено.

Днешният урок засяга разпознаване на чувствата: способността да ги идентифицираме и назоваваме е възлово емоционално умение. На децата е било възложено снощи да изрежат нечий образ от списание, да назоват демонстрираната емоция и да обяснят по какво са я разпознали. След като събира домашните, Андрюз записва чувствата на дъската – тъга, притеснение, вълнение, щастие и т.н. – и започва наситен с напрежение разговор с осемнадесетте ученици, успели да се доберат до училището него ден. Учениците, скупчени край четири големи маси в ъглите на стаята, оживено вдигат ръка, за да привлекат внимание и да получат думата

Добавяйки *разочарован* в списъка на дъската, Андрюз пита:

- Бил ли е някога някой от вас разочарован?

Всички ръце се вдигат.

- Как се чувствате, когато сте разочаровани?

Отговорите валят:

- Уморен. Объркана. Не мога да мисля. Разтревожен.

Когато в списъка се появява думата *раздразнен*, Джойс казва:

- Познато състояние. 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 изразяващо някоя от шестте основни емоции – щастие, тъга, гняв, изненада, страх и погнуса – последвани от описание на мускулната активност, характерна за изражението на всяка 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. *(Committee for Children, "Guide to Feelings," Second Step 4-5(1992), p. 84)*

Докато четат страницата, по лицата на децата преминават изражения на страх,

гняв, изненада и погнуса: опитват се да подражават на картинките и следват описанията на лицевата мускулатура за всяка емоция. Урокът се основава пряко на изследванията на Пол Екман върху изражението на лицето и присъства във всеки встъпителен курс по психология в колежа – а понякога, макар и рядко, дори в училище. Може би елементарното умение да свържем наименованието на чувство с конкретно негово проявление, а чувството: с изражението на нечие лице често изглежда толкова очевидно, че привидно не е нужно то да бъде преподавано. Може обаче да предпази децата от удивително често срещани грешки в разпознаването на неутрални послания и изражения като враждебни, а момичетата с хранителни разстройства: от смесване на гнева с чувство на глад.

Емоционална грамотност под прикритие

С учебни програми, претрупани от изобилие нови предмети и схеми, множество учители се чувстват претоварени и напълно разбираемо не искат да отклоняват акцента от същинско образование към поредния нов курс. Поради това стратегията за емоционално образование тепърва е не да измисляме нови предмети, а да впишем уроците за емоции и човешки взаимоотношения в рамките на досегашните учебни дисциплини. Емоционалните уроци напълно естествено могат да бъдат поместени в часовете по четене и писане, здраве, точни науки, хуманитарни дисциплини, и други стандартни предмети. Макар в училищата в Ню Хейвън уроците по Life Skills (Житейски умения) за някои класове да са отделни часове, в други години програмата за социално развитие (social development curriculum) е съчетана с часовете по четене или здравно образование. Някои от уроците дори са включени в часовете по математика – главно напътствия как да учим сполучливо, като например как да изолираме дразнители, мотивация към обучение и контрол над импулсите, пречещи ни да се съсредоточим над учебния процес.

Някои програми за емоционални и социални умения не са включени в преките програми като част от учебния процес, а са залегнали в училищното ежедневие. Конкретен пример за подобен подход – своеобразен виртуален курс по социална интелигентност – е Child Development Project (EDUCATIONAL LEADERSHIP: вж. The Child Development Project - Проект за детско развитие), рожба на екип под ръководство на психолога Eric Schaps (: Ерик Шапс). Проектът се разработва в Oakland (: Оукланд), California (Калифорния), и бива прилаган в няколко училища из цялата страна, болшинството: в райони, засегнати 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 материали, които лесно могат да бъдат съвместени с вече залегнали курсове. Първокласниците например получават за часовете по четене книжката "Frog and Toad are Friends" („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 служи като база при обсъждане на приятелството и въпроси като например как се чувстват хората, когато някой им изиграе номер. Приключенията на двамата приятели коментират теми като самосъзнание, зачитане нуждите на приятелите, какво е да те дразнят, както и способността да споделяш чувства с близки хора. Във всеки следващ клас от начално към средно образование историите стават по-заплетени и дават на учителите отправна точка при обсъждане на теми като емпатия, перспективи, топлота и загриженост.

Емоционалните уроци намират място в училищния живот и посредством специализирано обучение, подпомагащо учителите в преосмисляне налагането на дисциплина на непослушни ученици. Програмата за социално развитие на децата изхожда от предположение, че подобни моменти са чудесна възможност да възпитаме у децата все още нови за тях умения – контрол над импулсите, тълкуване на чувства, разрешаване на конфликти – и проповядва по-удачни от непосредствена принуда начини за налагане на дисциплина. Учител, видял как трима първокласници се бутат в спор кой да влезе пръв в стола, може да предложи всеки да си намисли число и този с най-голямо число да влезе пръв. Непосредственото послание е, че има обективни и справедливи начини за разрешаване дори на подобни дребни дрязги, а същностният урок гласи, че при всеки спор може да се стигне до взаимен компромис. И тъй като децата могат да прилагат наученото при всякакви възникнали конфликти (така или иначе моделът „първо аз" е нещо като епидемия в началното училище, – и дори в живота като цяло, - под една или друга форма), подобен подход предопределя много по-конструктивен резултат от дежурното и тиранично „Не така!"

Емоционално разписание

„Приятелките ми Alice (Алис) и Lynn (Лин) не искат да играят с мен."

Преливащото от огорчение оплакване е на третокласничка от John Muir Elementary School в Seattle (John Muir Elementary School: Начално училище „Джон Мюър" в

Seattle (: Сиатъл). Анонимната подателка го е пуснала в „пощенска кутия“ в класната стая – специално изрисувана картонена кутия, - където тя и други деца от класа могат да пускат оплаквания за проблеми, които целият клас може да обсъди и намери начин за разрешаването им. При обсъждането не се споменават имена, а учителят подчертава, че всички деца от време на време имат сходни проблеми и трябва да научат как да се справят с тях. Докато децата обсъждат какво е да останеш извън играта и какво следва да сториш с оглед да бъдеш включен, имат шанса да изпитат нови решения на стари въпроси – като коректив на праволинейното мислене, което вижда в конфликта единствен начин за разрешаване на споровете.

Пощенската кутия позволява гъвкаво взимане на решения с кои кризи и въпроси да се занимава класът; в противен случай една твърде праволинейна програма би изостанала от динамичното развитие на детското ежедневие. Децата растат, а с тях еволюира и техният микросвят. За да са максимално резултатни, емоционалните уроци трябва да бъдат неразривно свързани с развитието на детето и да се повтарят на даден възраст по начин, отговарящ на променящите се разбирания на и предизвикателства пред учениците.

Един от уместните въпроси гласи: на какъв етап следва да започнем?. Някои специалисти са на мнение, че дори през първите няколко години не е твърде рано. Харвардският педиатър T. Berry Brazelton (: Т. Бери Брейзълтън) е на мнение, че множество родители биха извлекли полза от обучението по емоционално настойничество, каквото някои домашни социални програми предлагат в помощ на техните деца. Социалните и емоционални умения несъмнено трябва да заемат своето място в програми за предучилищна възраст, като „Head Start“; както видяхме в Глава 14, готовността на едно дете за училище зависи от това доколко вече е овладяло съответни основни емоционални умения. Първите шест години са жизнено важни за утвърждаването на базови умения и са налице немалко доказателства, че когато подобни програми се провеждат целесъобразно (решаващ фактор), могат да окажат дългосрочен положителен ефект в емоционално и социално измерение над живота на подрастващите дори в прехода към юношество – по-малко проблеми с наркотици и арести, по-добри бракове и по-високи доходи. *(Доклад пред High Scope Educational Research Foundation, Michigan, април 1993)*

Подобни интервенции са най-удачни, ако следват емоционалното разписание на растежа като такъв. *(Carolyn Saarni /* */, "Emotional Competence: How*

Emotions and Relationships Become Integrated", R. A. Thompson / */, ed. Socioemotional Development, Nebraska Symposium on Motivation 36, 1990)* Плачът на новородените свидетелства, че изпитват силни емоции още от своето раждане. Мозъкът им обаче далеч не е съзрял напълно; както видяхме в Глава 17, едва когато нервната система се развие изцяло – процес, следващ вроден биологичен часовник чак до ранно юношество – детето е вече пълноценно в емоционален план. Наборът чувства при новородено е примитивен на фона на емоционалния репертоар на петгодишно дете, който на свой ред трудно може да се мери с емоционалната зрелост на тийнейджъра. Всъщност възрастните доста често се изкушават и очакват от децата зрелост, неотговаряща на тяхната възраст пропускайки факта, че всяка емоция предполага обективно обусловен момент от израстването, в който започва да се проявява. Самомнителността на четиригодишно дете може да предизвика упрек от страна на родител – но самосъзнанието, обуславящо скромност, се развива едва към петата година.

Последователността в емоционалното развитие се преплита с други аспекти на растежа – когнитивен от една страна и мозъчно/биологично съзряване от друга. Както видяхме, емоционални способности от типа на емпатия и емоционален себеконтрол започват да се развиват още от люлката. Годините в детската градина бележат връх в съзряването на „социалните емоции“ – чувства като несигурност и скромност, ревност и завист, гордост и доверие – всяко от които обуславя съпоставка с някой друг. С влизане в училище петгодишното дете встъпва не само в по-широк социален свят, но и в среда, предоставяща база за социална съпоставка. Същата обаче става възможна не само благодарение на промяна в средата, но и вследствие проявата на ново когнитивно умение: способността да се сравняваш с другите по определени критерии, от типа на: популярност, привлекателност или майсторско владеене на скейтборда. Това е възрастта, в която по-голямото дете в семейството с отличните си оценки може да накара малкото да се чувства „глупаво“.

Според Dr. David Hamburg (: д-р Дейвид Хамбърг), психиатър и председател на Carnegie Corporation (: корпорация „Карнеги“), оценявала редица измежду последните програми за емоционално обучение, преходите от детската градина към училище и след това: към прогимназия, са двата основни вододела при адаптацията на детето. *(David Hamburg, Today's*

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 изпитание: ключово преживяване, което ще бележи юношеските години и живота на детето тепърва. Собствената му себеоценка се предопределя от способността да преодолява предизвикателствата в нея среда. Дете, което не се справя добре в училище, поема надолу по пътя към провал и все по-мрачни перспективи в живота тепърва“. Сред най-важните ползи от училищния живот Хамбърг нарежда умението да отложим незабавното възнаграждение в полза на по-големи придобивки тепърва, да бъдем социално отговорни по подобаващ начин, контрола над емоциите и оптимизма – с други думи, социалната интелигентност. *(Hamburg, Today's Children, pp. 171-72)*

Пубертетът е период на радикални биологични и интелектуални промени и прелом в способностите и функционирането на мозъка на детето, поради което е изключително важен стадий в придобиването на емоционални и социални умения. Хамбърг отбелязва, че „повечето младежи се сблъскват за пръв път със сексуалност, алкохол, наркотици, цигари и други изкушения на възраст между десет и петнадесет години“.

Преходът към прогимназия и гимназия бележи края на детството и сам по себе си е сериозно емоционално предизвикателство. Дори ако оставим всички други проблеми настрана, при навлизане в новата учебна среда почти всички ученици изпитват срив в самочувствието, а самокритичността им скача до небесата, тъй като представата за самия себе си е подложена на изпитание. Един от най-специфичните големи удари е "social self-esteem" (така наречената „социална себеоценка“ – увереността на младежите, че могат да създават и съхраняват приятелства. Тъкмо в това отношение, подчертава Хамбърг, за момчетата и момичетата е особено важно да усещат подкрепа, за да могат уверено да градят взаимоотношения и да се справят в кризисни моменти, както и да градят самочувствие на нова основа.

Хамбърг отбелязва, че когато учениците влизат в прогимназията, на самия предел на юношеството онези, преминали курсове по емоционално себепознание, се държат по-различно – за тях натискът от страна на връстници, повишените академични стандарти и изкушенията да посегнат към цигари или дрога не са така критични. Овладели са емоционални умения, които поне в краткосрочен план ги предпазват от предизвикателствата, с които тепърва се сблъскват.

Избор на точен момент

Колкото по-добре специалистите по психология на личностното развитие и в други области опознават еволюцията в емоционално измерение, толкова по-изрядно могат да определят нужните за детето уроци на всеки етап от неговото израстване, трайните негативни последствия за неуспелите да придобият нужните умения в точния момент, и начините да наваксат на пропуснатото.

В програмата в Ню Хейвън например децата от началните класове преминават през основно обучение по себеосъзнатост, взаимоотношения с хората и приемане на решения. В първи клас учениците сядат в кръг и хвърлят "feelings cube" („зар на чувствата“), на който са написани думи като *sad* („тъжен“) или *excited* („развълнуван“). Всеки трябва да опише момент, когато е изпитал чувството, което му се е паднало – упражнение, помагащо им по-уверено да дават на емоциите тълкуване и да проявяват съпричастност в моменти когато осъзнаят, че и друг изпитва същото.

В четвърти и пети клас, когато отношенията с връстниците са вече в центъра на вниманието, децата усвояват уроци, помагащи им да затвърдят своите приятелства: емпатия, контрол на импулсите и над гнева. Курсът по Life Skills (Житейски умения), в който петокласниците от училището Troup (New Haven Public Schools: „Труп“) се научават да разчитат израженията на лицата, е определящ при прояви на емпатия. За контрол над импулсите помага плакат на стената с изобразена последователност от шест стъпки:

Red light	1. Stop, calm down, and think before you act.
Yellow light	2. Say the problem and how you feel.
	3. Set a positive goal.
	4. Think of lots of solutions.
	5. Think ahead to the consequences.
Green Light	6. Go ahead and try the best plan.

ЧЕРВЕНО	
ЖЪЛТО	2. Сподели проблема и как се чувстваш.
	3. Определи положителна цел.
	4. Прецени множество възможни решения.
	5. Обмисли последствията на всяко от тях.
ЗЕЛЕНО	6. Действай, прилагайки най-удачния план.

Метафората със светофара често се използва, когато например някое дете в гнева си се кани да удари друго, да се отдръпне обидено от някоя разправия или да избухне в сълзи, когато някой го дразни. Изобразява лесни, изключително добре премерени стъпки за действие в подобни трудни моменти. „Светофарът“ предлага не само управление на чувствата, но и по-удачни действия. А и като

отработен начин за контролиране на първични емоционални изблици (да мислиш, преди да реагираш машинално), той може да се превърне в основна стратегия за справяне с рисковете, на които хората се натъкват на младини и тепърва.

В шести клас уроците са по-пряко свързани с изкушения и влечението към секс, наркотици и алкохол, които започват да навлизат в живота на децата. В девети клас, когато тийнейджърите са вече обект на съмнителни социални контакти, се набляга над възможното наличие на множество гледни точки – както твоя собствена, така и нечия друга. „Ако някое хлапе се ядоса, защото приятелката му говори с друго момче – разказва един от учителите в Ню Хейвън, - ние ще го поощрим да обмисли ситуацията от тяхна гледна точка, вместо директно да премине към сблъсък“.

Емоционално ограмотяване като форма на превенция

Някои от най-ефективните програми за емоционално ограмотяване са разработени в отговор на конкретен проблем, свързан преимуществено с насилието. Един от най-динамично развиващите се такива курсове е Resolving Conflict Creatively Program (

: Програма за конструктивно разрешаване на конфликти), прилагана в няколкостотин държавни училища в New York City (: гр. Ню Йорк) и множество други из цялата страна. Този conflict-resolution course (курс по разрешаване на конфликти) е съсредоточен върху начините за разрешаване на спорове в училище, които могат да доведат до инциденти като убийството на Ian Moore (Иън Мур) и Tyrone Sinkler (Тайрън Синклер) в Jefferson High School (училището „Джеферсън“) /справка: тук/.

Linda Lantieri (: Линда Лантиери), основател на програмата и директор на едноименния център в Manhattan (: Манхатън) смята, че мисията ѝ се простира далеч отвъд предотвратяване на сбиванията. Тя споделя: „Програмата показва на учениците, че има много начини да се справиш с даден конфликт, освен пасивност и агресия. 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 агресия. *(Интервюирах Linda Lantieri в The New York Times /Mar.3, 1992/)*

В едно от упражненията ученици трябва да се сетят за реалистична, при все дребна и незначителна стъпка, която би им позволила да разрешат вече преживян конфликт. В друго се разиграва сценка, при която голямото дете опитва да си пише домашните, но силната музика, която по-малкото е пуснало, му пречи. Голямото отива и спира музиката въпреки протестите на малкото. Класът трябва да изнамери начин, по който конфликтът да бъде разрешен така, че и двете страни да бъдат доволни.

Ключов момент в успеха на програмата за разрешаване на конфликти е извеждането ѝ извън класната стая – в столовата или на двора, където вероятността някой да си изпусне нервите е по-голяма. За целта някои ученици преминават обучение за медиатори – роля, която могат да изпълняват още в края на началното училище. Когато напрежението ескалира, учениците могат да потърсят медиатор, който да им помогне за разрешаване на спора. Децата се обучават как да предотвратяват сбивания, подигравки, заплахи, междурасови конфликти и други взривоопасни ситуации от живота в училище.

Медиаторите 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 трябва да изслуша другата търпеливо и без пререкания. След като участниците се успокоят и изложат позициите си, всеки предава със свои думи гледната точка на другия с цел да се убеди, че я е разбрал правилно. След това всички заедно опитват да намерят решения, приемливи и за двете страни. Постигнатото споразумение често е под формата на официален договор.

Освен как да посредничат при възникнал спор, програмата показва на учениците и как да приемат другояче позицията на отсрещния. По думите на Angel Perez (Анхел Перес), преминал обучение 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 някак си. След обучението възприех по-позитивен подход. Ако някой ми стори нещо лошо търся не реванш, а начин да разреша проблема“. Анхел е установил, че вече лансира този подход и сред други от своето обкръжение.

Макар програмата за творческо разрешаване на конфликти Resolving Conflict Creatively да има за цел главно превенция на насилието, според Лантиери мисията ѝ е далеч по-всеобхватна. По нейно мнение качествата, нужни за справяне с насилието не могат да бъдат отделени от общия спектър емоционални умения – като това да бъдеш наясно какво чувстваш или че да контролираш импулса или депресията е не по-малко важно за превенция на насилието от контрола над гнева. Голяма част от обучението засяга основни емоционални умения, в т.ч. разпознаване на широк спектър чувства и тяхното тълкуване, както и прояви на емпатия. Коментирайки отзивите за ефекта от програмата, Лантиери е особено горда с повишената „взаимна загриженост сред

децата“ и в резултат: по-малкото агресия, обиди и пререкания.

До сходно единодушно становище относно емоционалната грамотност достига и научен екип психолози, търсещи начини да помогнат на младежи, поели по път, съпътстван от криминални прояви и насилие. Десетки проучвания сред такива момчета – както вече видяхме в Глава 15 – недвусмислено сочат, че към наклонената плоскост ги тласкат тяхната импулсивност и случайни нервни изблици през първите години в училище, и последващите към края на прогимназията социална изолация и приобщаване към кръг субекти със съмнително обкръжение, наред със съучастие в криминални прояви в гимназията. Още преди да навършат двадесет, мнозина вече имат криминални досиета, свързани с прояви на насилие.

Когато преди няколко години се наложи да бъдат разработени методи с цел отклоняване на такива момчета от траекторията към насилие и криминални деяния, в крайна сметка отново се стигна до програми за емоционално ограмотяване. *(Hawkins et al., Communities That Care, cit)* Една от тях, разработена от Carol A. Kusché (Карол Куше) и Mark Greenberg (: Марк Грийнбърг) в University of Washington (: Вашингтонски университет), е програма PATHS (; : **P**arents **a**nd **T**eachers **H**elping **S**tudents / Родители и учители в помощ на учениците). Макар младежите, изложени на риск да продължат по наклонената плоскост да имат най-голяма нужда от подобно обучение, то обхваща всички деца в съответното училище, за да се избегне стигматизирането на конкретна проблемна група.

Въпросните уроци са действително полезни за всички деца. Още в ранна училищна възраст те се научават да контролират своите импулси; ако не съумеят да го сторят, не ще могат да внимават в час и бързо ще изостанат от другите в класа. Научават и да разпознават чувствата си – PATHS включва петдесет урока, посветени на различни емоции; започва се с основни, като щастие или гняв, след което се преминава към по-сложни чувства като ревност, гордост и вина. Уроците по емоционална себеосъзнатост включват умения за емоционално наблюдение и самонаблюдение, както и – нещо особено важно за децата, склонни към агресия – способност да разпознават дали някой е действително враждебно настроен и кога усещането е подлъгващо.

Сред най-важните уроци, разбира се, е контрол над раздразнителността. Главното, което децата научават за гнева (и всички останали емоции) е, че

„няма грешни чувства“, но че понякога ответните реакции са погрешни. Един от главните инструменти за придобиване на себеконтрол е същият онзи „светофар“, познат ни от училището в Ню Хейвън. Други теми от програмата помагат на децата в отношенията им с приятели в противовес на социалната изолация, която би могла да ги подтикне към престъпни прояви.

Радикален прелом в училище: обучение на база личен пример в съпричастна среда

Доколкото семейната среда е стабилен житейски стожер за все по-малко деца, училищата остават единствено фактор, на който обществото може да разчита за запълване на празнотите в емоционалните и социални устои на обществото. Същото в никакъв случай не означава, че училищата могат от само себе си да заместят всички социални институции, така или иначе в болшинството случаи помещаващи се на ръба на провала. При положение обаче, че почти всички деца посещават училище (поне в началото), то е най-удачно място децата да получат основни житейски уроци, които иначе едва ли биха усвоили на друго място. Емоционалната грамотност предполага повече правомощия, предоставени на училищата с оглед да компенсират провала на семействата в социализацията на децата. Подобна предизвикателна задача предполага две главни промени: учителите да работят в по-широк от досегашния чисто професионален спектър и членовете на общността, от своя страна, да бъдат привличани все повече в помощ на училищата.

Встрани от евентуалното присъствие на специализиран курс, изрично посветен на емоционалната грамотност, далеч по-важно е *как* се преподават самите уроци. Едва ли има друг предмет, при който персоналните качества на учителя са толкова важни; самото му поведение пред класа е своеобразен нагледен пример за емоционална компетентност – или нейно отсъствие. При всеки разговор на учителя с някой от учениците, още двадесет или тридесет деца научават нещо.

Преподаватели, склонни да водят такива курсове, се открояват вследствие своеобразен естествен подбор; манталитетът не на всеки е пригоден за това. Като начало, учителите не трябва да изпитват неудобство да коментират чувства; далеч не всеки е склонен или готов на това обаче. В конвенционалното образование на учителя почти изцяло отсъстват фактори, подготвящи го за подобна изява. Именно поради това в програмите за емоционална грамотност са заложени няколкоседмични курсове, възпитаващи у бъдещите преподаватели умения да подхождат към проблема.

Макар множество учители да проявяват първоначално колебание дали да работят по тема, доста встрани от тяхната квалификация и нещата, които до момента се правили, наблюдаваме редица примери, че опитат ли веднъж, болшинството изпитват по-скоро приятно въодушевление, а не неохота. В

училищата в Ню Хейвън, когато учителите за пръв път разбират, че ще бъдат обучавани да водят новите курсове по емоционална интелигентност, 31% споделят, че нямат особено оптимистична нагласа. След първия учебен цикъл 90% от преподавателите изразяват задоволство от постигнатото и желание да се включат отново и през следващата година.

По-генерална мисия на училищата

Емоционалната грамотност предполага не само да обучаваме преподаватели, но и да разширим гледната точка за самите училища, да ги превърнем в по-добре работещ социален инструмент и да гарантираме, че децата ще усвоят преподадените им незаменими уроци за цял живот – с други думи, да възродим класическата роля на образованието. Подобен по-комплексен подход предполага освен на учебния материал като такъв, да се опираме и на възможностите в класната стая и извън нея, подпомагайки учениците да почерпят от моментите на лична криза уроци по социална компетентност. Проектът е най-успешен, когато уроците в училище протичат в синхрон със събитията в домовете на учениците. Множество програми за емоционална грамотност включват специализирани курсове за родители, държащи ги в течение на онова, което децата им учат не просто с оглед да допълват процеса на обучение, но и за да подпомагат самите родители, подпомагайки ги да напътстват по-добре емоционалния живот на своите деца.

По такъв начин децата възприемат съгласувани послания във връзка с емоционалните умения, необходими им на всеки последващ етап от живота. Според Tim Shriver, директор на Social Competence Program в училищата в Ню Хейвън, „ако децата се скарат в стола, те биват изпратени при посредник, който анализира заедно с тях конфликта с помощта на техниката за осмисляне на отсрещната гледна точка, усвоена в клас. Наставниците използват същия метод и за справяне с конфликти на детската площадка. Провеждаме курсове за родители как да прилагат същите техники при работа с децата у дома“.

Такива 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 бъде сторено. Те спояват още по-здраво училище, родители и микросреда. Увеличават шанса усвоеното от децата в часовете по емоционална интелигентност да не остане под чина, а да бъде изпробвано, прилагано и усъвършенствано в реалния живот.

Друг аспект, в който всички разгледани подходи преобразяват училищата е зараждането на култура, която ги прави своеобразна „загрижена общност“ – място, където учениците се чувстват уважавани и обвързани със съученици и

учители, а 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, с все повече разпадащи се семейства, предлагат цикъл програми, набиращи загрижени хора от района, които да се ангажират с ученици от, меко казано, ненадеждна семейна среда. В тези училища отговорни зрели граждани работят на доброволни начала като ментори и съпътстват ученици, лишени от стабилна опора и можещи да разчитат на подкрепа от най-много един-двама възрастни членове на семейството.

Накратко, една добра програма по емоционална грамотност трябва да започва отрано, да бъде съобразена с възрастта, да върви в синхрон със самото училищно образование и да включва комплекс от мерки на училище, у дома и в микросредата.

При все, че всичко дотук се вписва пълноценно в конвенционалното училищно ежедневие, подобни програми внасят сериозни промени във всяка учебна програма. Би било наивно да счетем, че въвеждането им ще протече гладко и безметежно. Множество родители може да решат, че темата е твърде лична, за да бъде коментирана на училище, и че такива въпроси са прерогатив на родителите (под въпрос е степента, в която родителите *действително* се занимават с проблема – и доколко добре се справят). Учителите може да не са съгласни да отделят още малко от учебното време за неща без пряка връзка с академичната страна на учебния процес; някои може би изпитват дискомфорт да коментират подобни теми и със сигурност целият академичен състав би следвало да премине специализирано обучение. Някои деца също биха оказали отпор, особено ако курсовете не са в синхрон с моментните им тревоги или ги възприемат като груба намеса в личния свят. Сблъскваме се и с необходимост от поддържане на високо качество – нужни са гаранции, че ловките търгаши в образованието няма просто да спастрят надве-натри някоя програмка за емоционална компетентност, която да повтори краха на, да речем, зле скалъпените курсове против дрогата или ранната бременност.

При това положение, има ли смисъл изобщо да опитваме?

Роля на емоционалната интелигентност

Класически учителски кошмар: един ден Tim Shriver отваря местния вестник

и прочита, че Lamont (Ламонт), бивш любим негов ученик, е прострелян девет пъти на улицата в Ню Хейвън и бере душа. „Ламонт бе един от лидерите в училище – огромен, метър и деветдесет, популярен член на футболния отбор, вечно усмихнат – спомня си Шрайвър. – Обичаше да идва в клуба по лидерство, който водех и където обсъждахме какви ли не идеи съобразно един модел за разрешаване на проблеми, известен като **SOCS**: **S**ituation > **O**ptions > **C**onsequences > **S**olutions.

Абревиатурата **СОПР** произтича от „**с**итуация, **о**пции, **п**оследствия, **р**ешения“. Това е метод от четири стъпки: представяш ситуацията и какви чувства поражда тя у нас; обмисляме опциите за разрешаване на проблема и съответните вероятни последствия; спираме се на конкретно решение и го прилагаме – нещо като зряла версия на метода със светофара. Ламонт, добавя Шрайвър, обичал да измисля донякъде фантазьорски, но потенциално успешни начини за справяне с тежки дилеми на гимназиалния живот, от типа на караници за момичета и начини за преодоляване на агресията.

След гимназията обаче уроците явно му излетели от главата. Оказал се на улицата, насред лишения, наркотици и оръжие, на двадесет и шест Ламонт се озовава на болнично легло, омотан в бинтове и с тяло, направено на решето от куршуми. Шрайвър незабавно отишъл в болницата да посети Ламонт, който едва говорел; до леглото му неотлъчно седели майка му и приятелката му. При вида на бившия си учител, Ламонт му махнал с ръка да се приближи и прошепнал: „Шрайв, като свърши всичко това, ще започна да прилагам метода СОПР.“

Ламонт е учил в Hillhouse High School (: гимназия „Хилхаус“) преди още в нея да въведат курса по социално развитие. Щеше ли животът му да се развие другояче, ако бе преминал такъв курс, подобно на днешните гимназисти в държавните училища в Ню Хейвън? Отговорът вероятно би бил положителен, макар и никой да не може да потвърди със сигурност. По думите на самия Тим Шрайвър, „Едно е ясно: способността за разрешаване на конфликти в социална среда се проявява 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 си спомня как негова бивша ученичка, все още неомъжена, дошла при него и споделила, че вероятно вече би била самотна майка, „ако не се била научила да отстоява правата си в часовете по Social Development. *(The story of the girl who was not pregnant: Roger P. Weisberg et al., "Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents," in M. J. Elias, ed., Social Decision-making in the Middle School /Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1992/)* Друг преподавател си спомня, че отношенията на негова ученичка с майка ѝ винаги водели до дует крясъци; след като обаче момичето научило как да се успокоява и мисли преди да реагира, майката споделила с учителя, че вече

могат да разговарят, без да се стига 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 сподели и планира самоубийство – момичето обаче било сигурно, че учителката ще помогне.

Просветлението ме споходи, докато наблюдавах час по социално развитие в New Haven Schools и учителката помоли някой да разкаже скорошен свой епизод на разочарования с благоприятна развръзка.

Закръглено дванадесетгодишно момиче вдигна ръка: "Онова момиче там уж ми беше приятелка но някой ми каза, че искала да ме бие. Дори ме предупредиха, че щяла да ме сгащи в някой ъгъл след училище“.

Вместо да се кара с другото момиче в пристъп на гняв обаче, тя приложила подхода, усвоен в час – първо да разберем какво всъщност става и чак впоследствие да си правим заключения. „Така че отидох при нея и я попитах дали наистина е разправяла такива работи. Тя се закле, че нищо подобно не е имало и до бой не се стигна“.

Историята изглежда напълно безобидна – само че момичето, което я разказва вече е било изключвано от друго училище за сбиване. В миналото първо е нападала, а после е задавала въпроси – ако въобще се стигне чак дотам. За нея да подходи към потенциален противник конструктивно, вместо веднага да отвърне с удари е малка, но същинска победа.

Може би най-красноречив знак за влиянието на такива часове по емоционална интелигентност са данните, които сподели с мен директорът на същото училище. Там имат желязно правило – всяко дете, участвало в сбиване, бива гонено от час. След въвеждането на часове по емоционална грамотност обаче, с времето броят изгонени от клас драстично намалява. „Миналата година – сподели директорът – имаше сто и шест наказания. Тази година до момента са само двадесет и шест“.

Това дотук са преки ползи. Ако изключим анекдотичните истории за преобразени или спасени животи, остава емпиричният въпрос до каква степен тези часове помагат на децата, които ги посещават. Данните показват, че макар успехът да не се проявява в рамките на ден-два, с преминаване във всеки следващ клас децата чувстват осезаеми промени в атмосферата в училище, в ежедневието и нивото на емоционална компетентност.

Налице са няколко обективни оценки, най-добрите измежду които сравняват участниците в класове по емоционална интелигентност с техни връстници, непреминали подобно 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 съобразно обективни измерители на тяхното поведение – като се вземат например броят сбивания или ученици,

гонени от час. Обобщените оценки разкриват присъствие на сериозни ползи на база емоционалната и социална компетентност на децата, при поведението им в класната стая и навън и напредък при усвояване на учебния материал *(за повече подробности вж. Приложение 5)*.

Емоционална себеосъзнатост

- По-добри разпознаване и словесен изказ на собствените емоции
- По-добра способност за вникване в причините, обуславящи чувствата
- Осъзнаване на разграниченията между чувства и действия

Контрол над емоциите

- По-добра устойчивост на фрустрация и пълноценно управление на гнева.
- По-малко словесни конфликти, сбивания и смущаване на учебния процес
- Способност за по-умерено изразяване на гнева без физически стълкновения
- По-малко изгонени от час и от училище
- Поведение, съпътствано от по-малко агресия и по-рядко подронващо собствения авторитет
- Повече позитивни емоции към самия себе си, училище и семейство
- По-свободно преодоляване на стреса
- По-малко чувство на самота и социална неприязън

Продуктивно потушаване на емоциите

- Повече отговорност.
- По-добра способност за съсредоточаване върху конкретната задача и засилено внимание.
- По-слаба импулсивност, повече самоконтрол.
- По-добри резултати на тестове за достижения.

Способност за уместно изразяване на гнева без агресия

- По-малко наказателни дни и изключвания от училище.
- По-малко агресивно и саморазрушително поведение.
- По-положителни чувства към самия себе си, училище и семейство.
- По-добра устойчивост на стрес.
- По-малко самота и социален дискомфорт.

Емпатия: разчитане на емоции

- По-добри умения за възприемане гледната точка на отсрещния.
- Повече емпатия и съпричастност към чувствата на другите.
- Готовност да изслушваме отсрещния.

Поддържане на контакт с хората

- По-добри умения за анализ и вникване във взаимоотношенията с хората.
- По-умело разрешаване на конфликти и постигане на компромиси при разногласия.
- По-свободно разрешаване на проблеми при взаимоотношенията.
- По-стриктно отстояващи собствената позиция и умели при общуване.
- По-харесвани и общителни, приятелски настроени и ангажирани в общото дело.
- Все по-харесвани от своите връстници.
- По-ангажирани към хората и по-възпитани.
- По-„просоциални" и хармонизирани с микроклимата в колектива.
- Свободно споделяне, сътрудничество и готовност да окажат помощ.
- По-демократичен подход към останалите членове на колектива.

Конкретна точка в списъка предполага особено внимание: програмите за емоционална грамотност подобряват *академичното* представяне на децата в училище. Не коментираме инцидентно събитие, а устойчиво проявяващ се момент в подобни проучвания. Във времена, когато прекалено много деца нямат нужните умения за справяне със собствените тревоги, да слушат и да се съсредоточават, да контролират импулсите, да носят отговорност за резултатите от своя труд и хранят амбиции за по-добро представяне всичко, което ги обогатява в това отношение, благоприятства и тяхното обучение. В този смисъл емоционалната грамотност разширява възможностите на училището да подготвя кадри. Дори в години на застой и бюджетни ограничения можем да твърдим, че тези програми предотвратяват упадъка в образователната система и подпомагат училищата да следват основната си мисия – което прави подобна инвестиция напълно оправдана.

Отвъд чисто педагогически предимства, курсовете явно помагат на децата и да следват по-добре своите роли в живота, да бъдат по-добри приятели, ученици, синове и дъщери – а тепърва, закономерно, по-добри съпрузи и съпруги, служители и ръководители, родители и граждани. Макар че не всички деца ще овладеят в еднаква степен нужните умения, усвоеното от тях с положителност ще бъде от полза. „Приливът подема всички лодки – казва Tim

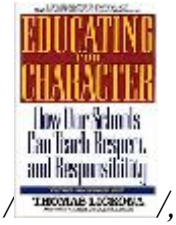
Shriver. – От тези способности могат да се възползват всички деца, а не само онези с проблеми – това са доживотни ваксини срещу проблемите, които ни съпътстват неразделно".

Характер, морал и изкуството на демокрацията

Една древна дума описва набора умения, съставляващи емоционалната интелигентност: *характер*. Характерът, пише Amitai Etzioni (: Амитай Етиони), социален теоретик от George Washington University (: Университет „Джордж Вашингтон“; GW Elliott School of International Affairs), е „психологическият мускул, контролиращ моралното поведение“. *(Character-building and moral conduct: Amitai Etzioni, The Spirit of Community /* */, New York, Crown, 1993)*

Философът John Dewey (: Джон Дюи) е бил наясно, че моралното образование е най-резултатно тогава, когато уроците се преподават на децата паралелно с действителни събития, а не като суха материя – по начин, благоприятстващ емоционалната грамотност. *(Steven C. Rockefeller /* */, John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism /* */, New York, Columbia University Press, 1991)*

Ако развитието на характера е основа на демократичните общества, нека си представим каква подкрепа би могла да окаже емоционалната интелигентност при това развитие. Характер се гради със самодисциплина – доблестният живот, както са отбелязвали всички философи от Aristotle насам, се основава на самоконтрол. Друга опора на характера е способността да мотивираме и контролираме самите себе си, независимо дали във връзка с домашно задание,

изпълнение на професионална задача или ранно ставане сутрин. А както вече видяхме, способността да отложим незабавното възмездяване и да контролираме първичните импулси към действие е ключово емоционално умение, някога наричано „воля“. „Трябва да можем да контролираме сами себе си – своите апетити и страсти – за да имаме изрядни отношения с хората край себе си“ – забелязва Thomas Lickona (: Томас Ликона) относно възпитанието на характера. *(Thomas Lickona, Educating for Character /*  */, New York, Bantam, 1991)* – „Нужна е воля, за да поставим емоцията под контрол на разума“.

Способността да овладеем собствените его и импулси има свои социални достойнства: разкрива възможности за проява на емпатия, действително изслушване, осмисляне позицията на отсрещния. Както вече знаем, емпатията поражда загриженост, алтруизъм и съчувствие. Приемането на различна гледна точка разбива порочни стереотипи и подхранва толерантност към различията. Тези способности стават все по-необходими в нашето общество на растящ плурализъм, допуска хората да живеят съвместно в условия на взаимно уважение и предоставя възможности за продуктивно сътрудничество в социален план. Именно в това се състоят основните достойнства на демокрацията. *(The arts of democracy: Francis Moore Lappé /* */ and Paul Martin DuBois, The Quickening of America /San Francisco: Jossey-Bass, 1994; вж. тук и тук/)*

Училищата, отбелязва Етиони, играят главна роля при възпитание на характера градейки самодисциплина и емпатия, които на свой ред обуславят същностно култивиране на граждански и нравствени ценности. *(Cultivating character: Amitai Etzioni et al., Character Building for a Democratic, Civil Society /Washington, DC: The Communitarian Network, 1994/)* За целта обаче не е достатъчно да четем на децата лекции за ценностите: те трябва да ги прилагат на практика, култивирайки у себе си базови емоционални и социални умения. В този смисъл емоционалната грамотност върви ръка за ръка с възпитанието при формиране на характер, морал и гражданско съзнание.

Заключение

Докато дописвам тази книга, погледът ми попада на някои тревожни статии във вестника. Една съобщава, че огнестрелното оръжие се е превърнало в причина номер едно за смъртни случаи в Америка, изпреварвайки автомобилните катастрофи. Във втора пише, че убийствата през последната година са скочили с 3%. *(Murders Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down", The New York Times, 2 май 1994г.)* Особено обезкуражаваща е прогноза на криминалист във втората статия, че в момента сме в относително затишие пред „буря от престъпления", грозяща ни през следващото десетилетие. Причина според него е това, че убийствата, извършени от четиринадесет-петнадесет годишни юноши се увеличават, а въпросната възрастова група бележи своеобразен пик на раждаемостта. През следващите десет години сегашните деца ще бъдат на възраст между осемнадесет и двадесет и четири години – когато един престъпник извършва най-много убийства в криминалната си кариера. На хоризонта надвисват буреносни облаците: трета статия твърди, че за периода от 1988 до 1992гг. статистиката на Justice Department (Министерство на правосъдието) отбелязва скок от 68% на обвинения, предявени срещу непълнолетни за убийство, въоръжено нападение, обир и изнасилване, като само въоръжените нападения бележат скок с 80%. *(Serious Crimes by Juveniles Soar", Associated Press, 25 юли 1994г.)*

Това са тийнейджъри от първото поколение с лесен достъп не просто до огнестрелни оръжия, а до мощни автоматични оръжия, както поколението на родителите им бе първото с достъп до наркотици. Пистолет в задния джоб означава, че споровете, които някога предизвикваха юмручна схватка, днес завършват с престрелки. А, както сочи друг експерт, „тези младежи не са особено вещи в умението да избягват спорове".

Една от причините за това им неумение е, разбира се, че ние като общество не сме си направили труда да се уверим, че всяко дете е усвоило азбуката на справяне с гнева или положително разрешаване на конфликти – нито пък сме положили някакви усилия да възпитаме у подрастващите емпатия, контрол над импулсите или други базови елементи на емоционалната компетентност. Оставяйки емоционалната подготовка на волята на провидението, рискуваме да пропуснем възможността, предоставяна от постепенното съзряване на мозъка, и да подпомогнем развитието на удачен емоционален репертоар у нашите деца.

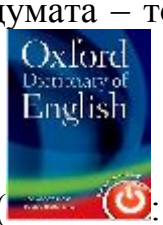
При все високия интерес към емоционална грамотност от страна на някои педагози, подобни курсове са изключение; повечето учители, директори и родители дори не подозират за тяхното съществуване. Най-добрите модели остават извън приоритета на образователната система и се прилагат в шепа частни и няколкостотин държавни училища. При това никоя програма, включително настоящата, не оказва пълноценен отпор на всички проблеми. Но

тъй като и ние, и децата ни сме изправени пред сериозни проблеми, а нашите курсове по емоционална грамотност все пак разкриват някаква надежда, време е да се запитаме: Не би ли било редно да възпитаваме тези ключови умения у всяко дете, и то още сега?

Кога, ако не днес?

(Допълнителна информация за курсовете по емоционална грамотност: The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASED, Yale Child Study Center, P.O. Box 207900, 230 South Frontage Road, New Haven, CT 06520-7900.)

Приложение 1. Що е емоция?

Няколко думи по въпроса какво визираме с думата *емоция* – термин, за чието точно значение психолози и философи спорят повече от век. Най-буквалният смисъл на думата – този, който можем да открием примерно в *Oxford English Dictionary* (

: Оксфордския речник на английския език) – е: "any agitation or disturbance of mind, feeling, passion; any vehement or excited mental state" („всяко вълнение или състояние на смущение, чувство, влечение; всяко разпалено или напрегнато ментално състояние"). За мен емоцията е израз на чувство и съпровождащите го мисли, психологически и биологични състояния, включително обуславяния от него подтик към едно или друго действие. Емоциите са стотици и всяка има своеобразни нюанси, варианти, мутации и разновидности. Самите емоции в множеството си нюанси и разновидности значително надвишават броя думи, свързани с тях.

Изследователите продължават да спорят кои емоции могат да бъдат смятани за първични – подобно на основните цветове, от които произтичат всички останали, - както и доколко въобще базови емоции съществуват. Някои теоретици предлагат емоциите да бъдат обособени в групи, като обаче не всички са на единно мнение относно конкретните групи. Основни кандидат-групи и техни членове са:

- *Гняв:* яд, възмущение, негодувание, отчаяние, ярост, раздразнение, язвителност, жлъч, враждебност, неприязън, ненавист; в екстремален план: патологична омраза и насилие
- *Тъга:* мъка, опечаление, безрадостност, мрачно настроение, меланхолия, самосъжаление, самота, чувство на изолация, отчаяние; в патологични случаи: тежка депресия
- *Страх:* тревожност, притеснение, нервно напрежение, загриженост, паника, ужас, недоверие, боязън, опасения, раздразнителност; на патологично ниво: фобия и паника
- *Радост:* щастие, наслада, облекчение, задоволство, блаженство, удоволствие, забавление, гордост, чувствена наслада, тръпка, възторг, удовлетворение, еуфория, екстаз; в екстремни крайности: мания
- *Любов:* чувство за близост, приятелство, доверие, нежност, афинитет, отдаденост, обожание, увлечение, очарованост, захласване
- *Изненада:* шок, удивление, учудване, смайване, почуда
- *Погнуса:* презрение, отхвърляне, присмех, погнуса, ненавист, отвращение
- *Срам:* вина, притеснение, огорчение, угризения, унижение, съжаление,

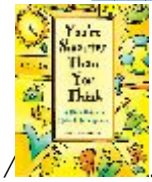
сподавяне, разкаяние.

Разбира се, списъкът не може да даде отговор на възможните въпроси как да класифицираме емоциите. Какво да кажем например за смесени чувства като ревност – разновидност на гнева, примесена с тъга и страх? А положителни чувства като надежда и вяра, кураж и всеопрощение, увереност и хладнокръвие? Или за някои класически пороци: чувства като съмнение, самодоволство, леност и дебелокожие, или отегчение? Еднозначен отговор явно няма. Научните спорове по класификация на емоциите продължават.

Мнението, че съществуват някакви основни емоции, до голяма степен се базира на разкритията на Пол Екман от University of California (: Калифорнийски университет) в San Francisco. Екман стига до извода, че лицевите изражения на четири чувства (страх, гняв, тъга, и удоволствие) се разпознават от представители всякакви култури по целия свят, включително най-примитивни групи, не познаващи киното или телевизията – което вероятно означава, че тези изражения са универсални. Екман показва снимки с представени на тях с техническа прецизност лица, изразяващи една или друга емоция на народи от всякакви култури, като *форе* в Нова Гвинея (изолирано палеолитно племе високо в планините), и констатира че всички, навсякъде, разпознават четирите основни емоции. Универсалната валидност на израженията на емоциите вероятно е забелязана за пръв път от Дарвин, почерпил от нея доказателство, че еволюцията е запечатала тези сигнали в централната ни нервна система.

В търсене на базови принципи и аз, като Екман и други съм на мнение, че емоциите можем да разпределим по семейства или съгласно измерения в основни категории anger (гняв), sadness (тъга), fear (страх), enjoyment (удоволствие), love (любов), shame (срам) и т.н. – като специфични дименсии на чувства с безброй нюанси в рамките на нашия емоционален живот. Всяка категория има базово емоционално средоточие по своята същност и разрояващи се във всеобразни направления безчет нюанси. Външните слоеве изразяват *настроения*, които в технически план са с по-неявно проявление и по-дълготрайни от чиста емоция (относително рядко биваме обзети от целодневен пристъп бурна ярост; обикновено просто сме намусени, раздразнителни и податливи на краткотрайни изблици гняв). Зад настроенията прозират *темпераменти* – предразположености към дадена емоция или настроение, събуждащи у хората меланхолия, стеснителност или ведрост. А вече зад емоционалните неразположения се помещават емоционалните *разстройства*, като клинична депресия или неконтролируемо безпокойство, при които жертвата се чувства непрестанен обект на зловредни въздействия.

Приложение 2. Отличителни белези на емоционалния ум

Едва през последните години се открои научен модел на емоционалния ум, обясняващ защо много от нещата, които правим вероятно са обусловени от емоции, как в един момент може да сме напълно разумни, а в следващия – изцяло ирационални както и контекста, в който можем да заявим че емоциите имат собствен разум и специфична логика. Може би двете най-добри оценки на емоционалния ум са дадени независимо от Пол Екман, директор на Human Interaction Laboratory (Лабораторията за човешко взаимодействие) в University of California /Калифорнийски университет/ в Сан Франсиско, и от Seymour Epstein (: Сиймор Епщайн), клиничен психолог в University of Massachusetts (UMASS: Масачузетски университет). *(Писал съм няколкократно в „Ню Йорк Таймс“ за модела на "experiential unconscious" („неосъзнато проявление“) на Сиймор Епщайн и голяма част от текста е основана 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 Archie Brodsky /* *, Арчи Бродски/ "You're Smarter Than You Think" /*  *: „По-умен си, отколкото си мислиш”/, New York, Simon and Schuster, 1993. Макар моделът му да е широко използван в описанията на емоционалния ум, интерпретациите са мои.)* Екман и Епщайн изхождат от независими научни изследвания, но достигат до един и същ набор качества, отличаващи емоциите от други прояви на ментален живот. *(Paul Ekman, “An Argument for the Basic Emotions”, Cognition and Emotion 6 1992, p. 175. Списъкът с отличителни характеристики на емоциите е малко по-обстоен, но изброените тук са съобразени с нуждите на нашето изследване)*

Бърза, но непремерена реакция

Емоционалният ум е много по-бърз от рационалния и провокира реакция, без да спре дори за миг и премисли конкретното действие. Светкавичната реакция изключва всякаква аналитична оценка, типична за рационалния ум. В периода

на еволюция тази скорост вероятно е касаела съдбоносни решения, като например върху какво да фокусираме внимание и вече нащрек, при сблъсък с друго животно например, светкавично решение: Дали ние ще го изядем, или то нас. Организмите, при които подобни разсъждения са отнемали прекалено дълго време, малко вероятно са се радвали на многобройно потомство, на което да предадат своите гени със заложени бавни реакции.

Действията, контролирани от емоционалния мозък, са съпроводени от своеобразна праволинейност, копродукт на еднозначно определен, опростенчески начин на реагиране, по всяка вероятност напълно непонятен за рационалния ум. Когато прахът се слегне, а често и по време на самата реакция, се сблъскваме с въпроса: „Какво, по дяволите, правя?“ – знак, че рационалният ум влиза в своята роля, макар и по-бавно от емоционалния.

Доколкото интервалът между дразнител и ответна емоция може да бъде само миг, механизмът за оценка на възприятията следва да реагира светкавично дори по стандартите на мозъка, вариращи в диапазон хилядни от секундата. Подобна преценка на ответната реакция трябва да става автоматично и е толкова бърза, че дори не подлежи на съзнателна преценка *(Ekman, op.cit., p. 187)* Тази бърза и неточна разновидност на емоционален ответ ни мобилизира, преди още да осъзнаем самата ситуация.

Подобно светкавично възприятие жертва точност за сметка на бързина, разчита на първи впечатления, реагира на моментно възприятие или на специфични детайли. Нещата се възприемат изведнъж и като цяло, а реакцията е мигновена и не подлежи на рационален анализ. Ярки елементи формират първоначално впечатление и байпасират нуждата от щателна оценка на детайлите. Огромното предимство е в това, че емоционалният ум съумява да разчете емоционалната реалност (с него сме на нож; тя лъже; това го натъжава) светкавично и прави мигновена преценка към кого да бъдем бдителни, кому да се доверим и кой е разстроен. Емоционалният ум е наш радар в случай на опасност: ако ние (или нашите еволюционни предци) бяхме чакали рационалният ум да направи детайлна преценка, можеше не само да сбъркаме, но и вероятно вече да ни няма. Стесняващ фактор е това, че всички такива впечатления и интуитивни преценки, получени и направени мигновено, може да бъдат подвеждащи или несъстоятелни.

Пол Екман счита че скоростта, с която емоциите ни връхлитат преди дори да сме ги осъзнали, предопределя висока адаптивност: мобилизират ни и предизвикват реакция на спешни събития, без да губим време за размисъл дали и как да реагираме. С помощта на своята система за разпознаване на емоции въз основа незначителни изменения в нечие изражение Екман е в състояние да проследява микроемоции, чиито проявления прелитат по лицето за под половин секунда. Екман и неговите сътрудници откриват, че емоциите намират израз посредством реакции на лицевата мускулатура няколко хилядни от

секундата след като събитие отключи реакцията, както и че физиологичните изменения, характерни за дадена емоция – като отлив на кръвния поток или ускоряване на пулса – също протича в рамките на части от секундата. Подобна бързина е особено характерна за силните емоции – като страх при внезапна заплаха.

Екман е на мнение, че във физиологичен план емоцията се разразява в изключително кратък интервал от няколко секунди, а не минути, часове или дни. Аргументът му е, че би било в разрез с еволюцията, ако емоцията мобилизира мозъка и тялото продължително време, в разрез с динамичните обстоятелства. Ако емоциите, породени от дадено събитие, продължават да ни направляват дълго след неговото отшумяване и независимо от всичко останало протичащо край нас, то чувствата надали биха били надежден подтик към действие. За да продължи дадена емоция повече време, породилият я фактор трябва да бъде постоянно налице и да я поражда непрекъснато, както например загубата на любим човек води до продължителна скръб. Когато чувства траят няколко часа, обичайно се проявяват формата на приглушено настроение. Настроенията определят общия тон на афекта, но не предпоставят еднозначно начина, по който възприемаме даден дразнител и реагираме на него, както при емоциите.

Емоциите предхождат рационалната преценка

Тъй като регистрирането на даден дразнител и формирането на ответна реакция отнема на рационалния ум секунда-две повече, отколкото на емоционалния, „първичният импулс“ в дадена емоционална ситуация се поражда от сърцето, а не от ума. Наблюдава се и вторична, недотам скоростна емоционална реакция, която първо назрява и се обработва в съзнанието, преди да прерасне в чувство. Тази второстепенен маршрут към отключването на емоции е по-аналитичен и обичайно осъзнаваме обуславящите ги мотиви. Подобна емоционална реакция е придружена от по-обстойни разсъждения; мислите ни – нашите когнитивни способности – са ключов фактор, определящ последващите емоции. След направена съзнателна оценка - „шофьорът на таксито се опитва да ме измами“, „бебето е много сладко“, - следва съответен емоционален ответ. При подобна по-бавна последователност от действия, чувствата са предшествани от задълбочена преценка. По-сложните емоции, като раздразнение или притеснения за предстоящ изпит, следват по-дългия маршрут и цялостното им разгръщане отнема няколко секунди или дори минути – другояче казано, в случая говорим за емоции, породени от мисли.

В противовес, при мигновени реакции чувствата като че ли предшестват или най-малкото протичат паралелно с всяка мисъл. Пораждат се в ситуации, касаещи физическото ни оцеляване. Такава е ролята на подобни моментни решения: мобилизират ни за миг пред лицето на опасност. Най-интензивните

ни чувства са несъзнателни реакции; проявяват се извън и независимо от волеви контрол. „Любовта – пише Stendhal (: Стендал) – е като треска, която идва и отмира независимо от нашата воля“. Не само любовта, но и гневът, и страхът често ни завладяват – сякаш просто *ни връхлитат*, без да бъдат плод на рационален избор. Поради това, често ни служат за алиби: „Фактът, че не можем и *не избираме обзелите ни емоции*,“ подчертава Екман, позволява на хората да оправдават действията си твърдейки, че са били под емоционално въздействие. *(Ekman, op cit., p. 189)*

Доколкото към всяка емоция водят бърз и бавен път – един, вследствие непосредствено възприятие и друг, в резултат на аналитичен мисловен процес, - наблюдаваме и преднамерено проявление на чувства. Класически пример са симулативно проявените чувства, основен инструмент на актьора, като сълзи, предизвикани от извикани в паметта тъжни спомени. Актьорите просто използват по-умело от нас, простосмъртните, втората емоционална система – чувства, породени от мисли. Макар и да не сме в състояние лесно да манипулираме конкретни емоции, отключени от дадена мисъл, можем да контролираме самите мисли, и често го правим. Както една сексуална фантазия може да доведе до сексуални усещания, щастливите спомени ни разведряват, а мрачни мисли пораждат тъга и меланхолия.

Рационалният ум обаче обичайно не решава какви емоции „трябва“ да изпитаме. Вместо това чувствата най-често ни поставят пред fait accompli (свършен факт). Рационалният ум може да контролира единствено *хода* на реакциите. С малки изключения, не можем да решаваме *кога* да се гневим, тъгуваме и т.н..

Символична, детинска реалност

Логиката на емоционалния ум е *асоциативна* – възприема определени елементи, символизиращи дадена реалност или спомена за тях, олицетворяващ тази реалност. Ето защо подобия, метафори и образи 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, говорейки на езика на емоцията, поучавали са ги с притчи, сказания и разкази. От рационална гледна точка религиозните символика и ритуали нямат кой знае какъв делничен смисъл; говорят обаче на разбираем за сърцето език.

Логиката на сърцето – на емоционалния ум – е добре изказана от Фройд с понятието "primary process" thought („първична мисъл“): езикът на религия и поезия, на психозата и децата, на сънища и митове (по думите на Joseph

Campbell / : Джоузеф Камбъл/, „сънищата са персонални митове; митовете: споделени сънища“). Именно първичният мисловен процес е ключ

към смисъла на творби като Ulysses (: „Одисей“) на James Joyce

(: Джеймс Джойс): при него мисълта и свободните асоциации определят хода на повествованието, един предмет символизира друг, дадено чувство замества друго, цялостите биват сведени до съставни части. Време не съществува, причинно-следствена връзка отсъства. В първичния мисловен процес няма отрицание: всичко е възможно. Психоаналитичният метод отчасти представлява изкуство да разкриваме и дешифрираме подобни субституции в смисъла.

Ако емоционалният ум следва такава логика и нейните правила, при които един елемент замества друг, не е задължително нещата да се представят посредством тяхна обективна идентичност: важен е единствено начинът, по който те биват *възприемани* – другояче изказано, нещата са такива, каквито изглеждат. Онова, което ни напомня даден предмет, може да се окаже далеч по-важно от онова, което този предмет „е“. В емоционалния живот същностите могат да бъдат като холограми, при които всяка част съставлява единно цяло. Както подчертава Seymour Epstein, докато рационалният ум прави логически връзки между причини и следствия, за емоционалния те са неразделни части от едно цяло; той асоциира нещата съобразно набиващи се на очи откъслечни сходства. *(Epstein, 1993, op. cit., p. 55)*

Колкото по-силна е дадена емоция, толкова повече са основанията да уподобим емоционалния ум с детински. Такъв аспект е *мисленето в категории,* при което всичко е черно или бяло, без оттенъци на сивото; човек, пострадал сериозно поради дребна грешка, веднага би си помислил: „Ето, *винаги* оплесквам нещата“. Друг признак за детински разсъждения е *персонализираното* мислене, при които събитията биват възприемани единствено в персонален план – подобно на шофьора, разказал катастрофата с думите: „И тогава стълбът полетя право към мен...“

Подобни детински разсъждения следват *самопотвърждаваща* се тенденция, потискайки или игнорирайки всякакви спомени и факти в ущърб на това, в

което сме уверени, и приемайки за достоверни само онези, които го подкрепят. Предположенията на рационалния разум са непостоянни; всяко ново доказателство може да ги отхвърли и замени с ново допускане – достатъчно е едно-единствено обективно проявление. Емоционалният разум обаче възприема своите схващания като абсолютна истина и отхвърля всякакви доказателства в полза на противното. Ето защо е така трудно да спорим с емоционално ангажиран човек: независимо колко солидни са аргументите ни от логическо естество те нямат тежест, ако не са в унисон с тенденциозните емоционални убеждения на отсрещния. Чувствата се самопотвърждават под въздействието на редица представи и безчет „доказателства“.

Миналото, наложено над настоящето

Когато даден белег на настояща ситуация наподобява зареден с емоции спомен от миналото, емоционалният ум реагира с чувства, провокирани от отминал епизод. На текущи събития реагира така, сякаш *сега възникват вече отминали случки. (J. Tooby* */ 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 преценката е светкавична и автоматична е че вероятно не осъзнаваме, че произтичащото се в момента не е аналогично на случилото някога. Ако побоите в детството са научили някого да отвръща на всяко смръщване с панически страх и неприязън, той ще продължи да реагира по сходен начин и като възрастен, когато начумерените вежди далеч не са такава заплаха.

В случай че чувствата са силни, ответната реакция е явна. Когато са слабо проявени обаче, може и да не осъзнаем как реагираме емоционално, дори и да долавяме определени нюанси в поведението си. Мислите и реакциите в сходен момент следват модел, затвърден в миналото макар и да считаме, че поведението ни е обусловено изцяло от настояща ситуация. Емоционалният ум надява хомот на рационалния и го контролира по свой образ и подобие, а ние продължаваме да търсим рационални обяснения за реакциите си, тълкуваме ги единствено предвид днешния ден, без да вземем предвид влиянието на емоционални спомени. В този смисъл може да нямаме представа какво всъщност се случва при все напълно убедени, че сме пределно наясно какво се случва. В такива моменти емоционалният ум направлява рационалния на база свои собствени механизми.

Реалност съобразно специфично състояние

Действията на емоционалния ум до голяма степен се предопределят от

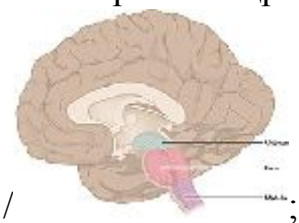
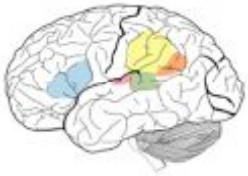
текущото ни *състояние* и чувства, свързани с конкретен момент. Мислите и действията ни, когато сме настроени романтично, се отличават драстично от поведението ни в моменти на гняв или депресия; при формирането на емоции всяко чувство е придружено от характерен набор мисли, реакции и дори спомени. Репертоарът, обусловен от текущото ни състояние, играе водеща роля в моменти, наситени с емоции.

Характерен белег на подобен сценарий е селективната памет. Една от реакциите на мозъка в емоционални ситуации е пренареждане на спомени и ответни реакции така, че най-удачните заемат челно място в списъка и вследствие се проявяват с приоритет. Както вече видяхме, всяка основна емоция има характерен физиологичен репертоар – съвкупност светкавични промени налагани на тялото, като то бива принудено да излъчва автоматично съответен набор сигнали. *(Дори да изглежда пределно ясно, че всяка емоция следва индивидуален биологичен сценарий, за учените изследващи психофизиологията на емоциите това далеч не винаги е очевидно. И до днес се води изключително специфичен дебат дали проявлението на емоциите е неизменно и универсално или всяка има характерен модел. Без да навлизаме в детайли тук застъпваме гледната точка на привържениците на тезата, че всяка основна емоция има собствен физиологичен профил.)*

Приложение 3. Невронен модел на страха

Амигдалата играе водеща роля при чувството на страх. Когато рядко мозъчно заболяване увреждa амигдалата (без да засегне други мозъчни структури) на една пациентка, известна сред невролозите като "S.M." (С.М.), страхът изчезва от емоционалния ѝ репертоар. Спира да разпознава боязливите гримаси у други хора и самата тя е лишена от такива. По думите на нейния невролог, ако някой опре пистолет в главата ѝ, ментално би била наясно че трябва да изпита страх, но няма да почувства онова, което ще усетим ние.

Невролозите са картографирали невронните мрежи на страха до най-малък възможен детайл, но на настоящия етап никой от моделите не е изяснен докрай. Случаят със страха е благоприятна възможност да проследим невронната динамика на емоцията. В процеса на еволюция той е заемал особено важно място – навярно именно страхът е гарантирал оцеляването ни. Разбира се, в наши дни погрешно насочените страхове са същинска напаст в ежедневието – заради тях изпитваме тревоги, притеснения и какви ли още не дребни терзания, а в екстремни случаи предизвикват пристъпи на паника, фобии и обсесивно-компулсивни разстройства.

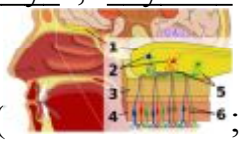
Представете си, че сме сами у дома посред нощ и четем книга. Изведнъж в съседната стая се чува трясък. Онова, което протича в мозъка през следващия кратък интервал, илюстрира функционирането на невронните схеми на страха, както и ролята на амигдалата като ядро на алармената система. Първа невронна верига възприема звука като физическа вълна и го превежда на разбираем за мозъка език, което послание ни изправя нащрек. Тази верига тръгва от ухото, минава през мозъчния ствол /  ; вж. Brain Stem тук/ и стига до таламуса. Оттам поема в две направления: тънко снопче неврони води до амигдалата и близкия до нея хипокамп, а друга – по-широка невронна пътека – стига до слуховата кора (и  : auditory cortex) в temporal lobe (: темпоралния лоб), където звуците се класифицират и разпознават.

Хипокампът, основен склад на паметта, бързо сравнява „трясъка“ с други

сходни звуци, които сме чували и преди, за да види дали ни изглежда познат – можем ли да го оприличим на нещо вече известно ни? Междувременно слуховата кора извършва по-сложен анализ на звука и опитва да разбере вероятния източник – дали не е котката? Или капак на прозорец, затръшнат от вятъра? А да не би да е крадец? Слуховата кора формира своя хипотеза – може би котката е съборила лампата от масата или крадец се е спънал в тъмното – и я предава към амигдалата и хипокампа, които бързо я сравняват с други сходни спомени.

Ако заключението е успокоително (капакът на прозореца винаги се блъска при силен вятър), тревогата не преминава на следващо ниво. Ако обаче все още не се чувстваме с безопасност, друга невронна верига между амигдалата, хипокампа и префронталния кортекс повишава степента на несигурност и обостря вниманието с цел да положим повече усилия за определяне източника на шума. Ако след такъв по-щателен анализ все още нямаме задоволително обяснение, амигдалата обявява обща тревога и централната ѝ зона активира хипоталамуса, мозъчния ствол и автономната нервна система.

Сложната архитектура на амигдалата като ядро на алармената система в мозъка проличава в подобен момент на напрежение и подсъзнателна тревога. Няколкото снопчета неврони в амигдалата имат различни контактни вериги с рецептори, свързани с множество невротрансмитери: нещо като спешни телефони, по които операторите пренасочват обаждания към пожарна, полиция или съседите в случай, че алармената система в дома ни се задейства.

Различни части от амигдалата боравят с разнородна информация. Страничното ѝ ядро например получава сигнали от таламуса, слуховата и зрителната кора. Ароматите – чрез обонятелната луковица (

; вж. тук) – стигат до кортикомедиалния дял на амигдалата, а вкусовете и сигналите от червата потръпват в централната ѝ зона. Тези входящи сигнали превръщат амигдалата в денонощен страж, следящ внимателно всяко сетивно преживяване.

От амигдалата неврони водят към всяка основна част на мозъка. От централните и медиални зони тръгват невронни пътеки към зоните на хипоталамуса, които отделят Corticotropin-releasing hormone (: CRH; вж. Кортикотропин-освобождаващ фактор), контролиращ аварийните реакции на тялото чрез мобилизация на целия организъм посредством 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

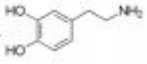
към автономната нервна система с помощта на гръбначния мозък, като по този начин активира широка гама рефлекси в сърдечно-съдовата система, мускулите и червата.

От basolateral area (базолатералната зона) на амигдалата (; вж. тук) тръгват снопчета нерви към cingulate cortex (: цингуларния кортекс) и към влакната, известни като "central gray" (: „сиво вещество“) – клетки, регулиращи големите скелетни мускули. Тъкмо тези клетки карат кучето да ръмжи, а котката да извива гръб, когато заплашват натрапник на своя територия. При хората същите вериги стягат мускулите на гласните струни и предизвикват пискливия тембър, характерен за страха.

Друга невронна верига води от амигдалата до синьото петно в мозъчния ствол, което произвежда норепинефрин (*norepinephrine*: наричан още норадреналин / *nor-adrenaline*/) и го разсейва в мозъка. Норепинефринът повишава общата реактивност на мозъчните клетки, които го поемат, правейки невронните вериги по-чувствителни. Норепинефринът залива кората ( ), мозъчния ствол и лимбичната система и привежда мозъка в състояние на бдителност. Сега дори леко скърцане някъде в къщата може да ни накара да потръпнем от ужас. Болшинството такива изменения протичат несъзнателно, преди да сме почувствали страх.

Но щом започне същинското му проявление – с други думи, когато неосъзнатата тревожност си проправи път в съзнанието, - амигдалата незабавно подава сигнал за комплексна реакция. Нарежда на клетките в мозъчния ствол да опънат лицето в тревожна гримаса, да ни мобилизират до краен предел, да замразят излишните движения на мускулите, да ускорят пулса и да повишат кръвното налягане, както и да забавят дишането (изведнъж установяваме, че сме притаили дъх още при първия пристъп на страх, а това ни позволява да чуваме по-добре обекта на нашето безпокойство). Това е само част от всеобхватните, прецизно координирани промени, които амигдалата и

свързаните с нея зони направляват, докато командват мозъка в кризисни моменти.

Междувременно амигдалата, съвместно със свързания с нея хипокамп, нарежда на клетките, синтезиращи ключови невротрансмитери, да започнат да отделят dopamine (

: допамин), който на свой ред насочва вниманието ни към източника на страха – в случая странните шумове – и подготвя мускулите за ответна реакция. В същото време амигдалата уведомява и сензорните зони на зрението и вниманието гарантирайки, че очите ще следят за информация, непосредствено свързана с тревожното събитие. Едновременно с това системите на паметта в кората се прегрупират, за да се изведат на повърхността спомените, имащи някаква връзка с емоционалния сигнал за тревога, като всички останали мисли минават на заден план.

След изпращането на тези сигнали тялото ни вече е изцяло под въздействието на страха: започваме да усещаме характерно стягане в корема, сърцебиене, напрежение във вратните мускули или тръпки в крайниците; тялото ни замръзва неподвижно, докато се ослушваме за други звуци, а мозъкът трескаво прехвърля всички потенциални опасности и възможни реакции. Цялата тази последователност: изненада-несигурност-притеснение-страх, се разгръща в рамките на секунда. *(За повече информация, вж. Jerome Kagan, Galen's Prophecy, New York, Basic Books, 1994)*

Приложение 4. Консорциум ”W.T. Grant“: 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 над импулсите.
- Намаляване на стреса.
- Осъзнаване на разликата между чувства и действия.

Когнитивни умения

- Self-talk. Диалог със самия себе си като средство за справяне с предизвикателства или за анализ и обосновка на собственото поведение.
- Reading and interpreting social cues. Разчитане и тълкуване на социални сигнали – като разпознаване на социалното влияние върху поведението и себевъзприемането в контекста на по-голяма общност.
- Using steps for problem-solving and decision-making. Последователност от стъпки при разрешаване на проблеми и взимане на решения – като контрол над импулсите, определяне на цели, откриване на алтернативни способи, предвиждане на последствията.
- Understanding the perspective of others. Осъзнаване гледната точка на другите.
- Understanding behavioral norms. Съгласуване с нормите на поведение (кое поведение е приемливо и кое – не).
- A positive attitude toward life. Положителна нагласа към живота.
- Self-awareness. Себеосъзнатост – например развиване на реалистични очаквания спрямо самия себе си.

Поведенчески умения

- Невербални – общуване чрез упражняване на зрителен контакт, посредством изражение на лицето, тон на гласа, жестове и т.н.
- Вербални – ясно изказване на желанията, конструктивен отговор на

критика, недопускане на отрицателни въздействия, изслушване, взаимопомощ, приобщаване към групи съмишленици с позитивна атмосфера.

Източници: W.T. Grant Consortium on the School-Based Promotion: Social Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula", J. David Dawkins et al., Communities That Care, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.

Приложение 5. Наука по себепознание

Основни компоненти:

- *Self-awareness. Себеосъзнатост:* способност да наблюдаваш себе си и да разпознаваш своите чувства, да изградиш собствен речник, с който да описваш чувствата си, да разпознаваш връзката между мисли, чувства и реакции.
- *Personal decision-making. Взимане на самостоятелни решения:* да анализираш постъпките си и да си наясно с техните последствия; да бъдеш наясно дали решението произтича от мисъл или чувство; да прилагаш тези познания по отношение на секса и наркотиците.
- *Managing feelings. Контрол над чувствата:* да наблюдаваш „разговора със самия себе си", за да улавяш негативни послания от типа на себеотричане, да разбираш какво се крие зад дадено чувство (гневът например е следствие от доловена обида), да намериш начин да се справиш със страхове и тревоги, а така също с гнева и тъгата.
- *Handling stress. Преодоляване на стреса:* да осъзнаеш ползата от физическите упражнения, контрола над въображението и методите за отпускане.
- *Empathy. Емпатия/съпричастност:* да долавяш чувствата и грижите на другите, да възприемаш гледната им точка, да осъзнаеш че хората изпитват различни чувства в на пръв поглед сходни ситуации.
- *Communications. Общуване с хората:* удачно да споделяш своите чувства, да бъдеш добър събеседник, да задаваш правилните въпроси, да правиш разлика между думи или действия на другите и собствени реакции и преценки, да изпращаш послания с аргументирано втъкана собствена гледна точка, вместо да обвиняваш.
- *Self-disclosure. Откритост:* да цениш откровеността и да градиш доверие в контактите с хората; да знаеш кога е удачно да коментираш собствените чувства.
- *Insight. Проникновеност:* да разпознаваш моделите в емоционалния си живот и в собствените реакции, да долавяш наличието на подобни модели у другите.
- *Self-acceptance. Приемане на самия себе си:* да чувстваш гордост и да се възприемаш в положителна светлина, да си наясно със силните и слабите си страни, да умееш да се смееш сам над себе си.
- *Personal responsibility. Лична отговорност:* да се научиш да поемаш отговорност, да осъзнаваш последствията от решенията и действията си, да приемаш собствените чувства и настроения, да изпълняваш поетите ангажименти (например в ученето).
- *Assertiveness. Праволинейност:* открито и премерено да заявяваш собствените грижи и предпочитания.

- *Group dynamics. Групова динамика:* да можеш да си сътрудничиш с другите, да знаеш кога да водиш и кога да следваш.
- *Conflict resolution. Разрешаване на конфликти:* да знаеш как да се бориш честно с други деца, с родители и учители; да търсиш взаимноизгодни ситуации и да ги представяш по начин, интригуващ всека участник (win/win scenario), да постигаш 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: резултати

Проект за детско развитие

Eric Schaps (Ерик Шапс), Development Studies Center (Център за изучаване на развитието), Oakland (Оукланд), California (Калифорния)

Оценка на училищата в Северна Калифорния, 1-6 клас, оценка от независими наблюдатели, в сравнение с контролна група други училища.

Резултати

Децата са:

- по-отговорни.
- по-уверени.
- по-популярни и общителни.
- по-социални и склонни да помагат.
- разбират по-добре околните.
- по-внимателни и загрижени.
- използват повече социални стратегии за разрешаване на междуличностни проблеми.
- по-хармонични.
- по-„демократични“.
- с по-добри умения при разрешаване на конфликти.

Източници: Schaps и 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, 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”, *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis,* F.K. Oser, A. Dick and J.-L. Patry, eds., San Francisco, Jossey-Bass, 1992.

Paths (Пътеки)

Mark Greenberg, Fast Track Project (проект „Fast Track“) - University of Washington.

Оценявани са училища в Seattle, 1-5 клас, учители съпоставят контролни групи от 1) редовни ученици, 2) глухи ученици, и 3) ученици със специални образователни нужди.

Резултати

- Подобряване на социалните когнитивни умения.
- Подобрения в емоционален план, при разпознаването и разбирането.
- По-добър самоконтрол.
- По-добро планиране при разрешаване на когнитивни задачи.
- Повече мисъл при всяко действие.
- По-ефективно разрешаване на конфликти.
- По-позитивна атмосфера в класната стая.

Ученици със специални образователни потребности

По-добро поведението в клас в следните направления:

- Frustration tolerance. Устойчивост на раздразнение.
- Assertive social skills. Социални умения по себеутвърждаване.
- Task orientation. По-добра ситуационна ориентация.
- Peer skills. Умения за общуване с връстници.
- Sharing. Откритост и споделяне.
- Sociability. Социализация.
- Self-control. Самоконтрол.

По-добри социални умения:

- Recognition. Разпознавателни умения.
- Labelling. Категоризиране на понятията.
- По-редки моменти на тъга и депресия.
- По-редки тревожност и изолация.

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 и 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 Seattle (Сиатъл)

J. David Hawkins, Social Development Research Group (Изследователска група за социално развитие) - University of Washington.

Оценяването е проведено в основни и средни училища в Seattle чрез независими тестове на база обективни стандарти сравнение с училища, неучаствали в програмата.

Резултати

- По-позитивна връзка със семейство и училище.
- Момчетата са по-малко агресивни; момичетата: не толкова самокритични.
- По-малко деца с нисък успех и изключвания от училище.
- По-слаба употреба на упойващи вещества.
- По-малко криминални прояви.
- По-добри резултати на стандартните тестове за акредитация.

Източници: *E. Schapsand and 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 & R. Tremblay, eds., *The Prevention of Antisocial Behavior in Children,* New York, Guilford, 1992.

J.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", American Journal of Orthopsychiatry 65 (1994).

Yale-New Haven Social Competence Promotion Program (Програма за развиване на социалната компетентност в Йейл и Ню Хейвън)

Roger Weissberg (: Роджър Уийсбърг), University of Illinois at Chicago (UIC UNIVERSITY OF ILLINOIS CHICAGO: Илинойски университет в Чикаго).

Оценяването е проведено в държавните училища в Ню Хейвън, 5-8 клас, чрез независими наблюдения и отчети на ученици и учители, сравнени с контролна група.

Резултати

- По-добри умения за разрешаване на проблеми.
- По-пълноценно общуване с връстниците.
- По-добър контрол над импулсите.
- По-добро поведение.
- По-ефикасно междуличностно общуване, повече популярност сред връстниците.
- По-добри умения за справяне в трудни ситуации.
- По-успешно преодоляване на междуличностни пререкания.
- По-умело справяне с тревожността.
- По-малко престъпни прояви.
- По-добри умения за преодоляване 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 креативно разрешаване на конфликти

Linda Lantieri, National Center for Resolving Conflict Creatively Program (Национален център на Програма за креативно разрешаване на конфликти /инициатива на преподавателите за социална отговорност/), New York City (Ню Йорк).

Оценяването е проведено в нюйоркски училища, 1-12 клас, съгласно оценките на преподаватели преди и след провеждане на програмата.

Резултати

- По-малко насилие в клас.
- По-малко словесни конфронтации в клас.
- Атмосфера на лична ангажираност.
- Повече склонност към сътрудничество.
- Повече емпатия.
- Повишени комуникативни умения.

ИЗТОЧНИЦИ: Metis Associates, Inc., The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of R.C.C.P. New York Site (New York,

, May 1990).

По-добра социална осъзнатост – проект за разрешаване на социални проблеми

Maurice Elias (: Морис Елиъс), Rutgers University (: Университет „Рътгърс“).

Оценяването е проведено в училища в New Jersey, 1-6 клас, съобразно преценки на учители, отзиви на ученици и училищни дневници спрямо отзивите за деца, неучаствали в програмата.

Резултати

Децата са:

- По-чувствителни към емоциите на околните.
- Разбират по-добре последствията от своите постъпки.
- В състояние са да се нагаждат по-добре към сложни междуличностни ситуации и да предприемат адекватни действия.
- С по-високо самочувствие.
- Поведението им е по-социално.
- Връстниците им ги търсят за помощ.
- По-лесно преживяват прехода към средно образование.
- Имат по-малко антисоциални и саморазрушителни прояви текущо и впоследствие – в средното училище.
- С по-добри умения за усвояване на нови неща.
- Демонстрират по-добър самоконтрол, социална осъзнатост и готовност за взимане на решения в социална среда както в училище, така и в живота като цяло.

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 and J. Clabby, *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines from a School-Based Program, San Francisco*, Jossey-Bass, 1992.

Благодарности

За пръв път чух израза "emotional literacy" („емоционална грамотност“) от Eileen Rockefeller Growald (: Ейлийн Рокфелър Гроуалд), основател и президент на Institute for the Advancement of Health (Института за развитие на здравеопазването). Тъкмо онзи непринуден разговор с нея събуди интереса ми и се превърна в жалон при изследванията, които в крайна сметка прераснаха в настоящата книга. През тези години за мен бе действително удоволствие да наблюдавам как Ейлийн работи за своята кауза.

Подкрепата на Fetzer Institute (Fetzer Institute: Института „Фетцер“) в Kalamazoo (Каламазу), Michigan ми предостави възможност да изследвам по-подробно значението на този тип емоционална грамотност, и съм изключително благодарен за жизнено важната тогава за мен подкрепа от страна на Rob Lehman (: Роб Леман), директор на Института, както и за дългото сътрудничество с David Sluyter (: Дейвит Слиуътър), един от програмните директори. Именно Роб Леман в самото начало на проекта ме убеди да напиша книга за емоционалната грамотност.

Изключително задължен съм на стотиците изследователи, които през годините са споделяли откритията си с мен и чиито усилия са обобщени и синтезирани тук. На Peter Salovey от Yale дължим понятието „емоционална интелигентност“. Научих много и от работата на много педагози и преподаватели, специалисти по първична превенция и водеща сила в зараждащото се движение за емоционална грамотност. Техните фактически усилия да възпитат у децата по-добри социални и емоционални умения и да върнат човечността в училищата бяха изключително вдъхновяващи. Сред тях са Mark Greenberg (: Марк Грийнбърг: Curriculum Vita) и David Hawkins (: Дейвид Хокинс) от University of Washington, David Schaps (:

Ерик Шапс) и Catherine Lewis (: Катрин Луис) от Developmental Studies Center (Developmental Studies Center (Oakland, Calif.): Център за поведенчески проучвания) в Оукланд, Калифорния, Tim Shriver от Yale Child Studies Center (Центъра за детски изследвания в „Йейл“), Roger Weissberg от University of Illinois Chicago, Maurice Elias от Rutgers („Рътгърс"), Shelly Kessler (: Шели Кеслър) от Goddard Institute on Teaching and Learning (Педагогическия институт „Годард") в Boulder, Colorado (Болдър, Колорадо), Chevy Martin (Чеви Мартин) и Karen Stone McCown от Nueva Learning Center (Учебен център „Нуева") в Hillsborough, California (Хилзбъроу, Калифорния), и Linda Lantieri , директор на National Center for Resolving Conflict Creatively (Националния център за креативно разрешаване на конфликти) в New York City (Ню Йорк), както и Carol A. Kusché от Developmental Research and Programs, Seattle (Програма за изследване на развитието в Сиатъл).

Особена признателност дължа на онези, които редактираха и коментираха части от ръкописа; Хауърд Гарднър от Graduate School of Education at Harvard University (HARVARD GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION: Института за следдипломна квалификация по педагогика в Харвардски университет), Peter Salovey от факултета по психология в Университета „Йейл“, Paul Ekman, директор на Human Interaction Laboratory (Лаборатория за човешко взаимодействие) в University of California (Калифорнийски университет) в San Francisco, Michael Lerner (Майкъл Лернър), директор на Commonweal (COMMONWEAL) в Bolinas, California (Болинас, Калифорния), Denis Prager (Денис Прагър), директор на health program (здравна програма) в John D. and Catherine T. MacArthur Foundation (MacArthur Foundation: фондация "Джон Д. и Катрин Макартър“), Mark Gerzon (: Марк Герзон), директор на Common Enterprise („Комън ентърпрайз“) в Boulder, Colorado (Болдър, Колорадо), Mary Schwab-Stone, MD (: Д-р Мери Шуоб-Стоун) от Child Studies Center (Център за изследване на детето) към Yale University School of Medicine (Yale University School of Medicine: Медицинския факултет на университета "Йейл“), David

Spiegel, MD (, д-р Дейвид Спигъл), Department of Psychiatry (катедра по психиатрия) в Stanford University Medical School (Stanford MEDICINE: Медицински факултет на Станфордски университет), Mark Greenberg, директор на програмата „Fast Track“ в University of Washington, Shoshana Zuboff (: Шошана Зубоф), Harvard School of Business (: „Харвард бизнес скул“), Joseph LeDoux, Center for Neural Science (Център за неврологични изследвания) към NYU New York University (: Нюйоркски университет), Richard Davidson, директор на Psychophysiology Laboratory (Лаборатория по психофизиология) в University of Wisconsin (Университет във Уисконсин), Paul Kaufman (: Пол Кауфман), „Mind and Media“ (), Point Reyes (: Пойнт Рейс), California (: Калифорния), Jessica Brackman (: Джесика Бракман), Naomi Wolf (: Наоми Улф) и особено Fay Goleman (: Фей Голман).

Ценни научни консултации получих от Page DuBois (: Пейдж Дюбоа), специалист по класическа филология в University of Southern California

(: Университет в Южна Калифорния, Matthew Kapstein (: Матю Капстийн) – философ, специалист по етика и религия в Columbia University, и Steven Rockefeller (: Стивън Рокфелер), интелектуален биограф на John Dewey от колежа „Мидълбъри“ (вж. тук:). Joy Nolan (: Джой Нолан) ми помогна при събирането на разкази за емоционални епизоди; Margaret Howe (: Маргарет Хауи) и Annette Spychalla (: Анет Спайкела) подготвиха приложението за въздействие на обучението по емоционална грамотност. Sam ( ) и Susan Harris ( ) (Сам и Сюзан Харис) ми предоставиха важно техническо оборудване.

Моите редактори в „Ню Йорк Таймс“ са плътно зад мен през последните десет години и ме подкрепят в множеството дирения, свързани с нови открития относно емоциите. Много измежду тях бяха публикувани на страниците на вестника и залегнаха в основата на тази книга.

Toni Burbank (: Тони Бърбанк), мой редактор в Bantam Books (: „Бантъм буукс"), ми предостави професионален ентусиазъм и изостри решимостта и мисълта ми. А съпругата ми Tara Bennett-Goleman (: Тара Бенет-Голман) ми дари цялата си топлота, любов и интелигентност, без които този проект не би бил възможен.

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 октомври 2011